



BARALHO DA INSEGURANÇA



Recorte e monte
a caixinha para
guardar suas
cartinhas!

**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**





**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



Qual avaliação você faz
de si mesmo?



O que te deixa
inseguro (a)?



Cite três situações
que fizeram você se
sentir inseguro no
passado.



O que você acredita que
pode melhorar?
Aprimore, não fique
paralisado!



O grande segredo da
segurança é a auto
aceitação. O que você
precisa aceitar em si?



O que você ama em si
mesmo?



Quais suas forças
(pontos fortes)?



Formule uma frase
para dizer a si
mesmo quando se
sentir inseguro.



Qual objetivo você
quer muito alcançar?





**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



Planejamento é o segredo
para mudança. E mudança é
uma das chaves para
trabalhar insegurança.
Planeje para alcançar seu
objetivo.



Pense em uma
atividade diária de
auto cuidado.



O que você poderia
fazer para se sentir
mais bonito e
melhor consigo
mesmo?



Quais as crenças (o que
você acredita) que faz
você se sentir inseguro?



Construa um
pensamento alternativo
para mudar a crença que
o faz ser inseguro.



Tenha um tempo para
aprender coisas novas.
O que gostaria de
aprender?



Faça cartões de
enfrentamento e
deixe em locais
visíveis.



Formule um auto
elogio todos os
dias.



Todos os dias pense
em algo de bom que
aconteceu no seu dia.





**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



Você confia nas suas ideias? Se a resposta for negativa, explique por quê?



Quais são os medos que geram insegurança em você?



Responda uma questão fundamental. Como você pode vencer seus medos?



Concentre-se naquilo que você tem e não naquilo que você não tem?



Você se compara com alguém? Não se comparar é essencial para se tornar mais seguro.



Quando foi a última vez que fez algo por você?



Quais pensamentos negativos precisam parar de cultivar?



Seja uma pessoa positiva. Como pode olhar os fatos sobre um viés mais positivo?



O que te faz bem?





**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



**BARALHO
DA
INSEGURANÇA**



Quais suas metas para tornar-se mais seguro?



Perdoar-se é primordial para tornar-se mais seguro. O que você precisa perdoar?



Respeite-se. O que você pode fazer para se respeitar mais?



A forma como nos vemos influencia em todos aspectos (trabalho, amor, etc.). Reformule sua autoimagem, pense de forma mais positiva sobre si mesmo.



Diga a si mesmo que você merece o que há de melhor.



Pense em reforçadores (recompensas) para si mesmo sempre que tiver comportamentos de maior segurança.



Deixe de lado a crença de inferioridade. Formule uma resposta alternativa para pensamentos que reforcem esta crença



Olhe para si e reconheça suas conquistas. Liste-as.



Quais são seus valores (o que é importante para você, ex. família, carreira)?

