

 03

Pessoa marcante

Agora vamos fazer um exercício prático. Busque nas suas memórias uma pessoa que você admira, que marcou a sua vida, às vezes a sua infância, ou que foi uma referência para você no esporte, ou por superar alguma dificuldade na vida que ela conseguiu superar. Agora busque identificar as características mais marcantes dessa pessoa.

Depois reflita: o que eu posso aprender com isso? Eu posso desenvolver alguma dessas habilidades também para melhorar a maneira com que me relaciono com as pessoas?