

Estabelecendo as intenções

Marque a intenção que você deseja estabelecer ao iniciar o Working With Wellbeing. Indique os possíveis problemas que você pode enfrentar e reflita sobre por que quer fazer essa mudança.



Intenção

Minha intenção ao concluir o caminho de aprendizagem Working With Wellbeing é:

- Me estressar menos com o trabalho
- Ter a sensação de ter mais tempo
- Trabalhar com mais eficiência e menos distrações
- Cuidar melhor de mim durante o dia
- Me sentir em equilíbrio e no controle
- Entender mais sobre meu relacionamento com o bem-estar
- Ou escolha sua própria

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Possíveis problemas

Essas são algumas das barreiras que podem me impedir de alcançar minha intenção:

- O conforto do meu ambiente de trabalho
- Outras pessoas com quem trabalho ou moro
- Falta de experiência
- Falta de tempo
- Falta de energia
- Não entender o bem-estar
- Ansiedades
- Estresses específicos
- Ou escolha sua própria

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Meus motivos

Dedique um instante para refletir por que fazer essa mudança é tão importante para você:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....