

Aula 10 - COMO DESATIVAR A NECESSIDADE DE APROVAÇÃO

- 1) Faça durante essa semana 3 coisas ridículas, infantis e divertidas.

- 2) Decepção alguém.

- 3) Aprenda algo positivo com os seus erros. Relate abaixo as experiências dessa semana.

- 4) Compartilhe com alguém a importância de ser livre da necessidade de aprovação.