

Checklist

COMO ANDA SUA AUTOESTIMA?

PARA TER UMA BOA AUTOESTIMA, É PRECISO
DESENVOLVER CERTAS HABILIDADES

PARA SABER COMO ANDA A SUA, CLIQUE NO ITEM
QUE VOCÊ JÁ DESENVOLVEU.

**O QUE SOBRAR É O QUE PRECISA SER
TRABALHADO.**

- ☐ Tem um profundo autoconhecimento
- ☐ Sente gratidão de coração
- ☐ É resiliente
- ☐ Sente empatia pelas necessidades dos outros

- ☐ Já venceu os ciúmes e a inveja
- ☐ Administra bem o medo e a raiva
- ☐ Trocou a solidão pela solitude
- ☐ Venceu o ressentimento