

Exercício de autoavaliação

Quais os papéis que
exercemos na vida?

Ms
MARITZA SILVA
· RELACIONAMENTOS E SEXUALIDADE ·

Os papéis que exercemos na vida

Consigo manter o equilíbrio?

Reserve um tempo sozinho (a). Escolha um momento e um lugar onde não haja interrupções e responda com calma. Seja honesto (a) com você mesmo (a). O importante aqui é responder exatamente quais os papéis que você executa e o quanto você se dedica a cada um deles.

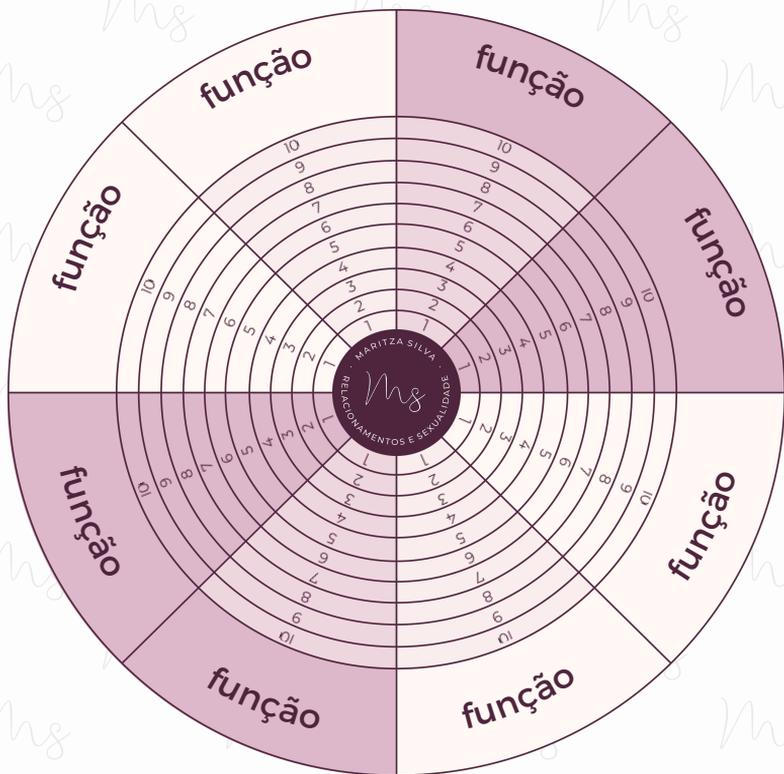
Coloque todas as funções importantes que exerce na vida e, de 1 a 10 dê um valor a elas. Onde 1 significa 10% e 10 significa 100%. **Você não precisa preencher todas as fatias. Apenas aquelas que forem necessárias.**

Da mesma forma, se precisar de mais, é só dividir em mais fatias ou duplicar a roda. Depois coloque em ordem de prioridade cada um deles. O seu papel de "homem" ou "mulher" está nessa roda? Qual o valor que ele tem? Se não está, onde você o perdeu?

Então, vamos lá.....faça o seu teste e depois se quiser tire suas dúvidas comigo.

Na última página você encontra os meus contatos. É só mandar uma mensagem.

Roda dos papéis ou funções



MARITZA SILVA

· RELACIONAMENTOS E SEXUALIDADE ·

☎ 21 97149-1235

📧 @maritzasilva.terapeuta

🌐 www.maritzasilva.com.br

✉ maritzasilva.terapeuta@gmail.com

Nome:	
Telefones:	
E-mail:	

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Faça esse exercício periodicamente para analisar se suas funções estão em equilíbrio!



.....
☎ 21 97149-1235
📷 @maritzasilva.terapeuta
🖱 www.maritzasilva.com.br
✉ maritzasilva.terapeuta@gmail.com

1. A minha Roda está equilibrada? _____

2. Quais os papéis que estou me dedicando mais?

Por quê?

3. Como está o meu papel de homem/mulher?

4. Quanto tempo eu me dedico a ele?

5. O quanto eu penso em mim mesmo (a)?

Quando foi a última vez que fiz algo por mim?

6. O que eu preciso fazer para equilibrar as
minhas funções?

7. O que posso fazer para mudar isso daqui para frente?

8. Pensar e analisar os padrões mentais e de comportamento que podem estar influenciando no meu comportamento.

9. O que está me impedindo de dedicar mais tempo a mim?

10. Planejamento das minhas prioridades

Terapeuta Sistêmica e Sexóloga,
especializada em Sexologia Clínica e
educacional. Habilitada em
Constelação sistêmica familiar e
Leitura das relações familiares através
do Genograma Sistêmico. Analista
comportamental e corporal, coach
pessoal especializada em
relacionamentos, autoestima,
autoconhecimento e sexualidade
feminina. Analista Comportamental
Certificada, apta a aplicar o teste DISC
para relacionamentos e
desenvolvimento pessoal.
Atendimento individual e para casais



**VÁ PARA O SITE CLICANDO
AQUI**



☎ 21 97149-1235

📧 @maritzasilva.terapeuta

🖱 www.maritzasilva.com.br

✉ maritzasilva.terapeuta@gmail.com