



Folha de Aprendizados (Meu Balanço)

PESSOAL

Exemplo: Participar do "Evento X". Eu aprendi que para eu mudar qualquer hábito na minha vida eu preciso decidir o que mudar e agir para mudar.

PROFISSIONAL

Exemplo: Trabalhar diretamente com "Fulano(a)". Eu aprendi que a melhor forma de se comunicar com "Fulano(a)" é pessoalmente.

RELACIONAMENTOS

Exemplo: Encontrar "Fulano(a)" para tomar um café e conversar. Eu aprendi que não importa o quão atarefado eu esteja, sempre é possível planejar uma hora para tomar um café com um amigo(a).

QUALIDADE DE VIDA

Exemplo: Estar acima do peso. Eu aprendi que eu preciso melhorar os meus hábitos alimentares e incluir atividades físicas na minha rotina para pesar X quilos.