

AS 2 CATEGORIAS PARA  
FOCARES AGORA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

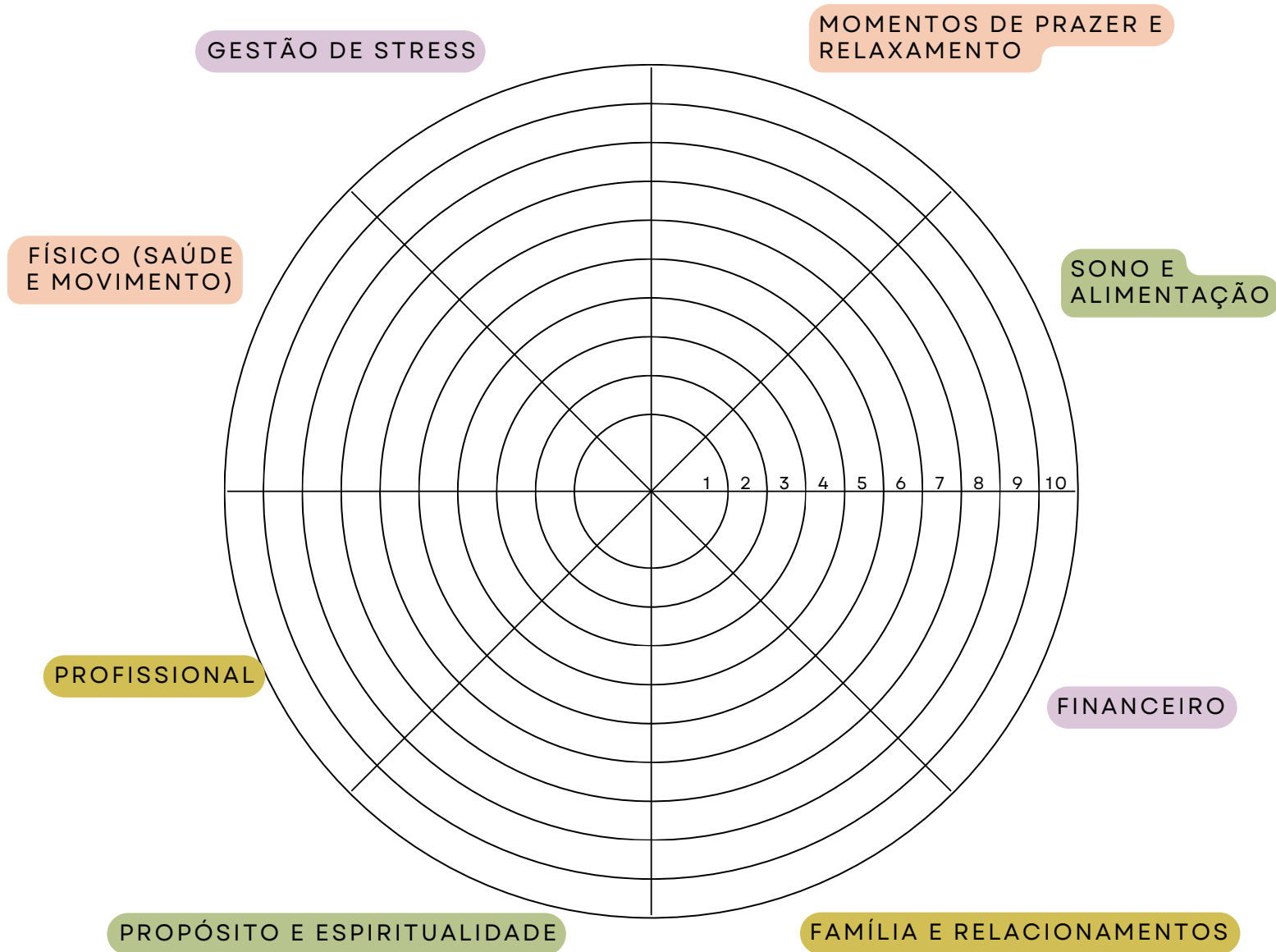
---

---

---

# RODA *da vida*

Maria João Guerreiro



# RODA *da vida*

Maria João Guerreiro

## INSTRUÇÕES:

1. REFLETE BREVEMENTE SOBRE CADA CATEGORIA E ATRIBUI UM NÚMERO DE 1 A 10, SENDO QUE 1 É TOTALMENTE INSATISFEITO E 10 É TOTALMENTE REALIZADO E SATISFEITO.

2. REFLETE AGORA SOBRE QUAIS SÃO AS 2 ÁREAS QUE PRECISAM MAIS URGENTEMENTE DE CUIDADO E NUTRIÇÃO.

3. DEFINE 2 BABY STEPS PARA CADA UMA DESTAS ÁREAS, FOCA-TE NELAS E COMEÇA A NUTRI-LAS.

4. VOLTA A AVALIAR DAQUI A 1 MÊS.