pensio

Diário de Afirmações

5 min

Reescreva seu diálogo interno — escreva afirmações que ancoram confiança e autoestima.

SEÇÃO 1

Afirmação de hoje:

> Eu sou...

SEÇÃO 2

Que qualidade em mim escolho enxergar hoje?

SEÇÃO 3

Uma coisa que fiz bem recentemente que prova esta afirmação:

SEÇÃO 4

Uma velha história que estou deixando ir:

SEÇÃO 5

Como quero me sentir no final do dia:

SEÇÃO 6

Reescreva sua afirmação 3 vezes:

Gerado com Pensio
pensio.app