

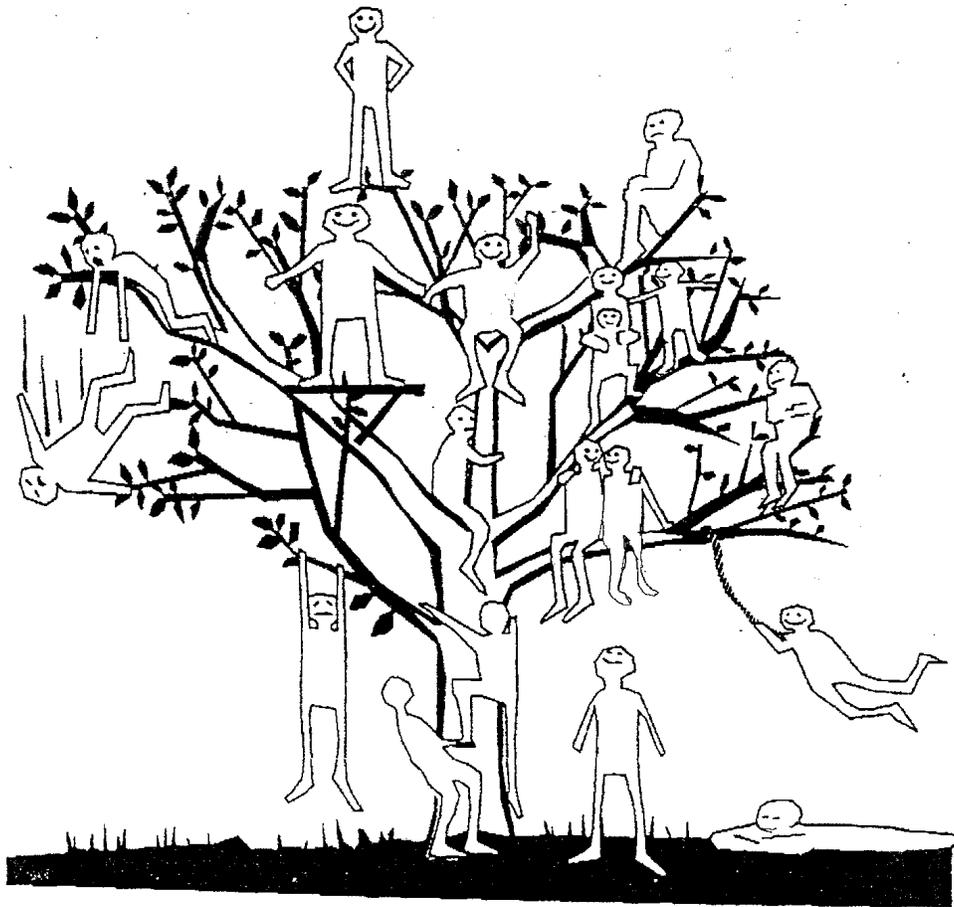
# Para fazer Prescrever a Prescrição

## Fase A - Colorir

1. Observe o desenho seguinte e assinale, colorindo, a personagem que melhor descreve como é que se sente neste momento.
2. Assinale também no desenho a situação que melhor representa para onde quer ir no futuro próximo
3. Olhe atentamente para o desenho. Já reparou que há uns que caem, outros que se levantam, outros que estão presos por “um fio”? Em analogia, podemos dizer que, perante uma adversidade, há indivíduos que caem, mas depois retomam a sua viagem. Há outros que se agarram a pequenos suportes que os mantêm vivos. No que diz respeito a si, como está a sua escalada da vida?

## Fase B – Reflectir

No percurso da nossa caminhada ao longo do ciclo de vida vamos encontrando obstáculos com dificuldade variada, sentindo-nos, às vezes, sem grandes forças para continuar a andar. Sempre que se encontre nessa situação, use o OPTIMISMO como força animadora e não desista. Também neste sentido, permita-nos uma sugestão: sempre que tenha a percepção de que não foi competente ou eficaz, pare, e faça uma “radiografia mental” sobre as suas competências. Identifique aquelas que precisa de aperfeiçoar ou tomar decisões para a mudança e, MÃOS À OBRA.



Adaptado do livro de Jacinto Jardim e Anabela Pereira, "Competências Pessoais e Sociais – Guia prático para a mudança positiva", Edições Asa, Junho de 2006