

 *Esercizio***ANCORARE LE PROPRIE RISORSE INTERIORI**

- a) Identificare la risorsa interiore che vi aiuterebbe a migliorare la vostra performance
- b) Ricordatevi di un'occasione in cui avete fatto una forte esperienza di quella risorsa
- c) Individuate un'ancora
- d) Ritornate all'esperienza di quella risorsa e collegate il ricordo alla vostra ancora
- e) Cambiamento di stato
- f) Rivolgere attenzione all'ancora