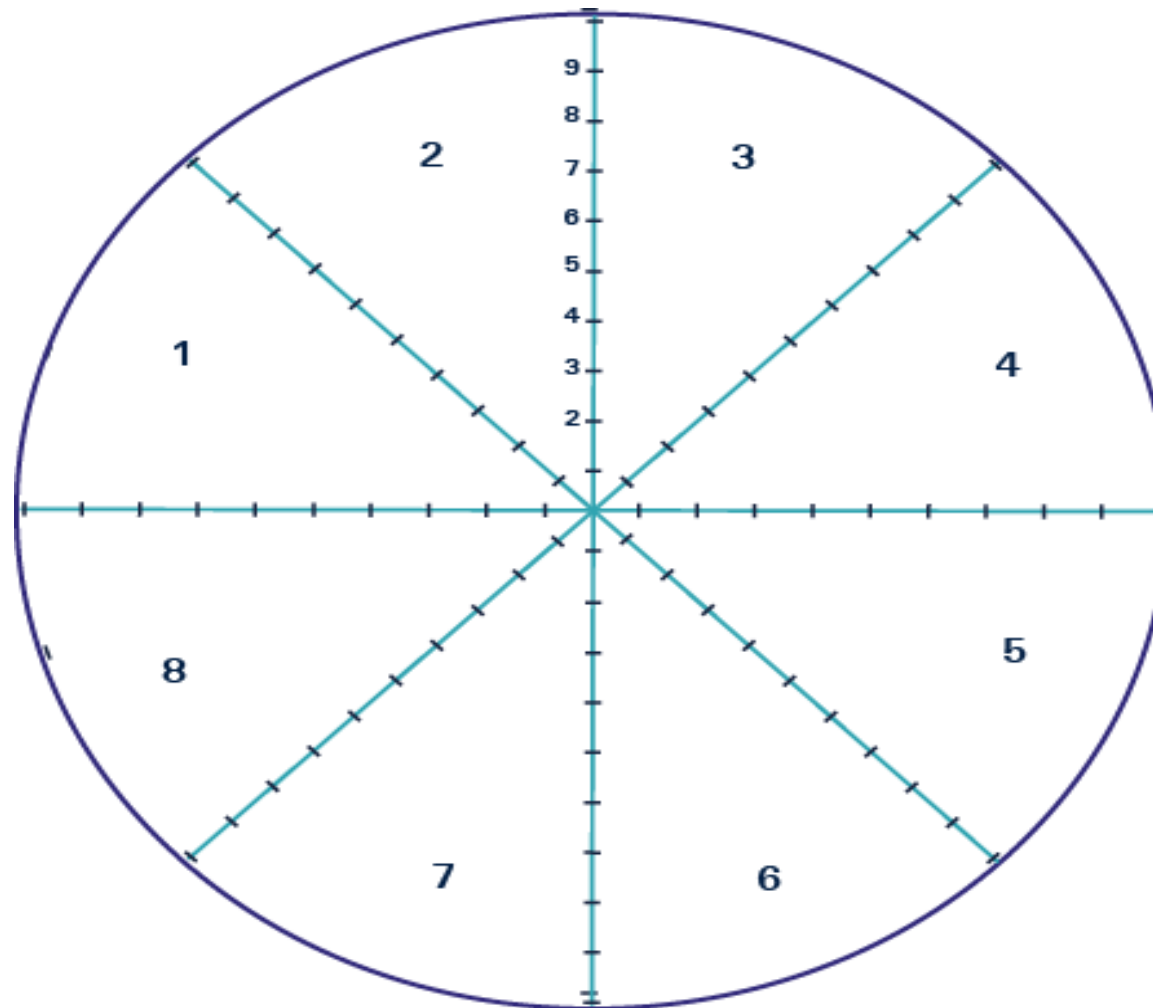


RODA DE HABILIDADES T8S®

| Preencha (pinte) conforme a nota dada |



T8S® - Treinamento de Flexibilidade em 8 Semanas para Zerar a Abertura

HABILIDADES PARA ZERAR A ABERTURA NO T8S ®

1	DISCIPLINA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	RESPEITO AS REGRAS - OBEDIÊNCIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	RESPEITO AO CORPO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	ATENÇÃO PLENA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	RELAXAMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	AUTO CUIDADO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	MONITORAMENTO DA EXPECTATIVA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	CELEBRAÇÃO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

T8S® - Treinamento de Flexibilidade em 8 Semanas para Zerar a Abertura

1. De uma forma geral, olhando para a sua Roda de Habilidades, o que você percebe?

2. Qual habilidade que, se você der mais atenção agora, potencializa as chances de você melhorar os seus resultados como um todo?

3. Quais ações você pode fazer de hoje até a semana que vem pra aumentar essa Habilidade?