

Ferramenta pra você medir a sua evolução de maneira semanal.

A cada passo que você dá, a cada dia que você avança, a cada vez que você aprende a dominar melhor a sua ansiedade e o seu nervosismo, a medida que você ressignifica a sua história com a direção, e que você se dá a chance de deixar partir o seu medo, você progride dentro do seu processo.

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Medindo o seu Nível de Medo

