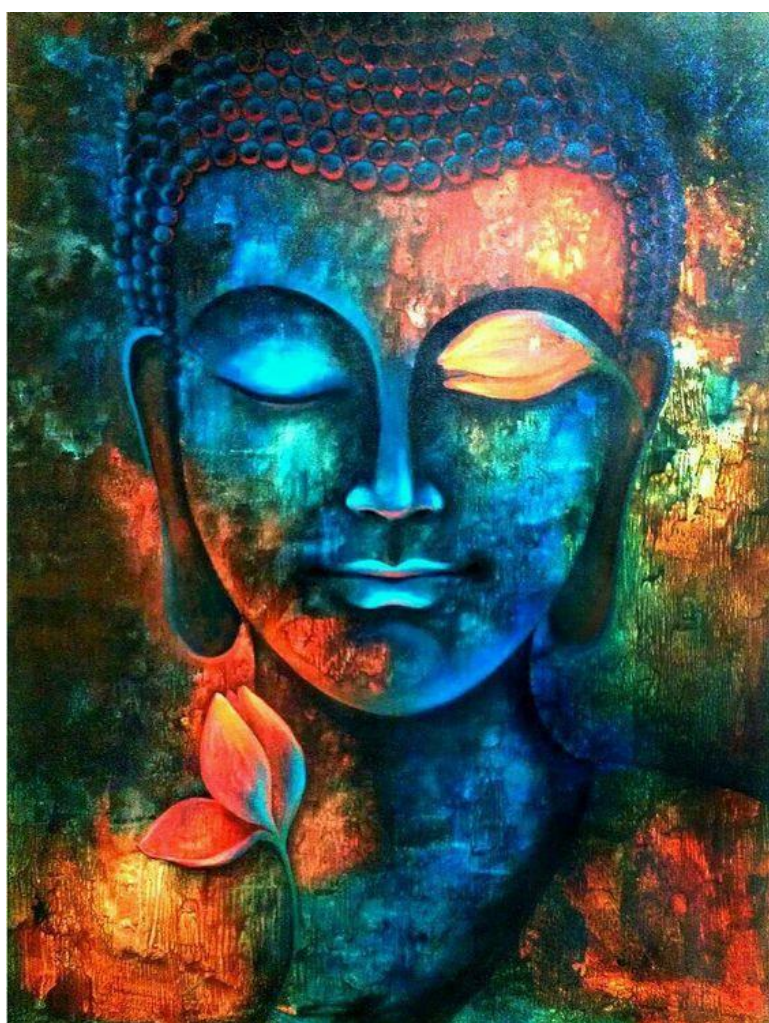


Propósito de Vida

Desafio Mais Autoestima,
Mais Felicidade

Desafio de 3 dias



Dia 3

Mais Autoestima, Mais Felicidade - Desafio de 3 Dias...

Ao longo deste Desafio vai perceber o que é necessário para estar cada dia mais alinhado

3º Dia - Eu trabalho os Meus Objetivos...

- Eu escuto ativamente as minhas emoções..
- Eu escolho situações que são BENÉFICAS para mim...
- Eu estabeleço os meus OBJETIVOS e lidero a Minha Vida...
- Eu foco-me em viver de forma equilibrada a nível FÍSICO, MENTAL e EMOCIONAL...

TPC - Responda a estas perguntas

1- de 1 a 10 como se classifica? Sendo 1:não tenho e 10:completamente

- Nível de EQUILIBRIO FÍSICO -
- Nível de EQUILIBRIO MENTAL -
- Nível de EQUILIBRIO EMOCIONAL -

2. Quais são as situações negativas de que tenho que me afastar ou controlar, para poder viver de forma mais equilibrada?

3. Os meus três principais objetivos até ao fim do ano são...
