

# Roda do Amor Próprio

Versão Terapêutica Inspirada na Medicina Tradicional Chinesa

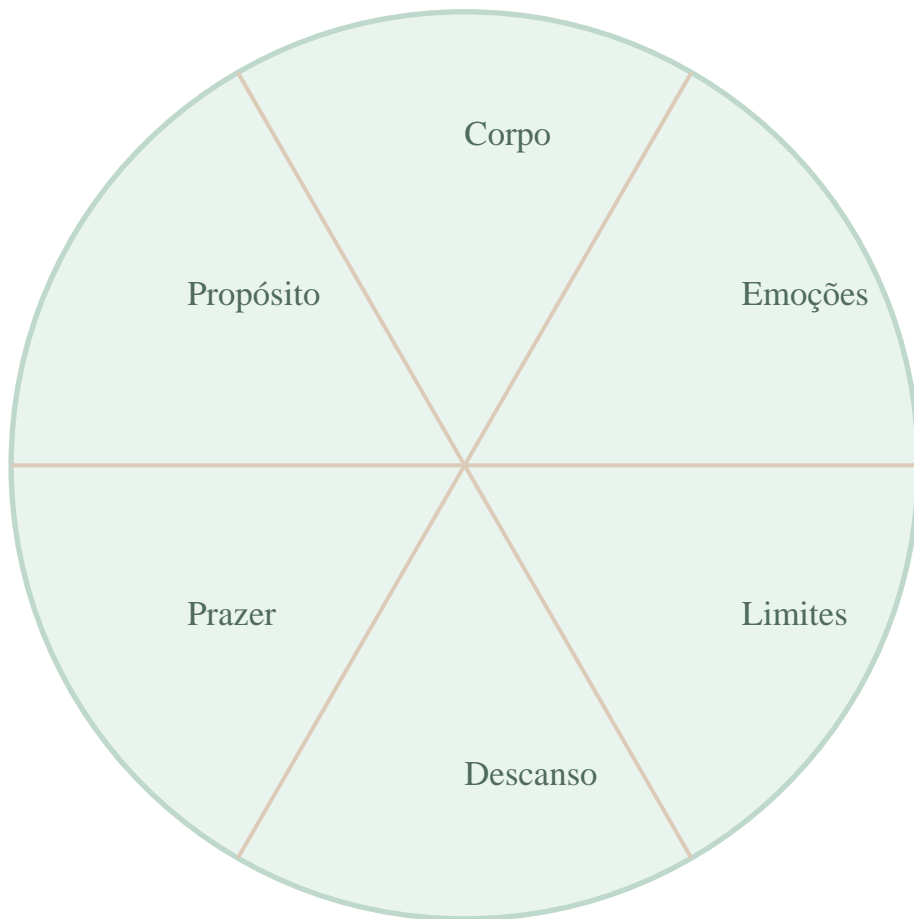
Glaucia

## 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:***

---

---

---

---

---

---

---