

Descobre quem és!

E melhora a tua auto-estima

Descobririndo quem és, mais depressa:

- descobres quem queres ser
- aprendes a amar as tuas qualidades e defeitos
- permites aos outros conhecerem-te melhor
- confias mais em ti e nas tuas capacidades

☐ que me motiva a acordar de manhã?

☐ que me mantém acordado à noite? 🏠

☐ que é que eu faço quando estou no meu melhor?

☐ que me aborrece?

Porque faço o trabalho que faço?

Porque vivo onde vivo? 🏠

Quando sou feliz?

Porque compro o que compro? 💰

Quais as minhas principais ambições? 📌

Que livros e filmes gosto de ler e ver? 📖

☐ que gosto de fazer nas férias?

Qual o sítio onde me sinto melhor?

Quais as minhas relações mais importantes?

Quem são as pessoas que mais admiro?



Marta Soares
InnerJourney Coach