



SVOLTA
DOLORE

AGISCI SUL TUO FISICO

STABILISCI IL PUNTO DI PARTENZA

ATTIVITÀ	DISAGIO	GRADO DEL DISAGIO	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	RIFERIMENTO

*Questa tabella è tratta dal libro "La tua svolta al dolore" di Paolo Valli ed. Tecniche Nuove.
Se ne raccomanda la compilazione e l'utilizzo solo unitamente alla lettura del libro e alle spiegazioni in esso contenute.*