



## EXERCÍCIO

1- Pense em uma situação atual em sua vida, onde se sentiu desconfortável. Identifique como cada estado do seu Eu pensa a respeito desta situação.

**EU REAL:**

**EU IDEAL:**

2- Imagine uma situação onde você se sentiu rejeitado com a forma que foi avaliado por alguma pessoa ou grupo. Como você reagiu a partir de cada EU:

**EU REAL:**

**EU IDEAL:**

3- Em uma situação financeira difícil, o que você pensa ou diz a partir de cada EU:

**EU REAL:**

**EU IDEAL:**



## ANOS 15-20

Como um adolescente, eu me considerava \_\_\_\_\_  
O que fazia eu me sentir menos isolado era \_\_\_\_\_  
O amigo com quem eu me divertia era \_\_\_\_\_  
Eu experimentei \_\_\_\_\_  
Meu trabalho como um adolescente era \_\_\_\_\_  
A minha consciência de mim mesmo era \_\_\_\_\_  
O meu relacionamento com o álcool, as drogas, o sexo e a comida era \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
O meu lugar favorito para passar o tempo era \_\_\_\_\_  
O que eu fazia para me divertir era \_\_\_\_\_  
O que meus amigos e eu fazíamos para nos divertir era \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANOS 20-25

Na universidade, minha autoimagem era \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Meus amigos mais íntimos eram \_\_\_\_\_  
O que eu queria fazer era \_\_\_\_\_  
O que eu estudava era \_\_\_\_\_  
Descobri um novo interesse por \_\_\_\_\_  
Achava que a universidade \_\_\_\_\_  
Meu relacionamento com o álcool, as drogas, o sexo e a comida era \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Nessa época, meu  
relacionamento com o meu pai \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
A música, os filmes, os livros e  
outros divertimentos culturais  
eram \_\_\_\_\_

## ANOS 25-30

Na casa dos vinte, geralmente me sentia \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Meus amigos íntimos \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Eu me incumbi de \_\_\_\_\_  
Percebi ou comecei a acreditar que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Comecei a ter problemas com \_\_\_\_\_  
Passei a ter uma melhor perspectiva em relação a \_\_\_\_\_  
Minha autoestima \_\_\_\_\_  
Minha vida espiritual \_\_\_\_\_  
Eu me via basicamente como \_\_\_\_\_  
Achava que minhas opções \_\_\_\_\_



## ANOS 30-40

Na casa dos trinta, comecei a me sentir \_\_\_\_\_  
Minha vida parecia de algum modo \_\_\_\_\_  
Acho que era porque \_\_\_\_\_  
Minhas amizades pareciam \_\_\_\_\_  
Eu me vi \_\_\_\_\_  
Passei a ter um profundo interesse em \_\_\_\_\_  
Passatempos \_\_\_\_\_  
Minha vida era dominada por meu \_\_\_\_\_  
Eu me considerava \_\_\_\_\_  
Comecei a desejar \_\_\_\_\_

## ANOS 40-50

Quando eu entrei na casa dos quarenta, descobri que \_\_\_\_\_  
Fiquei surpreso com a maneira como \_\_\_\_\_  
Ansiava apenas por \_\_\_\_\_  
Disse a mim mesmo que \_\_\_\_\_  
Descobri que podia \_\_\_\_\_  
Minhas amizades \_\_\_\_\_  
Usava o meu tempo \_\_\_\_\_  
Cada vez mais eu me voltei para \_\_\_\_\_  
Descobri um senso mais profundo de \_\_\_\_\_  
O mundo parecia \_\_\_\_\_

## ANOS 50-60

Entrando na casa dos cinquenta, minha vida espiritual \_\_\_\_\_  
Meus padrões diários \_\_\_\_\_  
Eu me reconciliei com \_\_\_\_\_  
Senti raiva de \_\_\_\_\_  
Escolhi \_\_\_\_\_  
Comecei a \_\_\_\_\_  
Voltei-me para \_\_\_\_\_  
Descobri que eu \_\_\_\_\_  
Minha visão da vida \_\_\_\_\_  
Comecei a realmente tentar \_\_\_\_\_

## ANOS 60-70

Com sessenta anos, descobri que podia \_\_\_\_\_  
O que me surpreendeu foi \_\_\_\_\_  
Gostei de sentir \_\_\_\_\_  
Senti-me liberado de \_\_\_\_\_  
Minhas mágoas se tornaram \_\_\_\_\_  
Minha lucidez em relação a \_\_\_\_\_  
Meu senso de retidão exigiu \_\_\_\_\_  
Cuidei de \_\_\_\_\_  
Eu descobri que não podia mais \_\_\_\_\_  
Escolhi \_\_\_\_\_



## ANOS 70-80 E DAÍ EM DIANTE

Depois que fiz setenta anos, meu interesse em \_\_\_\_\_

Meu enfoque em \_\_\_\_\_

Meu sentimento por \_\_\_\_\_

Minha paixão por \_\_\_\_\_

Minha alegria em \_\_\_\_\_

Minha desobrigação de \_\_\_\_\_

Minha preocupação com \_\_\_\_\_

Minha volta a \_\_\_\_\_

Minha aceitação de \_\_\_\_\_

Minha curiosidade em relação a \_\_\_\_\_