UNO SGUARDO AL FUTURO...

Pensa ad un episodio che ritieni abbia elevate probabilità di verificarsi nel tuo futuro e prova a immaginarlo e descriverlo come se fosse "reale" (racconta tutto nei dettagli: chi ci sarà con te, dove sarà, quando, come ti vestirai, che emozioni pensi che proverai, quali preoccupazioni, possibili imprevisti e problemi da risolvere, eventuali sorprese, come andrà e come starai dopo...)

Quando hai terminato, raccontalo al tuo compagno /a di banco e ascolta i suggerimenti e le osservazioni che farà aiutarti ad affrontare al meglio l'episodio che hai anticipato con la fantasia.