

Esta ficha de trabalho tem o propósito de te apoiar na tua decisão de melhorar o teu bem-estar e a tua saúde, ajudando-te a definir claramente o que queres modificar e quais os passos a dar nesse sentido.

Imprime-a, preenche-a e põe-na num lugar onde a possas ver diariamente. Desfruta!

**O meu compromisso para comigo, para com o meu bem-estar e
para com a minha saúde**

O meu nome é _____.

A partir de hoje, vou introduzir os seguintes hábitos para melhorar o meu bem-estar e a minha saúde:

-
-
-

Decido começar estes hábitos porque _____.

A partir de hoje, vou pôr de parte os seguintes [compromissos / hábitos / obrigações] para poder cuidar melhor de mim:

-
-
-

Vou deixar estas coisas para trás porque preciso de me concentrar em

_____.

Estas coisas já não têm lugar na minha vida.

Eu acredito que preciso de _____
e é isso que vou fazer.

Haverão momentos em que _____,
mas, se eu tiver total confiança em mim, conseguirei _____.

O meu próximo passo é _____.

E o seguinte é _____.

Quando me parecer que é muito difícil, irei lembrar-me de que só tenho de:

_____.

Tenho o poder de melhorar a minha vida.

Só eu posso levar a cabo a(s) mudança(s) de que preciso para ser a melhor versão
possível da minha pessoa!

Este poder está dentro de mim!

Sinto-o!

E sei o que fazer!

Estou oficialmente a assinar este acordo comigo.

_____ (Assinatura)

_____ (Data)

Tudo isto é verdade e nada mais do que a verdade.