

## MEDINDO O TEU NÍVEL DE AUTOCONFIANÇA

**De 0 à 10, quanto você avalia a sua autoestima?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**De 0 à 10, quanto você avalia a sua autoimagem?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**De 0 à 10, quanto você avalia a sua autoeficácia?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Todas elas compõem a sua autoconfiança. Se alguma delas estiver abalada, você compromete a confiança que você tem em si mesma e isso é capaz de interferir diretamente nos teus resultados.

→ **Enumere 20 qualidades suas:**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

**14**

**15**

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**