



DIA 21 - PROBLEMA TODO MUNDO TEM

Para fazer a atividade de hoje, você precisa, antes de tudo, assistir ao vídeo que preparei para você.

Se você acha que está muito pra baixo, que precisa de uma distração para esses momentos, você vai fazer o exercício que vou te sugerir, que é um diário, onde você vai escrever tudo o que você observou dessa situação em que você está vivendo e deseja sair. E cuidado!!! Fique atento!!! Silencie aquela voz que fica te julgando e te culpando...

Lembre que julgar, a você mesmo ou aos outros, não vai trazer nenhum benefício, não vai te ajudar muito.

Isole o fato, aquilo que aconteceu, e observe as situações, observe as suas reações e as consequências disso tudo.

Essas pequenas reflexões positivas devem ser escritas no seu diário... ele pode e vai ser um grande companheiro para ajudar em momentos difíceis.

Leia ele de tempos em tempos, para se lembrar do que não fazer ou para fixar aquilo que funcionou bem... Como você viu no vídeo, você precisa fazer isso porque precisa agir!

Bom exercício. Beijo