**Sessão (02/09/2022)**

* Endometriose
* Não chorei, mas mexe muito comigo
* Porque de novo?
* Me irritando muito fácil
* Me sinto tensa na maior parte do tempo

**Sessão (09/09/2022)**

* **Áreas que mais me incomodam:** saúde física (endometriose – não consigo fazer atividades físicas), relacionamento íntimo(não sei porque não consigo me relacionar), liberdade pessoal (independência que ainda não consegui), diversão (não me permito me divertir), atratividade de física, autoestima (não me sinto bem com a minha imagem)
* **Áreas que considero mais importantes:** família, religião, saúde física, perdão, crescimento pessoal
* **Como posso buscar esses valores importantes:**
* Família - compartilhar mais meus sentimentos com familiares, situações
* Religião – me dedicando mais
* Saúde física – procurar melhorar atividades físicas, mudar hábitos
* Perdão – pensar nos vários fatores por trás das minhas ações e dos outros
* Crescimento pessoal – desenvolvimento emocional, saber lidar com minhas emoções
* Lazer - Pausa intencional para ter lazer – viajar, etc...