



# Mind News

Informativo para seu bem-estar emocional – n° 23

## Eu preciso de apoio?

Se estivermos em situações desafiadoras, sem saber muito bem o que fazer, podemos recorrer a um mentor, coach ou terapeuta. Preencha a tabela abaixo. Se você tiver muitos “concordos” você está bem naqueles itens, parabéns! Nos itens com “discordos” o apoio profissional é indicado. Vamos lá?

Itens	Discordo total	Discordo	Concordo	Concordo total	Não se aplica
1. Estou muito feliz e motivado com meu trabalho					
2. Meu chefe atual é um excelente líder					
3. Administro muito bem os conflitos entre trabalho e família					
4. Tenho ótimos resultados com minhas ideias					
5. Equilíbrio bem atingir resultados com cuidar das pessoas					
6. Sou muito motivado para as minhas ações					
7. Meu desempenho profissional é excelente					
8. Tenho pouca irritação ou mau humor					
9. Sou uma pessoa inovadora					
10. Sei claramente o propósito de minha vida					
11. Minha vida é muito estimulante					
12. A arrogância inexistente em minhas ações					
13. Não estou sobrecarregado com meus trabalhos					
14. Eu tenho muita alegria de viver					
15. Confio nas pessoas ao meu redor					
16. Equilíbrio bem o falar com o ouvir					
17. Minhas prioridades presentes são claras					
18. Sinto que o meu “dar” e o meu “receber” estão bem equilibrados					
19. Sinto-me incluído nos grupos dos quais faço parte					
20. Ansiedade, cansaço e estresse estão longe de mim					
21. O que eu falo está alinhado com o que eu faço					
22. Sei o que fazer para crescer em minha carreira					
23. Equilíbrio meu bem-estar com o bem-estar dos outros					
24. Relaciono-me bem com pessoas de outras gerações					
25. Minha qualidade de vida está muito boa					
26. Invisto tempo e energia em novas aprendizagens					
27. Tenho planos concretos para a minha aposentadoria					
28. Sinto muitas alegrias e plenitude com minha aposentadoria					
29. Eu sou bastante claro em minha comunicação					
30. Expresso claramente minhas opiniões para quem for					



**Gustavo G. Boog** é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, acadêmico de Psicologia e especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de pessoas, equipes e organizações possa se realizar..



+ 55 (11) 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)