



Freedom **age group** **18-20** to be myself



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



Liberdade para ser eu mesmo.....	2
O que significa ser “Eu próprio” para os adolescentes?	3
Auto-disciplina é liberdade... De si mesmo. Por que é importante	4
Uma introdução à liberdade para ser você mesmo	5
Por que a auto-consciência é crucial para os adolescentes?.....	6
O Significado de Seres Tu Mesmo - 12 maneiras de seres tu próprio:.....	6
Como encontrei a liberdade de ser eu mesmo	7
12 Tips for Building Self-Confidence and Self-Belief (+PDF Worksheets).....	8



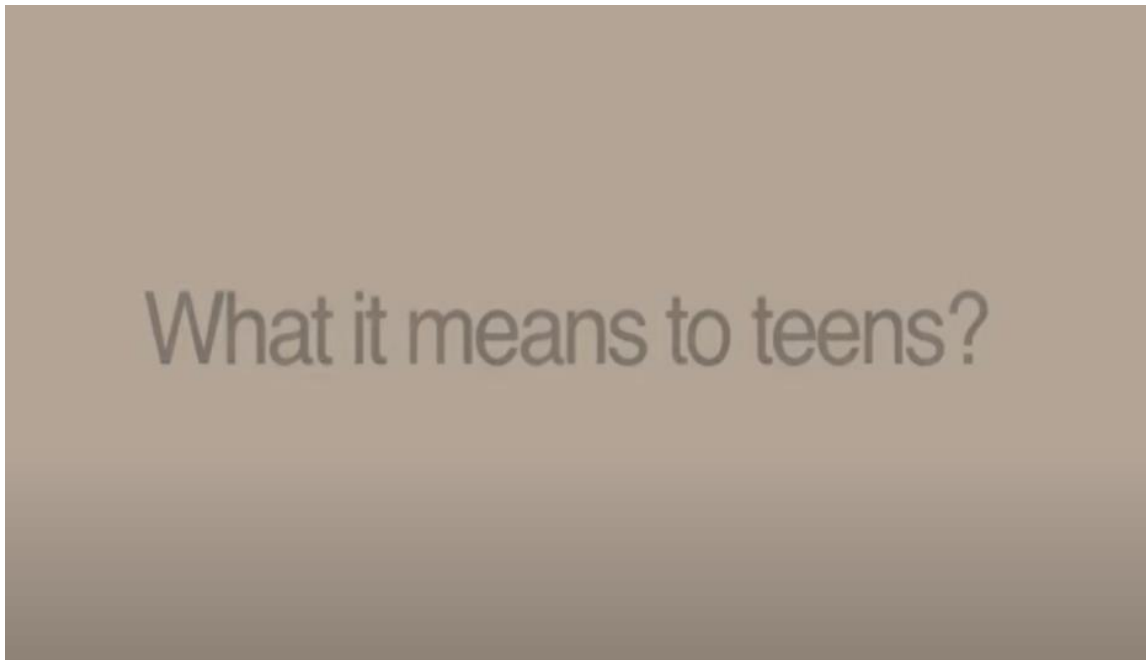
Liberdade para ser eu mesmo



A liberdade de sermos nós mesmos é um motor de felicidade e motivação. Também protege contra o esgotamento mental, libertando energia para outras coisas



O que significa ser “Eu próprio” para os adolescentes?



Esta curta-metragem documental de sete minutos intitulada “Freedom: What it Means to Teens” (Liberdade: o que significa ser adolescente), faz um breve resumo na liberdade e em toda a sua glória, focando-se na adolescência e na sua ligação especial à liberdade. Michele Pinczuk, jornalista, cineasta e filantropa de 15 anos, revela neste filme o quão é importante apreciar as nossas liberdades, não só com os adolescentes, mas com as diferentes raças e etnias.

[Read more...](#)



Auto-disciplina é liberdade... De si mesmo. | Por que é importante



Às vezes conheço pessoas que pensam que viver uma vida estruturada e disciplinada é limitativo.... Acho que é libertador. Neste vídeo, falo sobre o porquê de a autodisciplina ser importante e de como ela realmente leva à liberdade.

[Watch the video](#)



Uma introdução à liberdade para ser você mesmo



A investigação sobre o bem-estar mostrou que existem importantes benefícios psicológicos que influenciam a vida e a forma autêntica de viver. A nossa própria pesquisa descobriu que a "liberdade de ser você mesmo" é um dos cinco principais motores da felicidade no trabalho, sugerindo que é importante para o nosso bem-estar alinhar quem somos com o que fazemos.

[Read more...](#)



Por que a auto-consciência é crucial para os adolescentes?



Os adolescentes estão numa fase única de desenvolvimento onde já não são crianças pequenas, mas ainda não são adultos. Procuram as suas próprias identidades para além das suas famílias. Quer o reconheçam ou não, os adolescentes fazem-se muitas vezes perguntas como: "Quem sou eu?" "O que me torna especial?" e "O que quero fazer da minha vida?"

[Read more...](#)

O Significado de Seres Tu Mesmo - 12 maneiras de seres tu próprio:



A importância de seres tu. Uma maneira simples de entender a ideia de ser quem tu és, pensar sobre o que gostas e não gostas de fazer quando estás sozinho.

[Read more...](#)



Como encontrei a liberdade de ser eu mesmo



Era uma vez uma jovem que se esforçava tanto para viver num reino onde ela não pertencia. Ela tinha nascido lá, e parecia-se com todas as outras pessoas do reino, mas não conseguia descobrir como se encaixar. A maior parte do tempo, ela tentou e tentou sentir-se normal, mas depois algo a lembraria de como era diferente por baixo. Pequenas coisas, como ir a uma festa e ficar totalmente aborrecida com todas as conversas. Pequenas coisas, como ir trabalhar todos os dias, mas não se importar com o que aconteceu, mesmo que gostasse do seu trabalho.

[Read more...](#)



12 Tips for Building Self-Confidence and Self-Belief (+PDF Worksheets)



“Whether you think you can or whether you think you can’t, you’re right.”

Henry Ford

[Read more...](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159