

# CEPA

<b>CONTESTO</b> (dov'ero? Perché ero là? Cosa stavo facendo?)	<b>EMOZIONE</b> (come mi sentivo? Come definirei l'emozione che sentivo?)	<b>PENSIERO</b> (che pensieri mi sono venuti in quel momento?)	<b>AZIONE</b> (cosa mi veniva da fare? Cosa sentivo di voler-dover fare? Cosa ho fatto?)