



**COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA**

EM 10 PASSOS

WWW.COACHDESEXUALIDADE.COM

NOME:

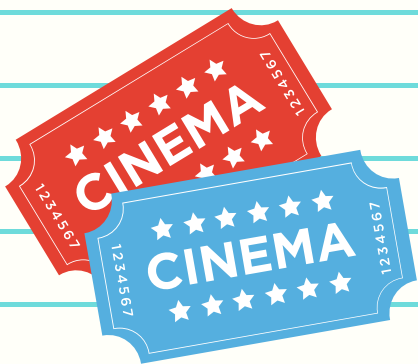
COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA

EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



**Faça alguma coisa
que você goste,
sozinho!**



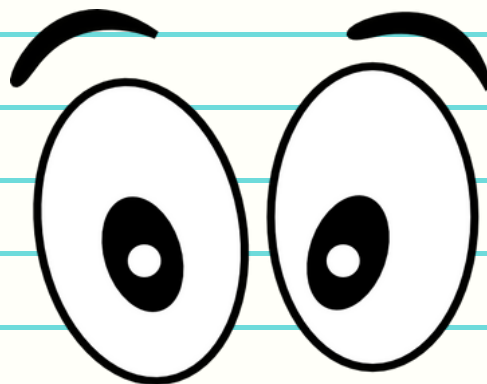
COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA

EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



**Observe as
pessoas e seus
comportamentos.**



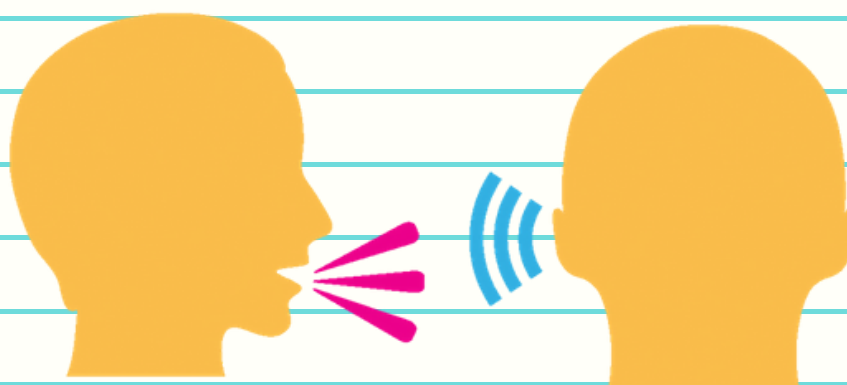
COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA

EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



**Pratique a escuta
ativa, pergunte
sobre as pessoas.**



COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA

EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



Pratique o
altruísmo, seja
voluntário.



COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA

EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



Encontre 03 motivos
pelo que pode ser
grato hoje.

THANKYOU

COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA

EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



Pratique uma
atividade física
diariamente.



COMO DESENVOLVER AUTOESTIMA EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



**Planeje o dia
seguinte.**



COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA

EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



Inclua no
planejamento o
menu de refeições.



COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA

EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



**Insira frutas e água
na sua alimentação
diária.**



COMO DESENVOLVER
AUTOESTIMA

EM 10 PASSOS

COACH
JIVAN PRAMOD



**Silencie três vezes
ao dia por um
minuto.**





coachdesexualidade.com

JIVAN PRAMOD

COACH DE SEXUALIDADE E
RELACIONAMENTO, COAUTOR
DO LIVRO "DESPERTE SUA
MELHOR VERSÃO", TRAINER DE
COACHES E PALESTRANTE
INTERNACIONAL SOBRE
RELACIONAMENTO E
SEXUALIDADE.

**CLIQUE AQUI PARA A VERSÃO
COMPLETA DESTE E-BOOK**