



O PODER DA AUTOESTIMA

1. Suas forças (habilidades, competências e realizações):	2. Forças futuras:
3. Pontos de conflito:	4. Nomeie este quadrante e estabeleça uma frase que te representa neste processo de autoestima:
5. Estabeleça a agenda de mudança de hábito, constando objetivo e data.	6. Atualize diariamente os seus objetivos com a autoestima!

Fonte: Atividade elaborada baseado no Diário de Autoestima de Léia Faustino.

