



Exercício: Visão de si mesmo

Vamos exercitar a imagem que você tem sobre si mesmo e a imagem que gostaria de ter;

- 1- Primeiro faça um desenho de você mesma, da forma que quiser e como quiser.
- 2- Agora desenhe como você gostaria de ser.
- 3- Olhe para os dois desenhos e perceba os sentimentos que eles despertam.
- 4- Crie uma lista com os sentimentos do seu desenho "real" e outra lista com os sentimentos do seu desenho "ideal". Observe as duas e depois questione-se como se sentiria se atingisse a sua imagem ideal e como se sentiria se aceitasse a sua imagem real.

Eu Real	Eu Ideal