

**PLANO DE
AÇÃO**

Qual(ais) das minhas competências quero melhorar/mudar e porquê?	
Reflexão sobre o que sinto de forma de poder de pensar de uma forma mais racional e calma.	
Que ação(ões) preciso de implementar para realizar esta(s) mudança(s)?	
Meditação Escrita num jornal Conversar com os outros sobre os meus pensamentos e os meus sentimentos	
Ações	Espaço Temporal
Meditação	Antes de Dormir
Escrita	Uma vez por semana
Conversa com o Outro	Nos fins de semana
Que ajuda e suporte precisarei e de quem?	
Relativamente à conversa com o outro, vou precisar da disponibilidade dos meus amigos em terem estas conversas comigo.	
Ajuda e suporte	A quem posso perguntar
	Os meus amigos mais próximos