

GIORNO 3: SCOPERTA

All'inizio della terza giornata potresti avvertire un senso di stanchezza, frustrazione, noia, scoraggiamento, sovraccarico, fame e scarsa motivazione. Non tutti hanno le stesse sensazioni, ma probabilmente ne avvertirai qualcuna. Questi sono ostacoli e costituiscono una parte integrante della vita. Non possono essere evitati del tutto, ma puoi imparare a gestirli grazie alla preparazione e all'accettazione del fatto che il successo può assumere forme diverse. Successo può significare vedere realizzato il proprio obiettivo, ma a volte significa imparare a perdonarsi quando le cose non vanno secondo i piani. Durante la terza giornata, tieni a mente questi aspetti e immagina di aver raggiunto il tuo nuovo obiettivo. Ce l'hai fatta: come ti vedi e come ti senti?

IL LAVORO DI OGGI

Osserva gli ostacoli che stai affrontando e i potenziali problemi che potrebbero derivarne.



Pensa a delle soluzioni per abbattere questi ostacoli.



Prepara i pasti, dal momento che il terzo e il quarto giorno del programma DX4 prevedono l'integrazione di alimenti salutari.



PER INIZIARE: TROVARE SOLUZIONI

Per iniziare, stila un elenco di tutti i potenziali ostacoli che potrebbero potenzialmente interrompere la tua corsa verso uno stile di vita più sano.

Successivamente, scrivi quali problemi potrebbero derivarne e le possibili soluzioni.



POSSIBILI OSTACOLI:	POTENZIALI PROBLEMI	SOLUZIONI
Lavoro		
Famiglia		
Amici		
Vita sociale		
Abitudini		
Pensieri negativi su di sé		
Fallimenti passati		
Mentalità "fissa"		
Finanze		
Ambiente		
Stress		
Comunità		
Mansioni di accudimento		
Viaggi		
Stanchezza		
Malattia		
Altro		

COMPITO

Inizia a **SCOPRIRE** delle soluzioni. Rifletti su questi aspetti: quali potrebbero essere dei modi per superare le difficoltà? Chi può darti sostegno? Quali sono le tue risorse? Cosa puoi fare tu per aiutare gli altri?

Ripensa al **PERCHÉ** hai intrapreso questo viaggio (dai un'occhiata agli appunti precedenti).

Scopri e **CELEBRA** un successo della giornata:

Rileggi le tue dichiarazioni di **GRATITUDINE** e aggiungine una nuova per oggi:

Prima di andare a dormire, segui una meditazione guidata audio o video e medita sulle trasformazioni che sta subendo il tuo comportamento.

