

SEU MAPA ASTRAL NA PRÁTICA.

Destaque os 3 capítulos mais relevantes do seu mapa e use esta ferramenta para refletir se está sendo você mesmo ou está se deixando levar por influências externas.

1. Selecione 3 características marcantes que o seu mapa revela sobre você.

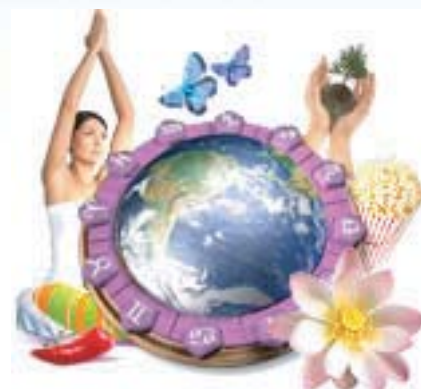
2. Abaixo de cada característica, liste 3 atitudes para explorá-las melhor.

3. Em seguida, liste 3 atitudes que podem bloquear cada característica. Evite-as no dia-a-dia.

4. Ao final, você terá uma lista de atitudes para explorar ou evitar, de acordo com quem você é.

5. Leia suas anotações sempre que puder e procure aplicá-las no cotidiano.

PARA USAR COM:



MAPA ASTRAL

Veja um exemplo de como usar:
www.personare.com.br/ferramentas

SEU MAPA ASTRAL NA PRÁTICA.

SUA CARACTERÍSTICA

Escreva ao lado uma característica que percebeu em seu mapa.

→ *Sou uma pessoa criativa.*

Liste até **3** atitudes para explorar essa característica

1. *Voltar a tocar violão e compor músicas.*

2. *Freqüentar mais exposições de arte.*

3. *Mudar a arrumação da minha casa.*

Liste até **3** atitudes que podem bloquear essa característica

1. *Trabalhar com tarefas mecânicas.*

2. *Seguir a rotina casa-trabalho, trabalho-casa.*

3. *Continuar freqüentando os mesmos lugares.*

SUA CARACTERÍSTICA

Escreva ao lado uma característica que percebeu em seu mapa.

→ *Quero me conhecer cada vez mais.*

Liste até **3** atitudes para explorar essa característica

1. *Praticar algum esporte que desperte meu espírito de superação.*

2. *Definir em um papel todas as responsabilidades que tenho no momento.*

3. *Começar a escrever um diário.*

Liste até **3** atitudes que podem bloquear essa característica

1. *Só pensar no trabalho.*

2. *Sempre abrir mão das minhas vontades pelos outros.*

3. *Ter preguiça de praticar as atitudes ao lado.*

SUA CARACTERÍSTICA

Escreva ao lado uma característica que percebeu em seu mapa.

→ *Tenho facilidade para contar histórias e me comunicar.*

Liste até **3** atitudes para explorar essa característica

1. *Contar histórias que ajudem a educar meus sobrinhos.*

2. *Escrever meus pensamentos e teorias sobre a vida.*

3. *Ir mais ao teatro.*

Liste até **3** atitudes que podem bloquear essa característica

1. *Não reservar tempo para a leitura.*

2. *Trabalhar com processos mecânicos.*

3. *Ter vergonha de expor minhas idéias.*
