



Autoria: Valiene de Oliveira

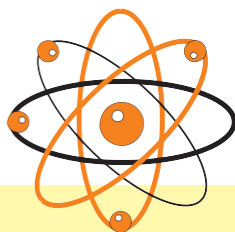
# Caderno de Atividades



#adolescente

# índice

- 3 - Autobiografia
- 4 - Agenda
- 5 - Projetando seu futuro
- 06 - Turbinando sua mente
- 07 - Planejamento semanal
- 08 - Organizador de tarefas
- 09 - Planejamento financeiro
- 10 - Análise estratégica de si mesmo
- 11 - Plano de ação das estratégias
- 12 - Análise estratégia do outro
- 13 - Desenvolvendo a gratidão
- 14 - Prática da gratidão
- 15/16 - Perspectiva sobre mim
- 17 - Inadequado
- 18 - Análise do perfil parental
- 19 - Trabalhando perdas e ganhos
- 20 - Despertando emoções
- 21 - Praticando atenção
- 22 - Ferramenta procrastinação
- 23/24 - Análise de comunicação
- 25 - Roda acadêmica
- 26 - Análise da roda - ação
- 27 - Meus valores
- 28 - Passatempos - playlist
- 29 - Narrativa sobre mim
- 30 - Fases que vivi
- 31 - Crenças limitantes
- 32 - MindSet
- 33 - Roda relacional
- 34 - Roda da vida
- 35 - Roda da saúde
- 36/37 - Pequenas metas e ação
- 38 - Ferramenta virtudes e forças
- 39 - Ferramenta empatia - OBSERVADOR
- 40 - Ferramenta empatia - PENSAMENTO
- 41 - Ferramenta empatia - NECESSIDADE
- 42 - Ferramenta empatia - PEDIDO
- 43/44 - Missão de vida
- 45 - Avaliação Perfil Comportamental
- 46 - Resultado Perfil



**You**Tube

Clique aqui para  
**Comprar!**



Meta

# Faço e Gosto!

**Gosto**

**Não gosto**

**Faço**

**Gosto**

**Não gosto**

**Não Faço**



Quer adquirir o caderno completo?

**eu quero!**

# Carta Secreta

Pense em alguém que você conhece como um membro da família, um amigo ou um professor. Pense por que você ainda não consegue chegar perto desta pessoa. Escreva uma carta secreta preenchendo os espaços vazios abaixo.

***Pensei agora em....Não escreve o nome da pessoa***

Eu não gosto quando você faz...

Seria ótimo se você fizesse...

Eu queria fazer juntos com você...

Deixe seu recado...

*Clique aqui!*



# Prática da gratidão

Que cheiro você está grato por hoje

Que comida você é mais grato

Que memória você é grato

De que gosto você é grato por hoje

Que tecnologia você é grato

Que família você é grato por hoje

De que cor você é grato por hoje

Que som você é grato por hoje

Que feriado você é grato por hoje

Que lugar você é grato por hoje

Que pessoa você está grato por hoje

Que aprendizado você é mais grato

Que sentimento você é grato

De que aquisição você é grato por hoje

Que matéria você é grato

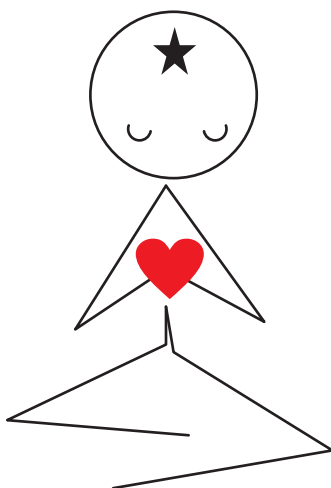
De que você é grato por hoje

Que pensamento você é grato por hoje

Que necessidade você é grato por hoje

Que sentido você é grato por hoje

Que prática você é grato por hoje



Que natureza você é grato por hoje

Que textura você é grato por hoje

Que tempos você é grato por hoje

Que parte do corpo você é grato por hoje

Que amigo você é grato por hoje

Que momento você é grato por hoje

Que lição você é grato por hoje

Que exercício você está grato por hoje

Que aprendizado você é mais grato

Que professor você é grato

Que ação você é grato por hoje

Que irmão você é grato por hoje

De que local é grato por hoje

Que pensamento você é grato por hoje

CADERNO DO ADOLESCENTE COMPLETO



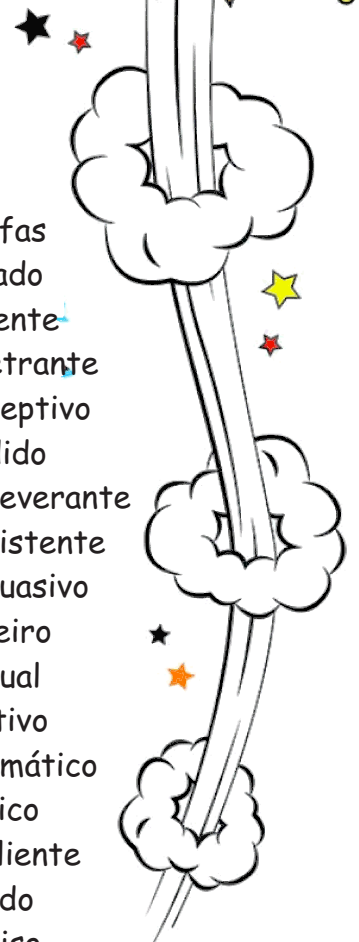
**eu quero!**





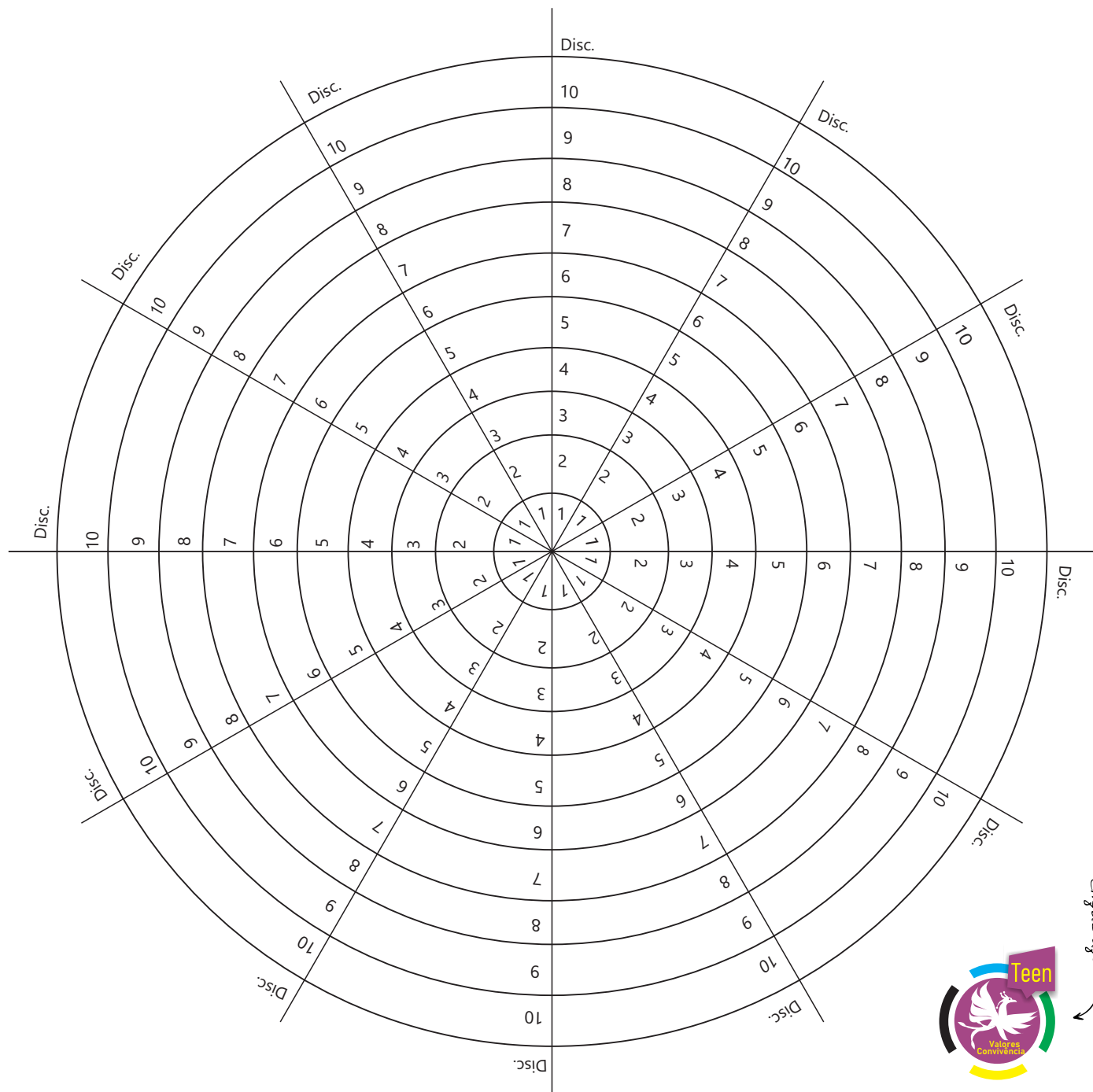
1- Circule na lista de características pessoais as que melhor lhe descrevem. Continue até você ter uma dúzia ou mais.

Aberto	Completo	Despreocupado	tarefas
Acadêmico	Comprometido	Determinado	Ousado
Adaptável	Conciliador	Detalhista	Paciente
Afetuoso	Confiante	Devagar	Penetrante
Agressivo	Confiável	Diferente	Perceptivo
Alegre	Conformado	Diligente	Perdido
Aliviado	Confuso	Dinâmico	Perseverante
Ambicioso	Conhecedor	Diplomático	Persistente
Amigável	Conservador	Direto	Persuasivo
Amoroso	Consistente	Disciplinado	Pioneiro
Analítico	Construtor de	Discreto	Pontual
Animado	Equipe	Divertido	Positivo
Ansioso	Contente	Dominante	Pragmático
Apavorado	Conveniente	Eficaz	Prático
Apoiador	Cooperativo	Eficiente	Resiliente
Apreciativo	Corajoso	Estratégico	Tímido
Apreensivo	Criador	Excepcional	Preciso
Arrumado	Cuidadoso	Experiente	Responsável
Arteiro	Curioso	Fechado	Tolerante
Articulador	Decisivo	Feliz	Preocupado
Assertivo	Delicado	Filosófico	Ressentido
Astuto	Dependente	Flexível	Tolo
Autoconfiante	Deprimido	Focado	Preso
Autocontrolado	Derrotado	Forte	Satisfeito
Autocrítico	Desafiador	Fraco	Tonto
Automotivado	Desamparado	Franco	Previsível
Aventureiro	Desanimado	Frio	Seguro
Bacana	Decisivo	Indiferente	Tradicional
Bem-sucedido	Delicado	Individualista	Privado
Bondoso	Dependente	Influente	Sensível
Calmo	Deprimido	Inovador	Tranquilo
Carismático	Derrotado	Intelectual	Proativo
Cauteloso	Desafiador	Intencional	Sereno
Cético	Desamparado	Interrogador	Triste
Chato	Desanimado	Introspectivo	Proficiente
Ciumento	Desapontado	Irritado	Simpático
Clemente	Desdenhoso	Julgador	Triunfante
Competente	Desorganizado	Leal	Propositor
Competitivo	Desprendido	Letrado	



# Roda acadêmica

A Roda acadêmica é capaz de ajudar você a visualizar, de maneira gráfica e organizada, quais são as disciplinas que precisam de mais atenção. À partir disso, fica mais fácil entender o que deverá ser intensificado no estudo. Vá adicionando as disciplinas em cada lacuna enumerando conforme sua habilidade, sendo 1 (fraca) a 10 (forte).



*Clique aqui!*

**RESULTADO:**

- Prioridade para estudar 01:
- Prioridade para estudar 02:
- Prioridade para estudar 03:
- Prioridade para estudar 04:
- Prioridade para estudar 05: