

TUDO SOBRE...

AUTORRESPONSABILIDADE



**"Evitar a
autorresponsabilidade
nos torna vítimas com
relação a nossas
próprias vidas."**

Nathaniel Branden

Olá! Meu nome é Karina
Beatriz Gangi, sou psicóloga
(CRP 06/176588).



A minha missão é reduzir o
sofrimento mental,
alavancar o bem estar
visando qualidade de vida e
empoderamento feminino.

“Por que e como me tornei tão passivo?”,

“Como e por que sempre me forço a fracassar em tudo o que tento?”.

Essas são as perguntas de pessoas que estão esperando alguém aparecer para conquistar seus sonhos por elas.

Se você é uma
dessas pessoas
está na hora de
dar uma virada na
sua vida!!!

Assuma a plena
responsabilidade
por conquistar o
que almeja.

Não espere
pelos outros para
realizar seus
sonhos.



AUTORRESPONSABILIDADE

Sou responsável por minhas escolhas e atos.

Sou responsável pela maneira como estruturo o meu tempo.

Sou responsável pelo nível de consciência que aplico ao meu trabalho.

AUTORRESPONSABILIDADE

Sou responsável pelo cuidado, ou pela falta de cuidado, com que trato meu corpo.

Sou responsável pelas relações nas quais optei por entrar, ou pelas relações que mantenho.

Sou responsável pela maneira como trato as outras pessoas – meu/minha companheiro/a, meus filhos, meus pais, meus amigos, meus colegas, meu chefe, meus subordinados, o balconista de uma loja de departamentos.

IRRESPONSABILIDADE

Sou responsável pelo significado que atribuo, ou deixo de atribuir, à minha existência.

Sou responsável por minha felicidade.

Sou responsável por minha vida – material, emocional, intelectual e espiritual.

Considere as seguintes áreas:

Saúde

Emoções

Escolha de amantes

Escolha de companheiro(a)

Escolha de amigos

Segurança financeira

Nível de consciência e
responsabilidade que você leva ao
trabalho

Nível de consciência e
responsabilidade que você leva aos
relacionamentos

Maneira de tratar com as pessoas em
geral

Desenvolvimento intelectual

Caráter

Felicidade

Auto-estima

CONCLUSÃO

Agora imagine-se numa escala de 1 a 10, sendo que 10 significa o que veria como autoRresponsabilidade ótima e 1 o que concebe como o nível mais baixo de autorresponsabilidade.

Classifique-se em cada item, anotando o número ao lado. Você pode isolar as áreas que precisam ser mais bem trabalhadas.

Aceitar a
responsabilidade pela
própria existência é
reconhecer a
necessidade de viver
de maneira
produtiva. Essa é uma
aplicação básica e
profundamente
importante da idéia de
ter uma orientação
ativa
para a vida.

Karina Beatriz Gangi

PSICÓLOGA
CRP 06/176588



CLIQUE NO ÍCONE DE CONTATO

