

## 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