



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