

Escolha uma cor que represente sua personalidade e determine qual o significado desta cor para você:

Cor:

Significado:

Agora escolha 4 pessoas significativas para você, não necessariamente do ciclo familiar. Peça a estas 4 pessoas atribuírem uma cor à você e também para determinar o significado que esta cor escolhida tem para elas.

Pessoa 1:

Cor:

Significado:

Pessoa 2:

Cor:

Significado:

Pessoa 3:

Cor:

Significado:

Pessoa 4:

Cor:

Significado:

Em seguida, confronte a cor e o significado atribuído a você por você mesmo e pelas pessoas que você escolheu. Faça um exercício de comparar melhor a imagem que você tem de si mesmo com a imagem que passa para os outros. Tente ajustar as percepções que você tem de si mesmo à percepção que os outros têm de você.