

 06

Agora é a sua vez

Você já se viu através de um vídeo?

Se você não fez isso ainda, assista um vídeo de si mesmo.

Estudos mostraram que a maneira que a gente se imagina nem sempre condiz com a realidade.

Para desenvolver a percepção, grave um vídeo de si mesmo falando ou interagindo com alguém, como em um vlog.

Preste atenção à sua voz, linguagem corporal, entonação e expressões faciais. Analise se o que você vê em vídeo condiz com a concepção que tem de si mesmo.