

”Conhece-te a ti mesmo.”

# Escrita Reflexiva



Perguntas para fortalecer a conexão com você mesma.

Prepare lápis e caneta!

Entregue-se ao exercício, não se preocupe em elaborar muito as respostas.

Escreva os primeiros pensamentos que chegarem.

Bom exercício!

[www.ariannefontainha.com](http://www.ariannefontainha.com)

”Conhece-te a ti mesmo.”

# Escrita Reflexiva

1. Como é a sua vida dos sonhos?
2. Que distrações te deixam longe da sua vida dos sonhos?
3. Como é um dia perfeito para você?
4. Hoje, quais são as 5 coisas pelas quais você é extremamente grata?
5. Que ações você pode executar, hoje, que podem simplificar sua vida?
6. Como você mudou nos últimos 5 anos?
7. Quando você se sente mais você mesma?
8. O quê/quem te inspira?
9. Liste 10 coisas que você mais ama em si mesma. Por que você ama essas coisas?
10. Se você pudesse dar um conselho para sua versão mais nova, qual seria?

”Conhece-te a ti mesmo.”

# Escrita Reflexiva

11. Se você pudesse realizar 2 sonhos, agora mesmo, quais seriam?

12. Se hoje fosse o seu último dia de vida, o que você faria?

13. O que é felicidade para você?

14. Se pudesse ir para qualquer lugar do mundo, para onde iria? Por que esse lugar? Quem levaria com você?

15. Se fosse impossível dar errado, que decisão você tomaria?