

## PLANO DE MUDANÇA

1. O que é que eu quero mudar?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Controlo de ansiedade</li><li>• Lidar com frustração</li><li>• Stress</li></ul>
2. Que preocupações tenho com esta mudança e porquê?	Visto que é algo que me acompanha desde pequena, tenho receio de não conseguir controlar e melhorar.
3. Qual é o meu raio de influência na mudança e porquê?	Geral
4. Quem é que vai ser afetado pela mudança?	Acima de tudo eu, pois são mudanças pessoais e para o meu bem estar.
5. Como é que vou envolvê-los no processo de mudança?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Família</li><li>• Amigos</li></ul>

<p>6. Para que possa alcançar a mudança, que passos preciso de tomar?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Exercício físico</li><li>● Meditação</li><li>● Alimentação saudável</li><li>● Criar rotinas</li></ul>
<p>7. Quando é que vou saber que a mudança foi bem sucedida?</p>	<p>Quando me começar a sentir melhor dia após dia. E a sentir que os sintomas da ansiedade estão a diminuir.</p>
<p>8. Como é que vou celebrar a mudança se tiver sido bem sucedida?</p>	<p>Junto das pessoas que mais gosto e que me ajudam diariamente.</p>
<p>9. Quando é que vou começar?</p>	<p>Já comecei!</p>
<p>10. Quem é que me vai ajudar?</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Família</li><li>● Amigos</li><li>● Eu própria</li></ul>