

Você é um sucesso!

PRIMEIRO DIA

EM UM LUGAR TRANQUILO, RELAXE E RESPONDA:

EXERCÍCIO 1

Quando você pensa em sucesso, o que você sente?

Se você fosse explicar o que é sucesso para uma criança de 3 anos, o que você diria?

Não tenha pressa para realizar as tarefas acima. Esta é uma etapa importante para o seu crescimento.



by Paula Bressann

Você é um sucesso!

PRIMEIRO DIA

ACOMPANHE A MEDITAÇÃO NO VÍDEO E DEPOIS RESPONDA:

EXERCÍCIO 2

Porque o momento que você escolheu durante a meditação é tão importante para você?

Quais pessoas estavam com você, e quem mais você convidou?

Agora reflita: Como as respostas do primeiro exercício se relacionam com as respostas do segundo? Anote seus insights.



by Paula Bressann