

Desafio 5 dias

# TEMPO PARA TI MÃE & MULHER

4 passos essenciais para o teu equilíbrio

Ana Henriques



# Dia 3 - Observa

1. Observa os teus comportamentos. O que te motiva na vida?

2. Quais são os principais motivos que acreditas não te permitirem viver a vida equilibrada que desejas?

3. Observa que emoções tens ao longo do dia de hoje.

# Dia 3 - Observa

4. Que palavras descrevem o que te faz falta.

5. Se pudesses escolher uma intenção para ti enqual mulher qual seria? E enquanto mãe?



Partilha as tuas reflexões no nosso grupo de Facebook ou para o email [anahenriques@ohana.pt](mailto:anahenriques@ohana.pt)