

Você construirá um projeto semestral para melhorar, ou iniciar, um processo de atividades lazer e prazer com qualidade e eficácia. Procure identificar de 03 a 05 atividades individuais de prazer ou lazer que você tem dificuldades de praticar.

<i>Atividades de prazer ou lazer com dificuldade de praticar.</i>	<i>Quais são as vantagens em que você encontra para não as práticas?</i>	<i>Nestas circunstancias, você tem dificuldade de estar com você? (marque com um X)</i>	<i>Caso tenha, quais são os medos, receios ou crenças que permeiam estas dificuldades?</i>
1.		<input type="checkbox"/> Tenho <input type="checkbox"/> Não tenho	
2.		<input type="checkbox"/> Tenho <input type="checkbox"/> Não tenho	
3.		<input type="checkbox"/> Tenho <input type="checkbox"/> Não tenho	
4.		<input type="checkbox"/> Tenho <input type="checkbox"/> Não tenho	
5.		<input type="checkbox"/> Tenho <input type="checkbox"/> Não tenho	

Procure ajuda, se for caso, para a desconstrução destas crenças. Faça um currículo pessoal que contenha os seus atributos e qualidades que você tem hoje e que permita vencer o medo de estar só.

<i>Meu Currículo</i>