



PROJETO ORIGINAL DE IMAGEM

Estou pronto para mudar a relação que tenho comigo mesmo?

1. A meta ou o comportamento que quero trabalhar primeiro e que trará mudanças para a forma como me vejo/minha imagem/autoimagem é:
2. Minhas razões para querer mudar esse comportamento são:
3. Os desafios que preciso enfrentar para mudar esse comportamento são:
4. Minhas estratégias para lidar com esses desafios são:
5. Minha meta para a próxima semana com respeito a esse comportamento é:

Minha prontidão para mudar esse comportamento é:

- Eu talvez faça isso
- Farei isso
- Estou fazendo isso
- Ainda estou fazendo isso
- Não farei isso
- Não posso fazer isso