



EXERCÍCIO MOD. 1

Trabalhando com o autoconceito

Na infância é comum que nossos pais, cuidadores, professores e familiares utilizem palavras para nos descrever. Essas palavras influenciam na construção da nossa autoimagem e até mesmo na cristalização de idéias sobre nós mesmos, contribuindo nos sentimentos de incapacidade e inadequação. Vamos transformar essas palavras em características positivas sobre nós mesmos, a partir da nossa imaginação e utilizando o sentimento de compaixão. Para isso pense sobre as palavras que você deve ter recebido ou recebe até hoje e pratique a autoaceitação com elas.

Escolha dez palavras negativas que foram usadas para lhe descrever na infância, e procure transforma-las em palavras positivas a seu respeito.

Provavelmente você vai se dar conta que o que você entendeu como suas fraquezas, provavelmente são às suas forças. Use a sua imaginação e capacidade de transformação!

Exemplo: *Excêntrico* pode ser metamorfoseado para *original*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____