



EXERCÍCIO DO AMOR PRÓPRIO

Observe e analise cada um dos pontos que constituem o seu amor próprio. Faça uma reflexão de como se sente em cada um dos aspectos abaixo, de acordo com o seu grau de satisfação e o quanto tem trabalhado em cima de cada ponto.

Autenticidade: _____

Independência: _____

Segurança: _____

Estabilidade Emocional: _____

Respeito: _____

Hábitos Saudáveis: _____

Auto Perdão: _____

Auto Valorização: _____



Motivação: _____

Confiança: _____

Intelectual: _____

