

MUDANÇA DE AUTOIMAGEM

Exercício 1

Pense nas situações em que você não está obtendo os resultados desejados. Descreva estas situações usando tantos detalhes quanto for possível.

[illegible]

Exercício 2

Agora, o mais detalhadamente possível, descreva novamente as mesmas situações, mas da maneira que você realmente gostaria que fosse. Faça essa descrição claramente usando os verbos no tempo presente.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Exercício do Pensamento Criativo

Minha Fantasia

Escreva agora sua vida como você realmente deseja que seja. Não ponha limites a sua imaginação. Comece a partir do final.

Eu sou tão feliz e grato agora que...

Você está escrevendo o filme da sua vida, mas agora você é o investidor, o produtor, o diretor e o protagonista do seu filme.

Sucesso e mãos à obra.

“Existe apenas um lugar do universo que você pode ter certeza de melhorar e esse lugar é o seu próprio eu.”

Aldous Huxley

Esta é a minha FANTASIA:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.