

DIA 6

DATA:

AFIRMAÇÃO

EU POSSO MUDAR.

CITAÇÃO

“NINGUÉM PODE VOLTAR ATRÁS E COMEÇAR UM NOVO COMEÇO, MAS QUALQUER UM PODE COMEÇAR HOJE E FAZER UM NOVO FINAL”. - MARIA ROBINSON

EXERCÍCIO ESCRITO

ETAPA 1: OLHE NO ESPELHO. TENHA ORGULHO DE SI MESMO. ELOGIE A SI MESMO EM VOZ ALTA, SE NECESSÁRIO.

PASSO 2: REVEJA SEUS OBJETIVOS NOVAMENTE E ESCREVA COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO. AJUSTE SEUS OBJETIVOS, SE NECESSÁRIO.

PASSO 3: COMENTE ABAIXO COMO VOCÊ SE SENTE E RESPONDA AO COMENTÁRIO DE OUTRA PESSOA COM PALAVRAS DE APOIO.