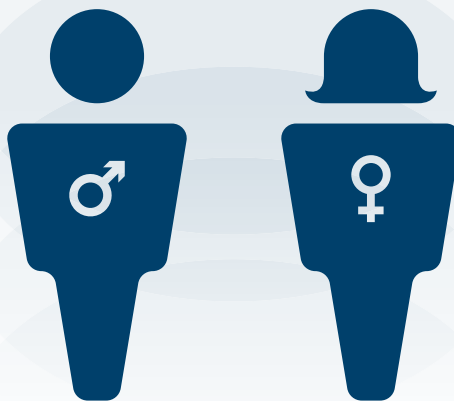




WORKSHOP

SEXUALIDADE SAUDÁVEL

PARA SABER O QUE FAZER COM A
ENERGIA DE VIDA TANTO NA VIDA QUANTO NA CAMA



EXERCICIO 1



TAREFA DE CASA

BLOQUEIOS DO DESEJO

O que você já ouviu de colegas, da família, escola ou igreja e que trazem uma percepção negativa da sexualidade?

O que você já ouviu de colegas, da família, escola ou igreja e que trazem uma percepção negativa de ganhar dinheiro e ter sonhos materiais?

O QUE IMPEDE O DESEJO DE ACONTECER É O MEDO.

Quais medos que você tem que te impedem de ter mais DESEJOS SEXUAIS?

O que você já ouviu da família, escola ou igreja que sustenta esse medo?

Quais medos que você tem que te impedem de ter mais DESEJOS E SONHOS DE VIDA?

O que você já ouviu da família, escola ou igreja que sustenta esse medo?

Cantinho do Desejo

Como organizar a minha rotina para **desejar mais**? Que lugares são bons pra isso, quais dias e horários, quanto tempo vou me dedicar a isso, quais músicas vou usar e que outros detalhes podem me ajudar com isso?



Lugares	Dias da semana e horários	Duração	Músicas	Outros detalhes

O QUE SONHAR E DESEJAR NESSE CANTINHO?

O que você ousaria **SONHAR** para sua vida, se fosse **GARANTIDO** que iria dar certo e que **NINGUÉM** iria te julgar por isso? Coloque detalhes.

O que você ousaria **DESEJAR** para a sua **VIDA SEXUAL**, se fosse **GARANTIDO** que iria dar certo e que **NINGUÉM** iria te julgar por isso? Coloque detalhes.

QUAIS SERIAM OS PEQUENOS DEGRAUS PARA ATINGIR ESSE DESEJO?

MEU DESEJO DE VIDA



Diagram illustrating the steps to achieve the goal 'MEU DESEJO DE VIDA' (My Life Goal). The diagram shows a staircase with five steps, each containing a text box for writing.



Diagram illustrating the steps to achieve the goal 'MEU DESEJO SEXUAL' (My Sexual Goal). The diagram shows a staircase with five steps, each containing a text box for writing.

MEU DESEJO SEXUAL

