Scheda n. 15.1
I miei bisogni attuali

Contrassegna tra le motivazioni di seguito elencate quelle che riconosci come tue. Completa la lista magari ispirandoti a ciò che hai indicato tra i vantaggi dell'uso nella Bilancia Decisionale. Prova a convertirli in obiettivi generali (finalità) e scegli quelli da cui vorresti cominciare il tuo percorso di cambiamento.

Motivazioni	**Finalità**
Combattere la noia	
Prendersi una pausa	
Rilassarsi	
Divertirsi	
Avere delle relazioni	
Gestire l'ansia	
Offrire una via di fuga da situazioni difficili	
_____	
_____	
_____	
_____	