

# SEU MAPA ASTRAL NA PRÁTICA.

Destaque os 3 capítulos mais relevantes do seu mapa e use esta ferramenta para refletir se está sendo você mesmo ou está se deixando levar por influências externas.

**1.** Selecione 3 características marcantes que o seu mapa revela sobre você.

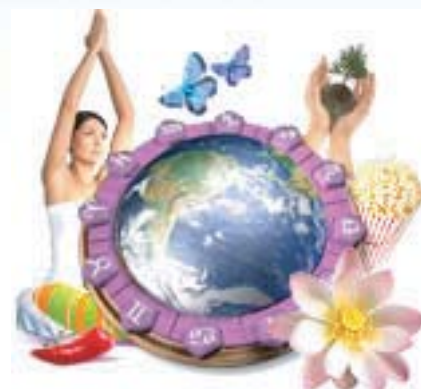
**2.** Abaixo de cada característica, liste 3 atitudes para explorá-las melhor.

**3.** Em seguida, liste 3 atitudes que podem bloquear cada característica. Evite-as no dia-a-dia.

**4.** Ao final, você terá uma lista de atitudes para explorar ou evitar, de acordo com quem você é.

**5.** Leia suas anotações sempre que puder e procure aplicá-las no cotidiano.

## PARA USAR COM:



**MAPA ASTRAL**

---

**Veja um exemplo de como usar:**  
[www.personare.com.br/ferramentas](http://www.personare.com.br/ferramentas)

---

# SEU MAPA ASTRAL NA PRÁTICA.

## SUA CARACTERÍSTICA

Escreva ao lado uma característica que percebeu em seu mapa.

→ *Sou uma pessoa criativa.*

Liste até **3** atitudes para explorar essa característica

1. *Voltar a tocar violão e compor músicas.*

\_\_\_\_\_

2. *Freqüentar mais exposições de arte.*

\_\_\_\_\_

3. *Mudar a arrumação da minha casa.*

\_\_\_\_\_

Liste até **3** atitudes que podem bloquear essa característica

1. *Trabalhar com tarefas mecânicas.*

\_\_\_\_\_

2. *Seguir a rotina casa-trabalho, trabalho-casa.*

\_\_\_\_\_

3. *Continuar freqüentando os mesmos lugares.*

\_\_\_\_\_

## SUA CARACTERÍSTICA

Escreva ao lado uma característica que percebeu em seu mapa.

→ *Quero me conhecer cada vez mais.*

Liste até **3** atitudes para explorar essa característica

1. *Praticar algum esporte que desperte meu espírito de superação.*

\_\_\_\_\_

2. *Definir em um papel todas as responsabilidades que tenho no momento.*

\_\_\_\_\_

3. *Começar a escrever um diário.*

\_\_\_\_\_

Liste até **3** atitudes que podem bloquear essa característica

1. *Só pensar no trabalho.*

\_\_\_\_\_

2. *Sempre abrir mão das minhas vontades pelos outros.*

\_\_\_\_\_

3. *Ter preguiça de praticar as atitudes ao lado.*

\_\_\_\_\_

## SUA CARACTERÍSTICA

Escreva ao lado uma característica que percebeu em seu mapa.

→ *Tenho facilidade para contar histórias e me comunicar.*

Liste até **3** atitudes para explorar essa característica

1. *Contar histórias que ajudem a educar meus sobrinhos.*

\_\_\_\_\_

2. *Escrever meus pensamentos e teorias sobre a vida.*

\_\_\_\_\_

3. *Ir mais ao teatro.*

\_\_\_\_\_

Liste até **3** atitudes que podem bloquear essa característica

1. *Não reservar tempo para a leitura.*

\_\_\_\_\_

2. *Trabalhar com processos mecânicos.*

\_\_\_\_\_

3. *Ter vergonha de expor minhas idéias.*

\_\_\_\_\_