



## Faça como eu fiz: Conquistas e perdas

Neste exercício você listará as perdas que o estresse tem proporcionado a você, posteriormente liste os ganhos que acredita que terá ao longo desse curso. Após finalizar o curso, sugerimos que retorne a esse exercício e reveja a lista dos ganhos que escreveu para ajustar.

Neste exercício você fará uma reflexão sobre os ganhos em investir seu tempo e energia para desenvolver habilidades sobre o gerenciamento do estresse e sua vida e na sua liderança. Em contrapartida, também refletirá sobre as perdas que já acumulou até aqui. Te convidamos a visitar novamente esse exercício, após finalizar o curso, e verificar se há oportunidades de ajustar suas duas listas, frente a jornada que percorreu durante as aulas.

Vamos lá?

Faça uma lista com os ganhos que terá nas esferas: mental, física, emocional e espiritual

*Sugerimos que faça essa tabela em folha de papel ou em um documento do Word para que possa guardar para futuras consultas.*

MENTAL		FÍSICA		EMOCIONAL		ESPIRITUAL	
Perda	Ganho	Perda	Ganho	Perda	Ganho	Perda	Ganho

