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

REMODELAÇÃO DE PARÂMETROS DE AUTOCRÍTICA

Instruções:

1)Coloque na primeira coluna descrições de situações que te incomodam na sua vida em relação a: características pessoais, situação profissional ou de estudos, habilidades comportamentais, etc.

2) Na segunda coluna coloque ao lado a situação que imagina que seria a ideal (ex. realidade: peso 96 kilos / ideal peso: 78 kilos).

3)Na terceira coluna você vai traçar um parâmetro que será o meio termo entre a realidade e a situação ideal (ex. peso 85 kilos).

REALIDADE	IDEAL	POSSÍVEL