Claudia Cruz
PSICÓLOGA

Atividades Terapêuticas

O QUE ESTÁ RUIM HOJE EM SUA VIDA?

OBJETIVO:

Percepção de quais atitudes estão mantendo coisas ruins em sua vida

Ter a pecepção dos comportamentos que mantem o que não queremos, ajuda a gerar mais interessee motivação para alcançar mudanças.

INSTRUÇÕES:

Liste 4 coisas que estão ruim atualmente em sua vida. depois ao lado de cada item liste o que você pode estar fazendo para manter essas coisas ruins em sua vida.

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.