

1. O quanto você gosta de si mesmo?

2. Quais são suas maiores forças? (Por exemplo, lealdade, senso de humor, boa habilidade de negociação, amizade ou honestidade).

3. Quais são as suas maiores fraquezas? (Por exemplo, mau temperamento, protelação ou inaptidão ao lidar com dinheiro).

4. Qual você considera ser sua maior habilidade?

5. Como esta habilidade te ajudou na vida?

6. Como você pode melhorar essa habilidade ainda mais?

7. Como você pode usá-la para ajudar a alcançar mais dos seus objetivos no trabalho, em casa ou em contato com outros?

8. Qual você considera ser sua maior fraqueza?

9. Isso já te machucou no passado?

10. Já tentou fazer algo sobre isso? Se sim, quais foram os resultados?

11. Como você iria se aprimorar acerca dessa questão no trabalho, em casa ou em contato com outros?

12. Qual é a coisa que você mais gostaria de mudar em si mesmo?

13. Como você poderia efetivar essa mudança?

1. Olhe sua resposta da Questão 1 acima. Depois, trace uma meta sobre como você gostaria de se sentir sobre si mesmo. Escreva em seu caderno. Escreva os benefícios desta experiência (você terá mais confiança, outras pessoas irão lhe respeitar mais, etc.).
2. Agora olhe sua resposta da Questão 4, e escreva a sua maior força na parte de cima de uma outra folha em seu caderno. Toda noite, ao decorrer de uma semana, registre como essa habilidade lhe ajudou em vários eventos durante o dia. Note o que você pode fazer para “apapar as arestas” ou melhorar essa habilidade ainda mais. Trace um plano de ação para desenvolver essa habilidade.

Fraqueza	Meta	Estratégia
<p>Não consigo me conectar com meus colegas de trabalho em um nível pessoal.</p>	<p>Conhecer melhor cada um deles.</p>	<p>Socializar fora das horas de trabalho. Perguntar sobre a família de cada um. Perguntar sobre interesses pessoais e compartilhar os seus com eles.</p>
<p>Impaciência com a filha.</p>	<p>Desenvolver mais paciência.</p>	<p>Determinar em quais situações a impaciência surge. Analisar porque estas situações provocam a impaciência. Considerar a reação ao ser tratado de forma impaciente pelos seus próprios pais. Envolver a filha em uma conversa sobre como ela vê essa impaciência. Descobrir quais são os pensamentos dela acerca de você e o que ela pode fazer para ajudar você em sua impaciência.</p>

3. Converse com pessoas próximas de você. Pergunte a elas quais são as maiores forças que elas enxergam em você. Descubra o motivo dessas escolhas e o que há em você que motivou tais escolhas. Faça o mesmo sobre suas fraquezas. Como eles podem ver você melhorando este aspecto? Autoestima é, em grande parte, uma habilidade de “consciência”. Observar-se de forma mais objetiva e honesta é um grande passo para a melhoria.
4. Seguindo o exemplo acima, desenhe uma tabela em seu caderno para todas as fraquezas que quiser escolher. Identifique-a, trace uma meta, e imagine um plano de ação que lhe ajudará a alcançar tal meta.