

Exercício para responsabilidade

Este é um exercício simples de conclusão de sentenças que permitirá que você explore aspectos envolvidos em não assumir responsabilidades.

As sentenças foram extraídas do livro “Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo” de Nathaniel Branden

Preencha as sentenças abaixo sem julgamentos ou censura.

Às vezes, quando as coisas não vão bem, faço-me impotente...

O bom de me fazer impotente é...

Às vezes tento evitar a responsabilidade culpando...

Às vezes minha maneira de ficar passivo é...

Às vezes culpo a mim mesmo por...

Se eu assumisse mais responsabilidade no trabalho...

Se eu assumisse mais responsabilidade pelo sucesso das minhas relações...

Se eu assumisse a responsabilidade de cada palavra que pronuncio...

Se eu assumisse a responsabilidade por meus sentimentos...

Se eu assumisse a responsabilidade por meus atos, momento a momento...

Se eu assumisse a responsabilidade por minha felicidade...

Se o único significado da minha vida é o significado que estou tentando criar...

Se eu quisesse respirar fundo e vivenciar o meu próprio poder...

Se eu quisesse ver o que vejo e saber o que sei...

Neste momento, é muito claro para mim que...