



# MAPA DA AUTOESTIMA

*O Despertar*

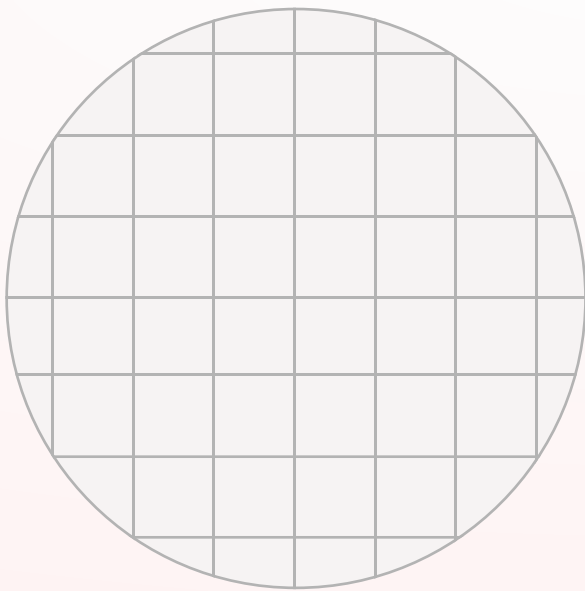
# MAPA DA AUTOESTIMA

## Introdução

Este desafio foi criado para ajudá-la a visualizar como você se enxerga e como a sua autoestima, culpa e dependência podem estar influenciando na sua vida. Siga as instruções e preencha os círculos para entender melhor seus padrões emocionais.

## Parte 01: O Seu Mapa

1. Imagine que esse círculo é você.
2. Faça uma lista do que você vê de bom, admirável em você.
3. Faça uma lista do que você observa de ruim ou frágil em você.
4. Pinte seu círculo com esses itens de acordo com o tamanho que atribuí a eles. Azul para as partes boas e vermelho para as partes ruins.



Nome:

Idade:

■ Azul para as características positivas.

■ vermelho para as características negativas

Lista de partes positivas:

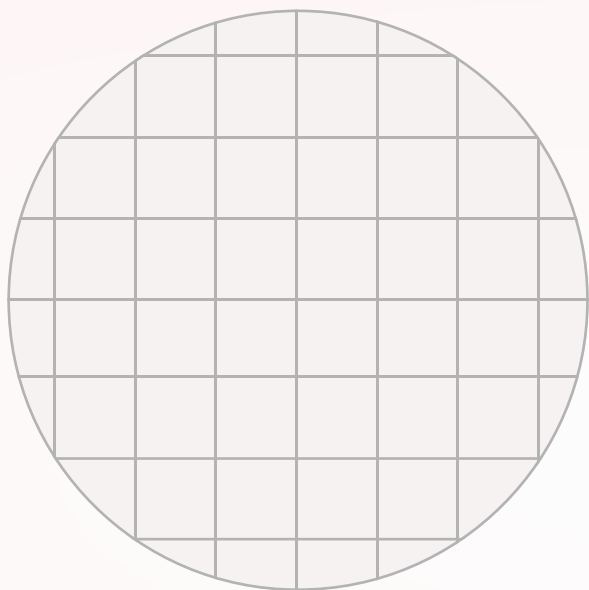


Lista de partes negativas:



## Parte 02: Mapa do Outro

1. Agora imagine que esse círculo seja a pessoa que você mais se apegou, que se sentiu ou sente dependente, pode ser amigo, família, namorado, marido, filho... escolha uma pessoa.
2. Faça uma lista do que você admira nessa pessoa.
3. Faça uma lista das coisas negativas e que são ruins nessa pessoa:
4. Pinte esse círculo com esses itens de acordo com o tamanho que atribuí a eles. Azul para as partes positivas e vermelho para as partes negativas.



Nome:

Vínculo:

■ Azul para as características positivas.

■ vermelho para as características negativas

Lista de partes positivas:



Lista de partes negativas:



## Considerações para o encontro 02:

**Nós vamos olhar os dois círculos para analisar e responder:**

- ◆ Como as cores estão distribuídas?
- ◆ Seu círculo tem mais azul ou vermelho?
- ◆ O círculo da outra pessoa parece mais “perfeito” que o seu? Como ele está?
- ◆ Como ler, entender e fazer disso uma ferramenta prática para o seu desenvolvimento.

💡 **Compartilhe o seu mapa nos stories e me marque @apsicologarose.**