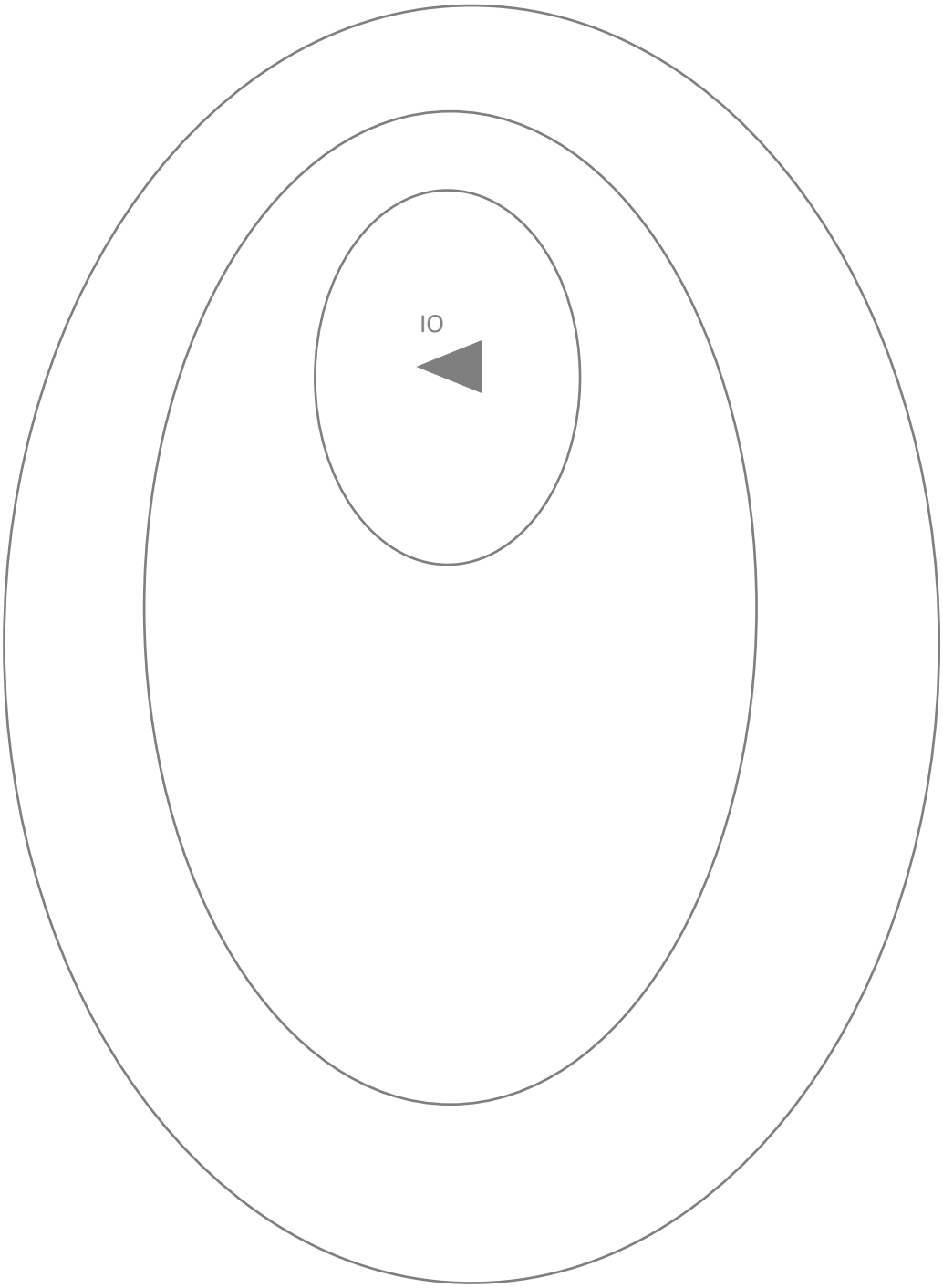
Scheda n. 17.1
La mia rete sociale

Tu sei rappresentato dal piccolo triangolo che vedi al centro del disegno. Prova a disporre le persone con cui hai un rapporto significativo lungo le traiettorie delle tre ellissi in base a quanto le senti vicine o lontane da te in questo periodo. Quindi colloca nell'ellissi piccola chi ti è più caro, le persone con cui hai davvero un rapporto profondo e irrinunciabile. Nelle due traiettorie più esterne rappresenta le altre relazioni importanti ma ora meno significative (più distano dal triangolino maggiore sarà la distanza affettiva). Bene! Ora cerchia chi credi possa essere un buon candidato per la tua ***squadra di supporto****. Se non ti sembra completa aggiungi con un altro colore, magari in verde, i nomi delle persone che pensi potrebbero esserti d'aiuto mentre sottolinea (in rosso) coloro che possono rappresentare un rischio o un ostacolo al tuo percorso in questo momento (magari degli amici attivi nell'uso di sostanze o persone con cui hai un rapporto importante ma anche difficile o conflittuale).*