



ESCREVA E VIVA

# 7 PERGUNTAS

PARA O

**AUTOCONHECIMENTO**

---

ORGANIZADO POR  
GABRIELA BARBOSA

---

[WWW.ESCRITATERAPEUTICA.COM](http://WWW.ESCRITATERAPEUTICA.COM)

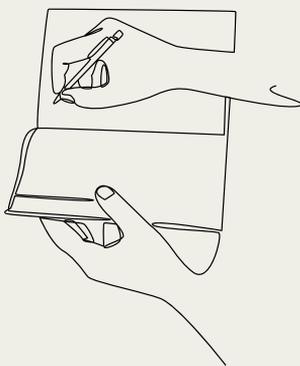
## ORIENTAÇÕES INICIAIS

---

Para tirar total proveito desse exercício, faça-o **em escrito**, num lugar **calmo**, à meia-luz, com um belo caderno, ou folhas brancas sem pauta, com lápis ou caneta confortáveis e de seu gosto (se o computador for seu instrumento preferido para a escrita, não há problema).

Sente-se à mesa, com tempo disponível, e deixe a sua imaginação te levar.

Pergunte **suavemente**, porque **não há a obrigação de encontrar as respostas de primeira**. Lembre-se: é um processo, ou seja, é a "realização contínua e prolongada de alguma atividade".



# PERGUNTAS PARA O AUTOCONHECIMENTO

---

I. Se você tivesse a certeza absoluta **de que obteria sucesso**; de que seria impossível falhar naquilo que você escolheu realizar nesta vida, o que você faria?

II. Quais **habilidades** você gostaria de aprender, e o que você gostaria de **saber** antes de morrer?

III. Quais são os seus **sentimentos mais recorrentes**? Descreva cada um deles, se possível, apontando por que, quando e como surgem.

IV. Em que momentos você se sente mais **fraco**? Em que momentos você se sente mais **forte**?

V. Quais são os seus **medos**? E desses, quais são os três maiores?

VI. Sobre o que você **mudou de opinião** no último ano?

VII. Quais foram as **conquistas** mais importantes da sua vida? E os **desafios** mais penosos?



**Exercícios de Escrita** são altamente eficientes para abordar traumas emocionais, para o automonitoramento, autocuidado e para o planejamento de metas e objetivos de vida.

A técnica é conhecida como **Escrita Terapêutica** e já transformou a vida de milhares de pessoas ao redor do mundo para melhor.

Acesse o site [www.escritaterapeutica.com](http://www.escritaterapeutica.com) e saiba mais!



# 7 PERGUNTAS

PARA O  
**AUTOCONHECIMENTO**

---

ORGANIZADO POR  
GABRIELA BARBOSA

---

[WWW.ESCRITATERAPEUTICA.COM](http://WWW.ESCRITATERAPEUTICA.COM)

