



**Conteúdo exclusivo do
aplicativo Conversa Comigo**
Baixe e divulgue!
www.conversacomigo.com.br

Folha 7 – CADERNO DE PERMISSORES

NOME: _____

- A seguir você encontrará uma lista cujos números correspondem à mesma numeração do Caderno de Mandatos que você acabou de preencher.
- Você deverá marcar os mesmos números em cada um dos quadrinhos correspondentes a cada uma das posições do Caderno de Mandatos.

**Fonte: Como Estar Bem - J. J. Tapia - Editora Brasiliense - 2ª Edição - 1981.
Revisado por Leonardo Cruz (CRP 05/29248)**

PERMISSOES

1	Confie nas pessoas.
2	Comunique-se com as pessoas. Socialize com as pessoas.
3	Você pode conseguir o que desejar. Você merece ajuda.
4	Você é importante e merece ajuda.
5	Seja você mesmo(a). Aja em função dos seus desejos.
6	Todos cometem erros. Você pode errar. Construimos os nossos sonhos com erros e acertos.
7	Dê o valor adequado a cada um.
8	Estabeleça limites. Ajude quem você puder, sem se prejudicar.
9	Seja generoso(a).
10	Valorize-se sem exageros.
11	Seja justo(a) com todos. Você é tão importante quanto os que você quer bem.
12	Cresça. Viva a vida adulta com autonomia.
13	Divirta-se. Aproveite a sua vida.
14	Defenda-se. Proteja-se.
15	Você pode mudar positivamente.
16	Peça ajuda somente quando necessitar.
17	Você pode sentir e mostrar o que sente.
18	Pode se solidarizar com a emoção dos outros.
19	Sorria. Divirta-se.
20	Seja simpático(a). Desfrute. Divirta-se.
21	Você merece que lhe deem afeto.
22	Aproxime-se, conviva e demonstre o que sente pelas pessoas.
23	Traga para perto as pessoas que gosta.
24	Seja simpático(a) e agradável.
25	Defenda-se. Confronte o que não te agrada.
26	Você pode sentir raiva/indignação e confrontar adequadamente.
27	Pode sentir e mostrar sua tristeza.
28	Pode chorar quando sente vontade.
29	Pode sentir e mostrar medo.
30	Leve seus problemas a sério. Cuide-se.
31	Você pode ser feliz. Conquiste uma vida feliz.
32	Existe solução para os seus problemas. Seja otimista.
33	Seja corajoso
34	Tenha coragem quando ... (as mesmas palavras que escreveu no mandato 34)
35	Seja calmo ante as emergências.
36	Não sinta culpa. Assuma responsabilidades sem ter que carregar culpas.
37	Pense e atue coerentemente.
38	Seja adequado. Sinta-se seguro.
39	Não sinta rancor. Defenda-se, perdoe e esqueça.
40	Não seja rancoroso(a). Dê seu braço a torcer se isso for adequado.

41	Seja modesto. Todos têm valor.
42	Você pode confiar no seu par. Existem pessoas dignas da sua confiança.
43	Cuide das suas relações.
44	Raciocine com lógica. Seja realista.
45	Peça ajuda sempre que precisar.
46	Seja confiante. Que os demais possam confiar em você.
47	Pergunte do que os outros precisam.
48	Peça o que necessita.
49	Pense e raciocine claramente.
50	Viva com equilíbrio. Não coma demais. Não tome drogas. Consuma álcool com moderação.
51	Desenvolva intelectualmente ao máximo. Você é inteligente. Aprenda o que quiser.
52	Você pode falar com segurança.
53	Você pode tomar decisões.
54	Tome suas decisões com segurança.
55	Cuide da sua saúde com bom senso.
56	Desfrute da sua vida. Desfrute das suas conquistas.
57	Consiga os objetivos que merece. Poderão confiar na sua capacidade.
58	Permita o desenvolvimento dos que estão a sua volta.
59	Seja honesto(a).
60	Seja responsável.
61	Progrida, ainda que tenha de superar seus pais.
62	Você vale por sua capacidade. Não importa o seu sexo.
63	Seja eficaz, não perfeito. Não se exija excessivamente.
64	Desfrute e termine tudo o que começar.
65	Poderá ver que tudo é solucionável. Poderá resolver o que se proponha.
66	Trabalhe só o necessário.
67	Os homens e as mulheres têm o mesmo valor.
68	Desfrute de suas conseqüências (daquilo que conseguir).
69	Não se exija demasiado. Seja humano. Ordem não é obsessão.
70	Termine com êxito aquilo que começar.
71	Você é capaz e confiável.
72	Seja responsável e interessado por suas coisas.
73	Seja pontual.
74	Seja dinâmico. Seja habilidoso.
75	Seja organizado(a).
76	Resolva aqui e agora seus problemas com sua capacidade e empenho.
77	Atribua valor e cobre pelo seu tempo de trabalho.
78	Não esbanje. Saiba cuidar do futuro.
79	Pague todas as suas dívidas. Não gaste mais do que pode pagar.
80	Cobre o que lhe devem. Não dê a quem não vai pagar.

81	Cobre e ganhe o que merece.
82	Desfrute do que ganha. Seja elegante.
83	Proteja-se. Permita ser protegido(a).
84	Cresça, amadureça e seja responsável.
85	Proteja adequadamente as pessoas à sua volta.
86	Seja condescendente. Seja justo.
87	Defenda-se. Escute as razões dos outros.
88	Leve em conta as necessidades, idéias, ou razões dos outros.
89	Viva em par, mas em autonomia.
90	Seja firme e independente.
91	Saia sozinho(a) quando quiser.
92	Construa a sua família. Conviva com seus pais com bom senso.
93	Respeite e consulte, sem submeter-se.
94	Seja humano. Masculino. Viril.
95	Seja mulher. Feminina.
96	Desfrute do sexo. Faça-se respeitar sexualmente. Cuide-se.
97	Conquiste e conserve as amizades positivas. Confie em quem merece.
98	Seja elegante.
99	Você encontrará um homem que a mereça e a satisfaça.
100	Você encontrará uma mulher que o mereça e o satisfaça.
101	Respeite seu par e sua autonomia. Seja fiel.
102	Aceite o outro sexo como algo agradável e natural.
103	Desfrute do sexo com prazer e naturalidade.
104	Seja inteiramente um homem. Seja viril.
105	Seja inteiramente uma mulher. Seja feminina e sensual.
106	Você pode crescer, tornar-se independente e criar seu próprio lar.
107	O sexo é natural. Você pode aceitar seu corpo, seus odores e suas secreções.

Ao lado de cada número marcado está o **PERMISSOR (crença positiva)** que você deverá transformar em um de seus objetivos mais importantes a partir desse momento, assumindo um verdadeiro contrato de mudança. Use as frases de permissão em cada um dos papéis em que um mandato limitador esteja te atrapalhando.