



## Modulo 7: Empatizzare

### Scheda di lavoro 7.2 L'impatto dei fattori esterni sullo stato mentale e sui pensieri

Fattori	Impatto? Divento aggressivo, triste, nervoso, felice, etc.? Altre possibili reazioni...? (ad es.: "Quando non dormo abbastanza, il giorno seguente mi sento spesso agitato o nervoso")
Stress	
Alcol	
Droghe	
Meteo/luce	
Farmaci	
Carenza di sonno	
Altro	