

EXERCÍCIOS PRÉ-AULA

A REINVENÇÃO DO PODER

Resgate o seu poder pessoal
e transforme o mundo.

CAROL
MILTERSTEINER



*Síndrome de Burnout, saúde mental
no trabalho, workaholismo
e escrita como terapia.*

CAROLMILTERS.COM

RESPIRA FUNDO...

1. Faça o teste do(a) impostor(a) aqui.
Qual seu score?

2. Escreva quais as memórias mais intensas que você tem, desde a infância até acontecimentos recentes, boas ou ruins:



3. O que essas memórias tem em comum?
O que os momentos difíceis ou deliciosos dizem sobre quem você é?

4. Envie a seguinte mensagem para 5 pessoas que você confia/ama/admira:

"Oi! Estou fazendo um estudo pessoal e quero te pedir que você escreva:

(1) o que você admira em mim (3 características ou mais, seja tão descritivo quanto quiser e puder) e (2) uma situação em que eu me saí muito bem, e por que você admira minha condução do que aconteceu.

Você pode personalizar a mensagem ou copiar e colar exatamente como está aqui :)

Guarde essas e outras demonstrações de admiração e afeto daqui pra frente, sempre que possível:



5. Quais as coisas que você mais valoriza na vida? Anote livremente por alguns minutos, e depois destaque as 3-5 principais.

6. Faça o teste VIA, que identifica suas maiores forças de caráter. Se quiser, anote as 3 principais aqui e reflita: como elas se relacionam com a sua história de vida, como outras pessoas te veem e o que você valoriza?



LEITURAS COMPLEMENTARES:

:: ARTIGOS E VÍDEOS ::



A Reinvenção do Poder: Percurso do Mês

Resgate o seu poder pessoal e transforme o mundo. Síndrome da impostora, poder na linguagem corporal, presença e mais. Aula online grátis dia 19/11, às 8h30.

 Carol Miltersteiner / Nov 5

:: LIVRO ::



O poder da presença

Compre online O poder da presença, de Cuddy, Amy, Korytowski, Ivo na Amazo...

amazon.com.br

