



SEMANA DO AUTOCUIDADO
ACADEMIA DE AUTOESTIMA

DIA 3: AUTOCUIDADO SOCIAIS

De maneira geral você está satisfeita com a qualidade dos seus relacionamentos interpessoais ?

Existe algum relacionamento furtivo em sua vida ? Está te prejudicando de alguma forma ? O que você ganha ao mantê-lo ? O que você perde ao mantê-lo ? O que você prefere fazer ?

Você convive com pessoas em quem você confia plenamente ?

Você convive com pessoas que te desafiam de uma forma positiva e te inspiram a ser melhor de alguma forma ?



Existe algo que você gostaria de mudar nos seus relacionamentos ou em como você se relaciona com as pessoas ? O que você pode fazer para mudar ? (Seja específica)

Você sente-se respeitadas em seus relacionamentos (física, mental, emocional e espiritualmente) ?

Você conhece os seus limites e sabe falar não ?

Com que tipo de pessoas você gostaria de ter mais convivência ? O que você pode fazer ?



Você é socialmente independente ? Ou sente que precisa de outras pessoas para acompanhá-la ?

Se você respondeu sim a pergunta anterior:

Isto te limita de alguma forma ? O que você pode fazer para ter mais independência ?

(Comece com pequenos passos)

Você se proporciona bons momentos, com pessoas que te alegram ou inspiram de alguma forma ? Como você pode começar a ter ou ter mais destes momentos ?



Ideias e sugestões:

- Escolha de forma consciente as pessoas com as quais você escolhe conviver.
- Desafie-se a ser socialmente mais independente.
- Aprenda a falar não e estabeleça limites.
- Verifique a qualidade dos seus relacionamentos, e se existem pessoas na sua vida que trazem mais contras do que prós