

Quando ciclos se encerram

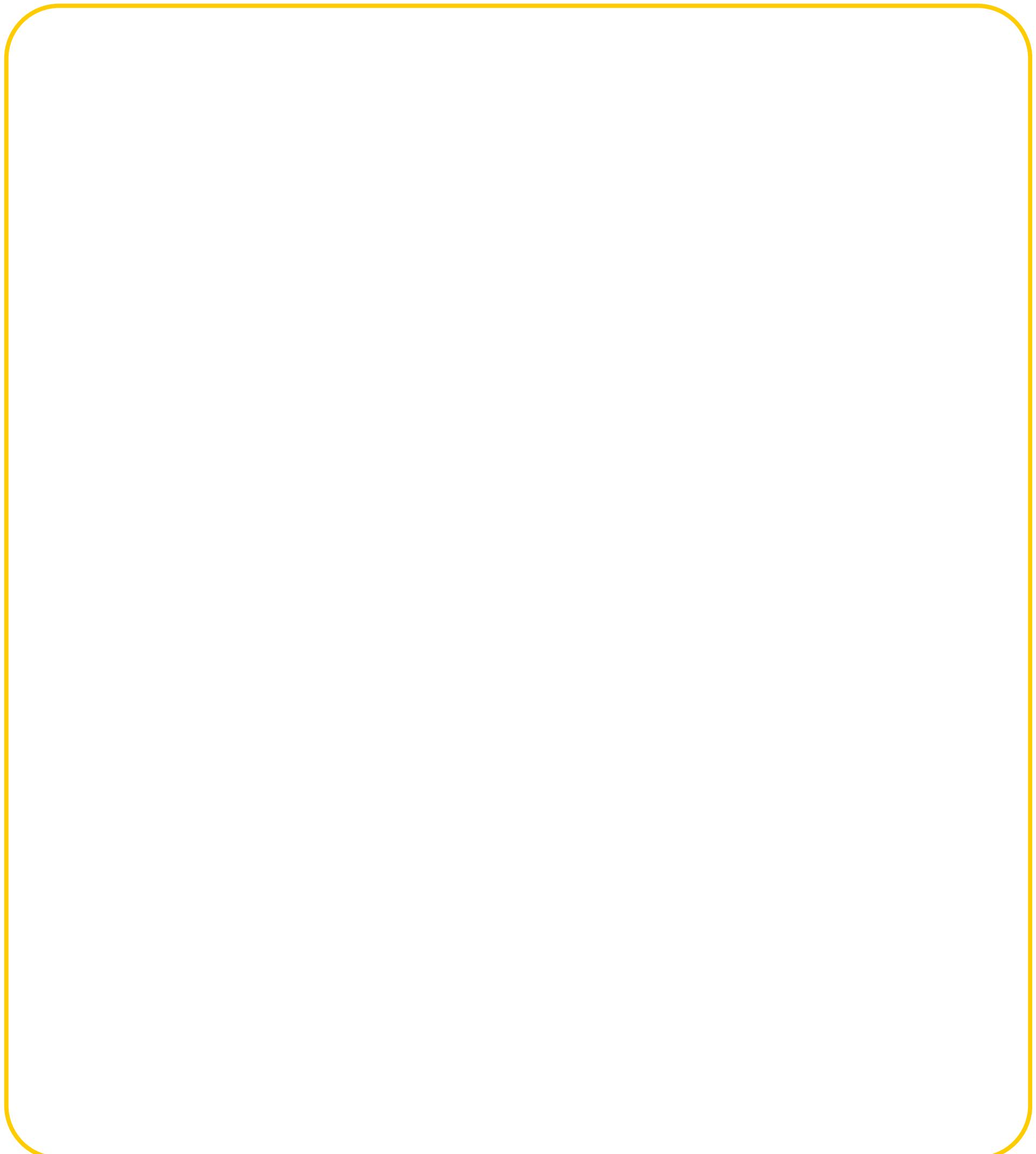
Perguntas para se fazer

**Faça um registro de todos os
aprendizados e mudanças.**



1 O que aprendi sobre mim diante disso?

2 O que me fez bem e contribuiu para o meu crescimento?

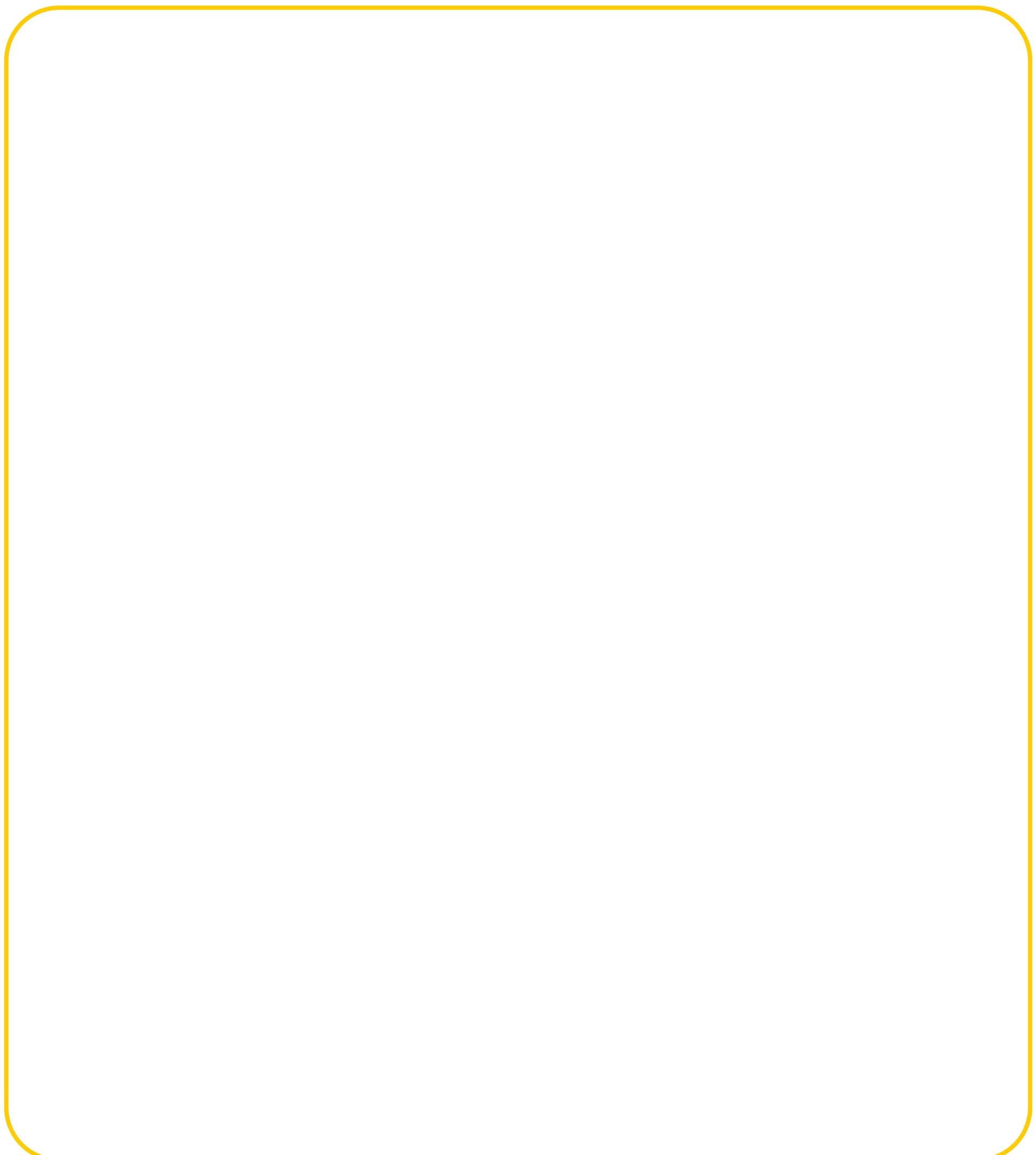
A large, empty yellow-outlined rectangular box, likely a placeholder for a handwritten response to the question above.

3 O que não faz mais sentido e agora vai ficar no passado?

4 Quais minhas realizações alcançadas?

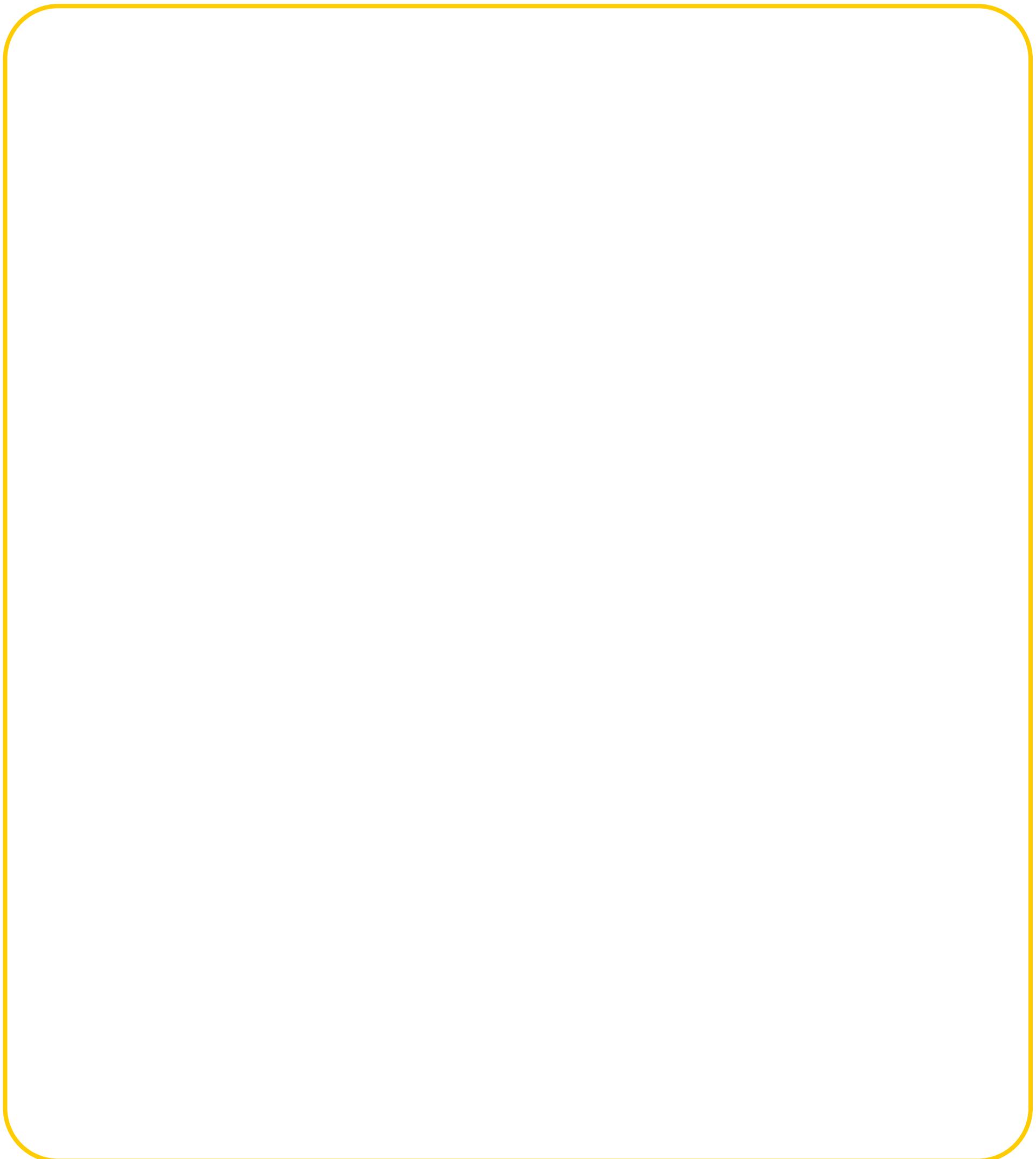
5 Precisei abrir mão de algo ou alguém? Qual o impacto disso pra mim?

6 Quais mudanças e objetivos desejo para a minha vida a partir de agora?

A large, empty yellow rectangular box with rounded corners, occupying most of the page below the question. It is intended for the user to write their answers to the question "Quais mudanças e objetivos desejo para a minha vida a partir de agora?"

7 O que eu gostaria de dizer para o "ciclo encerrado"?

8 O que posso dizer para esse novo ciclo que se inicia?



Conheça outros materiais.

Autoconhecimento

Dor Crônica

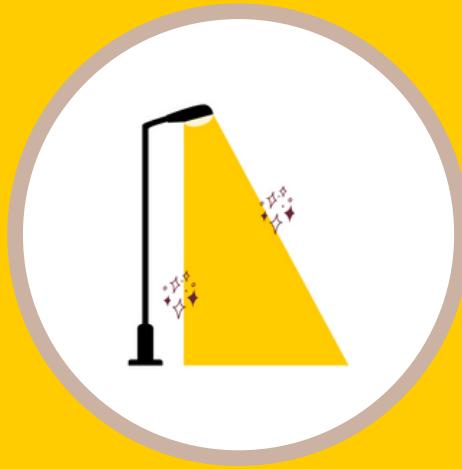
Reestruturação Cognitiva

Ansiedade

Maternidade



E-book interativo



**LUZ
AMARELA**