

Tabuleiro do EU



@aximenespsi

O **material** desta página é informativo, **não substitui** a terapia ou psicoterapia oferecida por um **psicólogo**.

Tabuleiro do Eu

O que é o Tabuleiro do Eu?

A inspiração do **Tabuleiro do Eu** vem do famoso Jogo da Velha, considerado o menor tabuleiro do mundo, onde a meta final é posicionar em linha reta os símbolos do jogador.

Da mesma maneira, o objetivo desta ferramenta é ter uma visão linear de como está o seu momento de vida. Para, assim, saber onde você irá investir mais energia e tempo, conduzindo o seu projeto de vida de maneira mais equilibrada e com presença.

O que você irá encontrar neste material?

Na página 1: A apresentação do tabuleiro.

Na página 2: Como utilizar o tabuleiro.

Na página 3: O tabuleiro.

Na página 4: O plano de ação do tabuleiro.

Como utilizar?

1. Para cada afirmativa no tabuleiro, você irá atribuir uma nota de 1 a 5.
2. Depois você irá selecionar as notas abaixo de 5.
3. Dessas notas menores, você irá escolher apenas 2 para de iniciar seu **plano de ação**.

Este material foi criado com muito carinho, se de alguma maneira fez sentido pra você, me dá um feedback lá no Instagram :)

Ah, e não deixa de compartilhar o perfil com seus amigos, colegas de trabalho e familiares.

Tabuleiro do Eu

Eu conheço sobre mim mesmo em relação a sentimentos e emoções

1 2 3 4 5

Eu tenho um círculo de amigos que colabora com meus sonhos e objetivos

1 2 3 4 5

Eu sinto que possuo equilíbrio emocional diante das situações da vida

1 2 3 4 5

Eu acredito que estou no caminho correto rumo a ser uma pessoa realizada

1 2 3 4 5

Eu considero a minha vida financeira equilibrada

1 2 3 4 5

Tenho dentro do meu cronograma momentos que destino a colaborar (ajudar) outras pessoas ou o meio em que vivo.

1 2 3 4 5

Eu consigo listar 5 coisas que sou muito bom e que são meus grandes diferenciais

1 2 3 4 5

Eu dedico parte do meu tempo para minha formação intelectual, participando de cursos, palestras ou lendo

1 2 3 4 5

Eu mantenho uma vida social equilibrada, com tempo para me divertir e descansar

1 2 3 4 5

Eu tenho uma relação saudável com minha família

1 2 3 4 5

Eu me sinto disposto e com saúde na maior parte do meu tempo

1 2 3 4 5

Eu tenho alguns hobbies pessoais que me ajudam a desenvolver a criatividade e expandir minha visão de mundo

1 2 3 4 5

Eu tenho clareza sobre os meus objetivos profissionais e onde quero chegar na minha carreira

1 2 3 4 5

Eu busco relacionamentos amorosos que possam somar ao meu Projeto de Vida

1 2 3 4 5

Eu acredito que a espiritualidade me ajuda a entender melhor o meu propósito e função no mundo

1 2 3 4 5

@aximenespsi

Plano de Ação

Afirmativa 1:

Quais os principais desafios que encontro para melhorar esta pontuação?

Quem serão meus parceiros (amigos, mentores, familiares) para melhorar essa pontuação?

Onde irei encontrar ferramentas que podem me ajudar para a melhoria desta nota?

Como irei melhorar a pontuação atual? (Estime 5 ações práticas)

Afirmativa 2:

Quais os principais desafios que encontro para melhorar esta pontuação?

Quem serão meus parceiros (amigos, mentores, familiares) para melhorar essa pontuação?

Onde irei encontrar ferramentas que podem me ajudar para a melhoria desta nota?

Como irei melhorar a pontuação atual? (Estime 5 ações práticas)

Daqui a um mês preencha novamente o Tabuleiro e compare os resultados.