

VIVER MAIS, VIVER MELHOR

E VOCÊ? COMO ANDA A PROPORCIONALIDADE DA SUA VIDA?

A proposta a seguir é tentar identificar o equilíbrio entre os diferentes setores da sua vida. A partir daí, faça o seguinte exercício: seu nível de satisfação com a proporcionalidade, como você gostaria que fosse essa divisão e o que você poderia fazer para chegar nela. **Vamos lá?**



“Como você se sente sobre:” - “Quanto tempo você dedica a:” - “O que você gostaria de mudar em:” - “Como você poderia melhorar:”

CARREIRA OU ESTUDOS

AUTOCUIDADO

EXERCÍCIOS FÍSICOS

AFETOS (FAMÍLIA E AMIGOS)

RELAÇÃO AMOROSA

SAÚDE

SONO

VIDA INTELECTUAL

LAZER

EMOÇÕES

ALEGRIA - MEDO - CALMA - ANSIEDADE - EMPOLGAÇÃO - RAIVA - SATISFAÇÃO - TRISTEZA - ENCANTAMENTO - NOJO - EMPATIA - TÉDIO - PRAZER - INVEJA - ADMIRAÇÃO - INSEGURANÇA - AUTOCONFIANÇA - CULPA - SURPRESA - RESENTIMENTO - TRIUNFO - DECEPÇÃO

Sensações que a emoção causa _____

Gatilhos _____

Como você lida com a emoção _____

Como você gostaria de lidar _____

Técnicas de manejo _____