

Scheda 1

**La mia autobiografia**

**La mia storia (dove e come comincia....quali sono gli elementi o le situazioni che ricordo come più rilevanti...)**

.....  
.....

**Dov'è ambientata la mia storia oggi?**

.....  
.....

**Se fossi in un posto lontano da casa e dovessi spiegare chi sei, cosa diresti di te?**

.....  
.....

**Come sono fatto/a fisicamente?**

.....  
.....

**Le caratteristiche principali del mio carattere:**

.....  
.....

**Chi sono i miei amici?**

.....  
.....

**Come sono i miei amici (quali caratteristiche hanno)?**

.....  
.....

**Chi è l'unica persona che sa veramente chi sono?**

.....  
.....

**Quali sono le cose che mi piacciono di più del mio passato?**

.....  
.....  
.....

*Scheda 2*

## ***Rappresentazione grafica***

***Come mi vedo oggi***

Scheda 3

## **Rappresentazione grafica**

***Come mi vedono gli altri (...secondo me)***

Scheda 4

***Io e le mie emozioni.. “ Che cosa mi fa arrabbiare?”***

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Una volta in cui mi sono arrabbiata/o....tanto”***

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“ Che cosa mi fa felice?”***

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Una volta in cui sono stato/a molto felice”***

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Che cosa mi fa paura?”***

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

***“Una volta in cui ho avuto paura”***

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Scheda 5*

***PER ME sono state IMPORTANTI queste***

***SITUAZIONI: Quale?, Quando?, Perché?***

***PERSONE: Chi?, Perché?***

Scheda 6

***“Le tappe della mia vita”***

***Partenza.....***

***Oggi.....***

Scheda 7

**Sono bravo/a a.....**

**1.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**4.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**7.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scheda 8

**Mi piace.....**

**1.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**4.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scheda 9

**Quali sono i miei obiettivi per il futuro?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Quale lavoro voglio fare da grande?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Come mi vedo da adulto?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Scheda 10

**Partendo dagli obiettivi precedenti. Definisci le tue priorità.**

**1.**

.....

**2.**

.....

**3.**

.....

**4.**

.....

**5.**

.....

**6.**

.....

**7.**

.....

**8.**

.....

**9.**

.....

Scheda 11

**Scegli tra le tue priorità un obiettivo che vuoi perseguire e scrivilo seguendo le domande.**

**Le domande che seguono possono aiutarmi a formularlo:**

- *Dove?*
- *Come?*
- *Quando?*
- *In quanto tempo?*

**Obiettivo:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

