

Roda do Amor Próprio

Versão Terapêutica Inspirada na Medicina Tradicional Chinesa

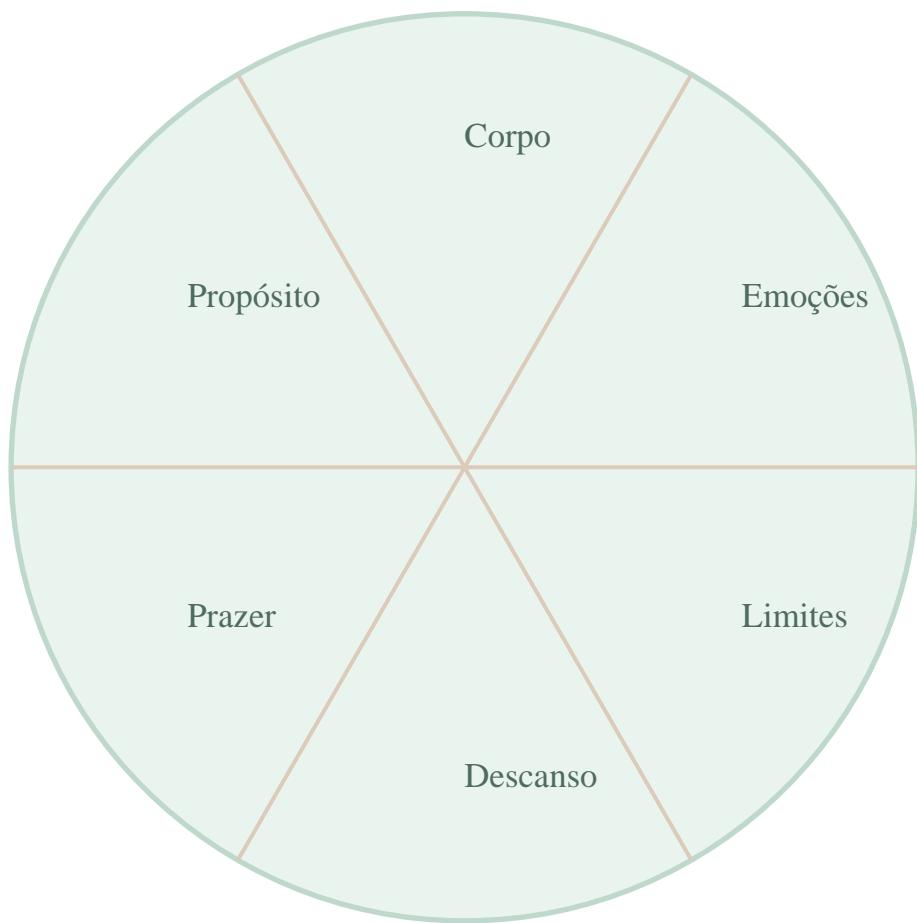
Glaucia

Como utilizar este material

A Roda do Amor Próprio é um instrumento de autoconhecimento para visualizar o equilíbrio entre diferentes áreas da sua vida. O objetivo é consciência e reorganização interna, nunca julgamento.

1. Avalie cada área de 0 a 10. 2. Observe qual recebeu menor pontuação. 3. Reflita sobre a emoção associada. 4. Defina uma ação simples para esta semana.

Roda do Amor Próprio



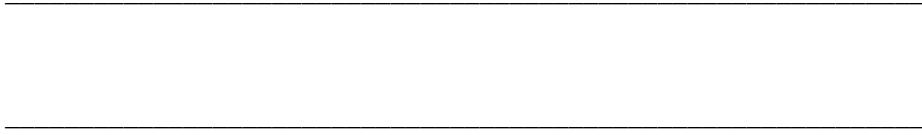
Perguntas Terapêuticas

Qual área recebeu menor pontuação?

Que emoção pode estar associada a essa área?

Existe algum limite que precisa ser estabelecido?

Qual pequena ação posso iniciar ainda esta semana?



Plano de Ação Semanal

Minha área de foco:

Ação prática desta semana:

Como vou cuidar da minha energia emocional:
