



TAREFA DO PASSO 01 DO LIVRO VENDA-SE COM MAESTRIA

QUESTIONÁRIO DA TÉCNICA DA AUTOCONTEMPLAÇÃO DE IMAGEM

1. Se você pudesse atribuir uma nota de 0 a 10 para o seu corpo, que nota você daria, e por que essa nota?

2. Se a nota da questão anterior foi diferente de 10, o que você julga ser necessário fazer para que sua nota seja elevada ao número 10 (ou ao menos, para que se aproxime do 10)?

(Obs1: Se sua nota foi igual a 10, na resposta da pergunta anterior, pule esta pergunta.

Obs2: não vale responder "só nascendo de novo").

3. Sobre os cuidados com a sua saúde, de 0 a 10, que nota você atribui aos seus hábitos de alimentação e de exercícios físicos? Justifique essas notas.

4. Se as notas do quesito anterior foram diferentes de 10, o que você julga ser necessário fazer para que essas notas sejam elevadas ao número 10 (ou ao menos, para que se aproxime do 10)?

(Obs1: Se as notas foram iguais a 10, na resposta da pergunta anterior, pule esta pergunta. Obs2: fica o mesmo alerta, não vale responder "só nascendo de novo").



5. Sobre a sua forma de se vestir e a sua postura (posição de seus ombros, coluna e cabeça, ao se movimentar), que notas você atribui, de 0 a 10? Justifique essas notas.

6. Se as notas do quesito anterior foram diferentes de 10, o que você julga ser necessário fazer para que essas notas sejam elevadas ao número 10 (ou ao menos, para que se aproxime do 10)?

(Obs1: Se as notas foram iguais a 10, na resposta da pergunta anterior, pule esta pergunta. Obs2: se escrever “só nascendo de novo” eu não pago mais um suco de laranja com morango para você, e nem um expresso).

7. Última pergunta, que decisões, sobre ações concretas, você toma de hoje em diante em relação ao seu corpo, sua saúde, sua forma de se vestir e sua postura?
