



Para saber mais

Exercício “A linha da vida.”

Esta ferramenta permite que você **crie uma linha horizontal que representa a sua vida**. Nesta linha, você marcará um ponto médio que representa o agora. Em seguida, comece a incluir as diferentes situações e experiências que tenha vivido no **passado**.

Assim, você poderá se tornar consciente daquilo que considera relevante em sua vida.

A segunda parte consistirá em preencher parte de seu futuro, assinalando seus objetivos mais próximos e mais afastados no tempo.

Ao finalizar esta linha da vida, convido você a refletir sobre o que tem vivido e sobre como se propõe conseguir e atingir os objetivos marcados para o seu futuro.