



# EXERCÍCIO

## Eu mesmo e eu ideal

Esse exercício propõe a consciência entre a visão de si mesmo com o eu ideal em diversas situações.

Objetivo: Autodesenvolvimento e auto revelação.

Exercício: Pense e visualize a si mesmo nas diversas situações especificadas abaixo:

Como sou enquanto estou trabalhando?

---

---

---

---

Como sou quando estou sozinho?

---

---

---

---

Como sou quando estou em casa?

---

---

---

---

Como eu gostaria de ser quando estivesse no trabalho?

---

---

---

---

Como eu gostaria de ser quando estivesse sozinha?

---

---

---

---

Como eu gostaria de ser quando estivesse em casa?

---

---

---

---

Fonte: 150 jogos de treinamento, Andy Kirby