

MEU ADULTO SAUDÁVEL

NOME: _____ DATA: _____

MINHAS FORÇAS SÃO:

MEUS VALORES SÃO:

DESENHANDO SUA VERSÃO SAUDÁVEL

Individual	
Planejamento	
Relações Familiares	

Relacionamentos Íntimos / Românticos	
Parentalidade	
Relações Sociais	
Vida Profissional	
Lazer	
Espiritualidade	
Vida em Comunidade	
Autocuidado e Saúde Física	

Sustentabilidade	
Arte e Estética	
Modelos e Inspirações	
Emoções	
Mudanças	
Vida Financeira	
Desafios	
Finitude	

