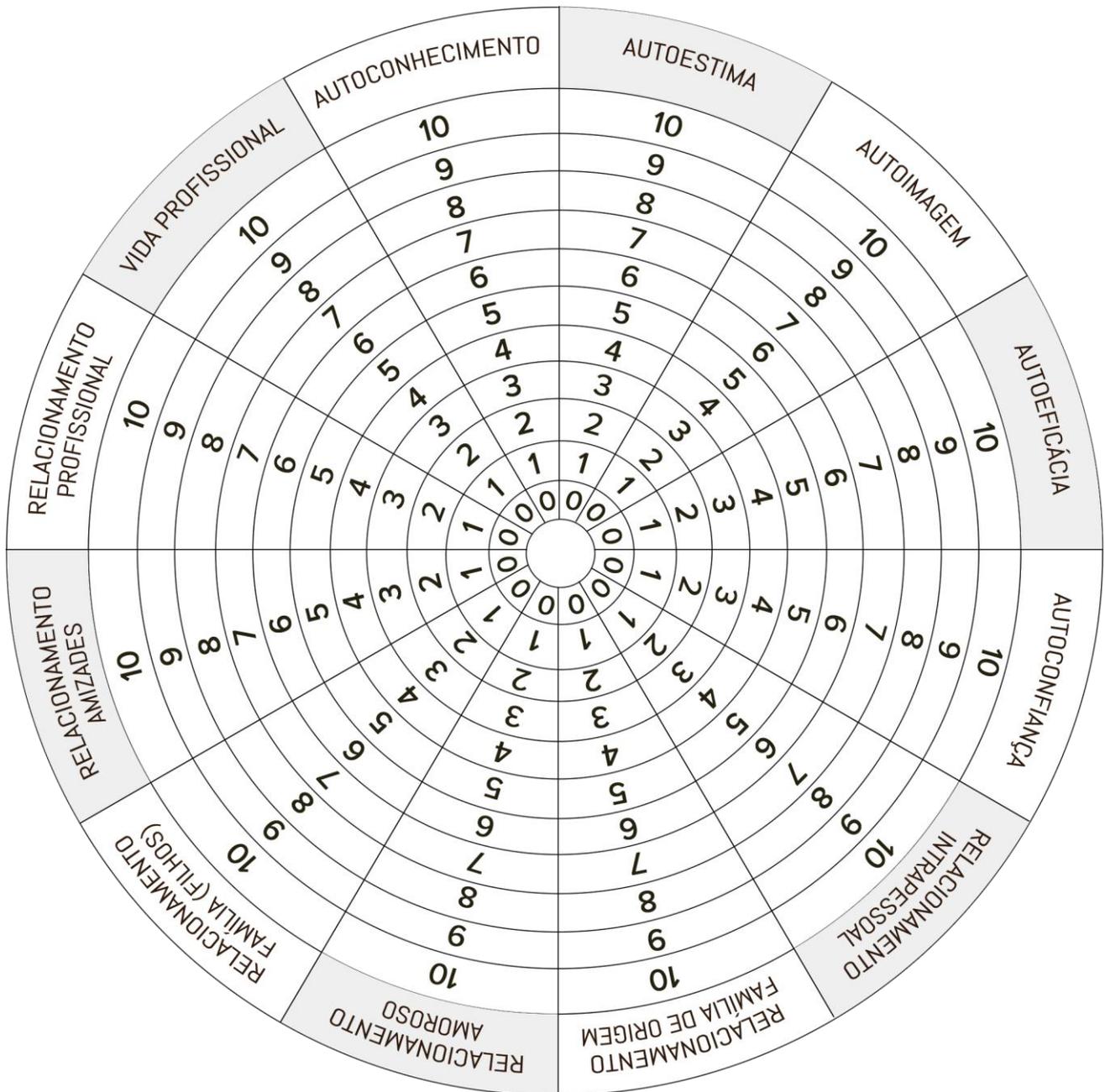


AUTOESTIMA & RELACIONAMENTO



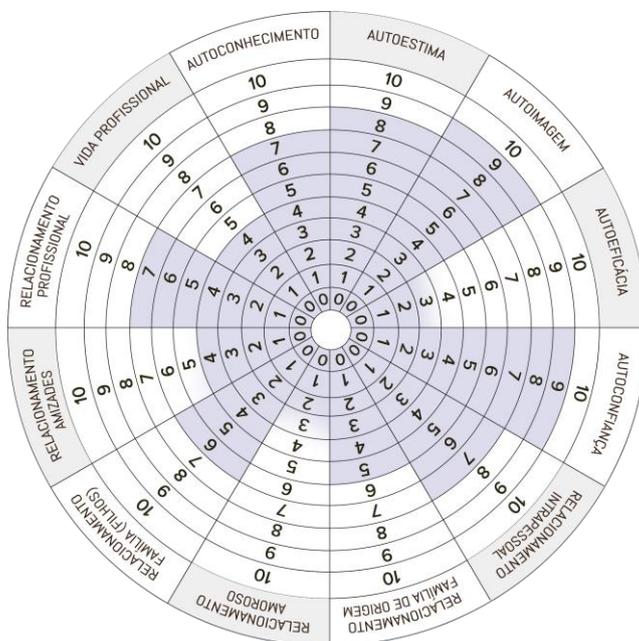
DICAS DE COMO USAR A TÉCNICA:

- 1| Faça uma autoavaliação sobre cada item.
- 2| Em cada item da técnica, avalie o seu nível de satisfação atual;
- 3| Faça isso perguntando-se: "De 0 a 10, quão satisfeito eu Estou hoje com ...?". Use cada uma das áreas descritas;
- 4| Em cada uma das áreas, com um Lápis de Cor (ou uma caneta), preencha cada uma delas, começando do centro para as extremidades, até a nota atribuída.

POR EXEMPLO: “De 0 a 10, quão satisfeito eu Estou hoje com meu autoconhecimento?”, “De 0 a 10, quão satisfeito eu Estou hoje com minha autoestima?”

Considerando que 0 é exatamente o jeito que você não quer estar e 10, plenamente satisfeito!

Se você deu nota 5 para autoconhecimento, 3 para autoestima, 2 para sua autoimagem, 0 para sua autoeficácia... seu círculo ficaria assim:



PORQUE É IMPORTANTE FAZER ESTA TÉCNICA?

Porque após completá-la totalmente, você terá mais clareza de como você está hoje e de onde você precisa melhorar.

Essa é uma ferramenta fundamental para você se desenvolver, a autopercepção te dará clareza e clareza é poder! Poder de entrar em ação de forma eficaz e estratégica para ativar a sua melhor versão e ter uma vida UAU!



Curta minha **Fanpage:** www.facebook.com/gisleneisquierdo



E me siga no **Instagram:** www.instagram.com/gisleneisquierdo/



Meu canal no **Youtube:** www.youtube.com/gisleneisquierdooficial