

Preencha cada um dos quadrantes a seguir com 5 coisas que você pratica. Cada um dos quadrantes está associado aos verbos gostar e fazer. Comece o preenchimento a partir do quadrante superior esquerdo, em sentido horário.

<p><i>1º</i> <i>Manutenção</i> Mantenha a prática destes pontos.</p>	<p style="text-align: center;">Faço</p> <p style="text-align: center;">Gosto Não Gosto</p> <p style="text-align: center;">Não Faço</p>	<p><i>2º</i> <i>Politicamente Correto</i> Você deve refletir e repensar sua vida, no que diz respeito a estes pontos, em seguida, buscar ser mais assertivo sobre eles.</p>
<p><i>4º</i> <i>Agir</i> Estes pontos são causadores de desconforto e desprazer, procure mudar sua postura no sentido de aliviar estes estressores.</p>		<p><i>3º</i> <i>Valores e Crenças</i> Avalie um melhor equilíbrio entre a rigidez e a prática diária, e em seguida busque se afastar destas posições extremadas.</p>