



ATIVIDADE PARA A SEMANA

Cartão de Enfrentamento



INSTRUÇÕES

O CARTÃO DE ENFRENTAMENTO FUNCIONA COMO LEMBRETES VISÍVEIS E FÁCEIS, COM INFORMAÇÕES PRÁTICAS SOBRE COMO ENFRENTAR SITUAÇÕES PROBLEMA, SENDO UMA FORMA DE APOIO EM MOMENTOS DE FRUSTRAÇÃO, AUXILIANDO NO FORTALECIMENTO DA RESILIÊNCIA.

Elabore o cartão em um momento que esteja relativamente bem, com suas ideias tranquilas. Pode fazer em uma folha ou no bloco de notas de seu celular para tornar mais prático o processo.

Esse cartão precisa ser de fácil acesso a você.

PROGRAMA

Viva Leve



O QUE FAZER?

Pense nas principais “armadilhas” que vem atrapalhando a manutenção de seu processo de emagrecimento. Crie frases que possam auxiliá-lo a “não cair” nelas! Frases que o motivem a continuar no processo de emagrecimento, mas que sejam realistas.

PROGRAMA

Viva Leve



INSTRUÇÕES

EXEMPLO DE CARTÃO:

Cartão de Enfrentamento
Ter mais energia
Ter mais mobilidade
Me sentir bem comigo mesma
Não me sentir incomodada com meu peso

PROGRAMA

Viva Leve