

Meus Pensamentos e Afirmações Positivas.



Instruções: Escolha 5 pensamentos e afirmações positivas que tem sobre você mesmo.

1

ESTOU FAZENDO AS ESCOLHAS CERTAS.

EU SOU FORTE E DETERMINADO.

TUDO É POSSÍVEL

EU POSSO RESPIRAR PROFUNDAMENTE.

NÃO IMPORTA O QUÃO DIFÍCIL É, EU POSSO FAZÊ-LO.

EU SOU IMPORTANTE.

EU SOU CALMO.

EU ACEITO QUEM SOU.

EU SOU MUITO CAPAZ.

EU ACREDITO EM MIM MESMO.

TODOS OS DIAS SÃO NOVOS COMEÇOS.

EU DESEJO SER FELIZ.

EU POSSO FAZER A DIFERENÇA.

2

3

4

5



Meus Pensamentos e Afirmações Positivas.



Instruções: Escolha 5 pensamentos e afirmações positivas que tem sobre você mesmo.

1

ESTOU FAZENDO AS ESCOLHAS CERTAS.

EU SOU FORTE E DETERMINADO.

TUDO É POSSÍVEL

EU POSSO RESPIRAR PROFUNDAMENTE.

NÃO IMPORTA O QUÃO DIFÍCIL É, EU POSSO FAZÊ-LO.

EU SOU IMPORTANTE.

EU SOU CALMO.

EU ACEITO QUEM SOU.

EU SOU MUITO CAPAZ.

EU ACREDITO EM MIM MESMO.

TODOS OS DIAS SÃO NOVOS COMEÇOS.

EU DESEJO SER FELIZ.

EU POSSO FAZER A DIFERENÇA.

2

3

4

5

