

Autoconfiança é combustível para autoestima.

Escrita Reflexiva



Questões para exercitar a autoconfiança.

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

Autoconfiança é combustível para autoestima.

Escrita Reflexiva

1. Quais são as minhas 3 maiores qualidades?
2. 10 coisas que faço muito bem.
3. 5 melhores traços da minha personalidade.
4. Quais são as 10 coisas que mais me deixam feliz?
5. 5 coisas pelas quais sou extremamente grata.
6. O que mais amo na vida?
7. Preciso me perdoar de alguma decisão do passado?
Quais?
8. Como é a minha vida dos sonhos?
9. Um objetivo que quero alcançar ainda esse ano.
10. 2 ações, simples, que posso tomar ainda essa semana,
para me aproximar desse objetivo.
11. Hábitos ruins que preciso deixar ir.
12. Como posso me cuidar mais?
13. 5 coisas que fiz, das quais me orgulho.
14. 5 elogios para mim, no dia de hoje.
15. Como posso me descrever, positivamente, em 10
palavras.