Claudia Cruz
PSICÓLOGA

Atividades Terapêuticas

COMPARE-SE COM VOCÊ MESMO NO PASSADO

OBJETIVO:

Aumentar a autoestima e reduzir a autocrítica.

Comparar-se com outras pessoas, aumenta a ansiedade e diminui a autoestima. Comparar-se consigo mesmo traz autoconhecimento e evolução pessoal.

INSTRUÇÕES:

Anote 4 coisas que você considera que melhorou em relação há 4 anos atrás.

1.
2.
3.
4.