

workbook

É proibida a reprodução total ou parcial deste documento sem autorização da Bem-Me-Querer.

Explora a tua história de origem

BEM —
— **ME**
QUERER

Ana Marques
Nuno Augusto

Explora a tua história de origem

O nosso presente (interno e externo) não surgiu hoje nem ontem. Geralmente são coisas antigas - que fomos vendo, ouvindo, sendo repetidas e reforçadas - que nos trouxeram ao ponto atual.

Por isso mesmo, é importante refletir sobre a origem para depois ser possível fazer diferente.

Como é a tua relação com o trabalho?

Quão saudável e bem-sucedida é a tua relação com o trabalho?

Explora a tua história de origem

O que te trouxe até aqui? (qual tem sido a tua história, como tem sido o teu percurso)

Que aprendizagens fizeste com as pessoas à tua volta, durante o crescimento?

Explora a tua história de origem

Em que passaste a acreditar sobre o mundo do trabalho?

Que características tens que influenciam os comportamentos atuais?

Explora a tua história de origem

Notas, reflexões, conclusões a que tenhas chegado:

“Consegui, pela primeira vez, observar-me e aos motivos que me fizeram ser quem sou hoje sem julgamento, sem sentimentos de inferioridade ou de pena!”

Testemunho da mentoria

Se desejas esta transformação candidata-te à mentoria Saudável Profissional de Sucesso.

SABER MAIS

BEM —
— **ME**
QUERER