

**1**

**Lembre uma situação que se sentiu orgulhoso de alguma conquista.**

**2**

**Lembre do nome de três pessoas que você admira e explique o porquê.**

**3**

**Perco a paciência quando...**

**4**

**Faça um elogio para quem está próximo de você.**

**5**

**Qual a última vez que você ficou triste? Como você superou?**

**6**

**Qual foi a última vez que você ficou muito feliz? O que você estava vivendo?**

**7**

**Eu não gosto quando as pessoas...**

**8**

**Quando não atinjo meu objetivo, me sinto...**

**9**

**Diga algo que você tinha medo e hoje não mais. Como superou?**

**10**

**Lembre de algo muito engraçado que você viveu.**

**11**

**Como você descreveria um dia perfeito?**

**12**

**O que você faz para cuidar da sua saúde mental?**