



QUESTIONÁRIO: POTENCIALIZANDO O SEU BEM-ESTAR

- 1- O que te causa bem-estar? Como e quando você se sente no seu "melhor eu"?
- 2- O que você dá valor na sua vida? O que te motiva?
- 3- Pense nas experiências que você já vivenciou e que estão conectadas a sua sensação de bem-estar.
- 4- Como você poderia aumentar estas sensações no presente? Liste estratégias e atividades que você poderia fazer para aumentar as suas emoções positivas.
- 5- Quais são as suas forças? Como usá-las no aumento do seu bem-estar?
- 6- Pense no seu futuro. O que você deseja alcançar? Trace metas de longo, médio e curto prazo que possam aumentar o seu bem-estar e emoções positivas.

QUESTIONÁRIO: ATIVIDADE FÍSICA

- 1- O que mais gostaria de fazer se tivesse tempo livre?
- 2- Como funciona o seu relógio biológico?
- 3- O que você gosta no seu corpo?
- 4- Como seria o seu corpo ideal?
- 5- Qual o tipo ou tipos de exercícios que você prefere? Por quê?
- 6- Gostaria de ter aptidão para qual atividade física ou esporte? Por quê?
- 7- Como gosta de movimentar o seu corpo?
- 8- Quando trabalha muito e não se movimenta, como seu corpo se sente?
- 9- Quais as partes do seu corpo que prefere não mostrar? Por quê?
- 10- Por que não pratica exercícios físicos?
- 11- Quando exagera fisicamente é porque...
- 12- Como se sente quando negligencia o seu bem-estar?



QUESTIONÁRIO: ALIMENTAÇÃO

Antes, durante e após as refeições

- 1- Onde estou?**
- 2- Qual é a posição do meu corpo?**
- 3- O que está acontecendo a minha volta?**
- 4- Estou realmente com fome?**
- 5- O que estou pensando?**
- 6- Como está a comida, o cheiro e o gosto?**
- 7- O que estou sentindo?**
- 8- O que realmente quero comer?**
- 9- Como posso realçar a minha experiência ao fazer uma refeição?**