

Personas	Como	Eu desejo/ quero/ preciso	Para que
João	jovem sem muita experiência de vida	me relaxar e adquirir um autoconhecimento sobre minhas capacidades	eu possa parar de me cobrar tanto e me sentir inseguro para me relacionar com as pessoas e realizar os meus objetivos
Mariana	adulta e que não sabe dizer não por ter medo de me sentir só	poder ser mais autoconfiante, respirar e não contar com alguém mesmo sendo nada demais	eu possa não ter medo de me sentir sozinha, realizar tarefas sem estar acompanhada
Carlos	estudante agitado e sem muito tempo	gestar melhor meu tempo sem ficar cada vez mais ansioso por acumular tarefas	eu possa me preocupar com minha saúde e parar de negligenciar atenção a minha preciosa família
Gabriela	pessoa cismática e desconfiada	me tranquilizar em relação às pessoas que não sejam da minha família	eu possa confiar mais nas pessoas, deixar de cobrar tanto delas e abaixar um pouco a minha guarda em relação a tudo que não envolva meus parentes