

AULA 08: SUPERANDO DESAFIOS

Workbook de exercicios

CARTA PARA O SEU EU DO PASSADO

Lembre-se de um momento desafiador da sua vida. Lembre-se do sentimento de superar esse obstáculo e como você sentiu orgulho de si mesmo por ter superado isso.

**Escreva uma carta para o seu Eu Do Passado no momento que você estava enfrentando esse desafio. O que o seu Eu Do Passado precisava ouvir pra saber que ia ficar tudo bem?
Que palavras de encorajamento você pode dizer para o seu Eu Do Passado?**

Quando terminar, leia essa carta em qualquer momento que enfrentar desafios novamente. Isso vai te ajudar a se lembrar de momentos do passado em que você conseguiu superar as dificuldades, e te motivar a seguir em frente :)