Descrevendo a mim mesmo

1. **Reserve alguns minutos para escrever uma breve descrição de si mesmo.**

IMPORTANTE:

Como você se descreveu?

Que palavras você usou?

Sua descrição de si mesmo é geralmente positiva, equilibrada ou negativa?

Que valor você atribuiu a si mesmo ou a si mesma? Esse valor é positivo, equilibrado ou negativo?