

APOIAR MUDANÇAS EM AUTOIMAGEM

Exercício: Pense sobre o futuro e imagine como se sentirá sobre si mesmo após ter começado a fazer algumas mudanças. Imagine também o que as pessoas importantes em sua vida poderiam dizer, escrever ou pensar sobre você e como você descreveria o seu progresso.

- De feedbacks ao cliente sobre como o está percebendo
- Apoie as pequenas mudanças
- Peça para ele realizar o exercício acima se imaginando daqui seis meses após mudar o seu comportamento com sucesso

Questões para avaliar a autoimagem em um processo de mudança

- Você se parece com alguém que...
- Avaliando toda a sua vida até agora, quais qualidades você mais gosta em você?
- Como o seu comportamento atual se ajusta (ou não se ajusta) a sua autoimagem?
- Que palavra descreveria melhor a pessoa que você se tornaria se você (comportamento alvo)?
- Imagine que 6 meses se passaram desde que você mudou seu comportamento. Como você se veria?
- Que palavras você usaria para se descrever?
- Que palavras outras pessoas usariam para descrever você?
- Em vez de voltar para os velhos comportamentos nessas situações, quais são algumas das coisas que você poderia fazer?
- Que coisas você pode dizer para si mesmo?
- Que conselho você daria a um amigo nessas situações?
- Você pode realmente se imaginar fazendo essas coisas?
- Que tipos de pensamentos negativos podem atrapalhar a sua mudança?
- Que tipos de coisas você pode dizer a você mesmo quando estiver pensando de forma negativa?