

QUAIS SÃO OS SINAIS FÍSICOS TÍPICOS DE RAIVA NO SEU CORPO?



ENUMERE TRÊS SITUAÇÕES QUE DESENCADEIAM RAIVA EM VOCÊ.



IDENTIFIQUE E DESCREVA UMA SITUAÇÃO EM QUE SENTIU RAIVA, MAS NÃO A EXPRESSOU DIRETAMENTE.



QUAIS SÃO DIFERENTES MANEIRAS DE EXPRESSAR A RAIVA? LISTE PELO MENOS CINCO.



ESCREVA UMA CARTA PARA A PESSOA CUJA AÇÃO CAUSOU RAIVA EM VOCÊ. EXPRESSE SEUS SENTIMENTOS DE FORMA CONSTRUTIVA.



QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS E NEGATIVAS DE EXPRESSAR RAIVA?



ELABORE UM ROTEIRO EM QUE VOCÊ EXPRESSA SUA RAIVA DE FORMA ASSERTIVA, NÃO AGRESSIVA.



QUAIS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA RAIVA FORAM MAIS EFICAZES PARA VOCÊ NO PASSADO?



UTILIZE A TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA PARA ALIVIAR A RAIVA. DESCREVA SUAS EXPERIÊNCIAS.





**COMO VOCÊ PODE TRANSFORMAR A
RAIVA EM ALGO POSITIVO?**



**QUAIS CRENÇAS E PENSAMENTOS PODEM
LEVAR A UM AUMENTO DO SENTIMENTO
DE RAIVA?**



**REALIZE UMA AUTOREFLEXÃO SOBRE
COMO SUA RAIVA AFETA OS OUTROS.
QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DISSO?**



**QUAIS SÃO AS DIFERENÇAS ENTRE A
EXPRESSIONE CONSTRUTIVA E DESTRUTIVA
DA RAIVA?**



**PENSE EM UMA SITUAÇÃO EM QUE
SENTIU RAIVA, MAS ESCOLHEU UMA
RESPOSTA DIFERENTE EM VEZ DE REAGIR
COM RAIVA. COMO VOCÊ FEZ ISSO?
QUAIS FORAM OS EFEITOS?**



**QUAIS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO
PODEM AJUDAR NO CONTROLE DA
RAIVA?**





DESCREVA UMA SITUAÇÃO EM QUE VOCÊ SENTIU UM FORTE MEDO. O QUE CAUSOU ESSE SENTIMENTO?



COMO O MEDO SE MANIFESTA EM VOCÊ? EXISTEM SINAIS ESPECÍFICOS QUE O INDICAM?



EXISTEM ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS QUE VOCÊ USA PARA REDUZIR A SENSÇÃO DE MEDO?



COMO O MEDO AFETA SEUS RELACIONAMENTOS COM OS OUTROS?



COMO SEU PROCESSO DE PENSAMENTO MUDA QUANDO VOCÊ SENTE MEDO?



QUAIS SINTOMAS FÍSICOS ACOMPANHAM VOCÊ QUANDO VOCÊ EXPERIMENTA MEDO?



EXISTEM PESSOAS OU COISAS QUE AJUDAM A ALIVIAR SEU MEDO?



COMO VOCÊ LIDA COM SITUAÇÕES QUE DESENCADEIAM UM MEDO INTENSO EM VOCÊ?



VOCÊ CONSEGUE IDENTIFICAR O QUE MAIS FREQUENTEMENTE DESENCADEIA UM SENTIMENTO DE MEDO EM VOCÊ?





**COMO O MEDO AFETA SEU
FUNCIONAMENTO DIÁRIO E SUAS
DECISÕES?**



**VOCÊ JÁ SENTIU MEDO QUE PARECIA
DES PROPORCIONAL À SITUAÇÃO?**



**VOCÊ CONSEGUE COMUNICAR SEUS
SENTIMENTOS DE MEDO AOS OUTROS?**



**QUE MEDIDAS VOCÊ PODERIA TOMAR
PARA REDUZIR A SENSAÇÃO DE MEDO NO
FUTURO?**

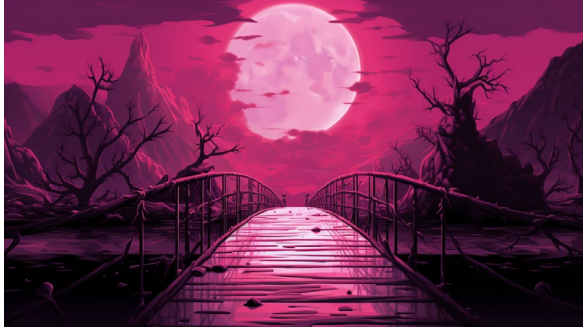


**O MEDO AFETA SUA PRODUTIVIDADE OU
CRIATIVIDADE?**



**QUAIS PEQUENAS MUDANÇAS EM SUA
VIDA DIÁRIA PODERIAM AJUDÁ-LO A
LIDAR MELHOR COM O MEDO?**





DESCREVA UMA SITUAÇÃO EM QUE VOCÊ SE SENTIU FELIZ. O QUE CAUSOU ESSA ALEGRIA?



COMO SERIA O SEU DIA SE VOCÊ ESTIVESSE CHEIO DE ALEGRIA?



COMO VOCÊ LIDA COM UM EXCESSO DE FELICIDADE?



O QUE VOCÊ FAZ QUANDO A ALEGRIA ESTÁ AUSENTE? COMO REDESCOBRE ESSE SENTIMENTO?



COMO VOCÊ EXPRESSA A FELICIDADE? COMO SUA EXPRESSÃO DE ALEGRIA AFETA OS OUTROS?



COMO A FELICIDADE IMPACTA SUA PRODUTIVIDADE E CRIATIVIDADE?



QUAL É O PAPEL DA ALEGRIA EM SUA VIDA?

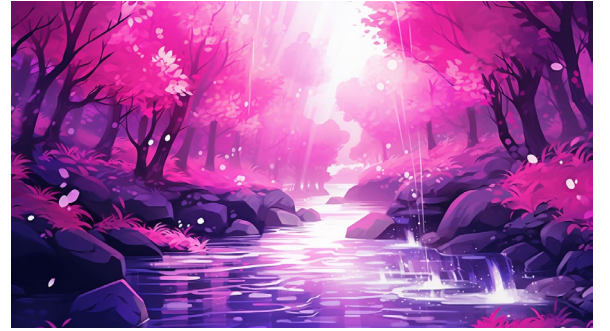


QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ COMPARTILHOU SUA ALEGRIA COM OS OUTROS? COMO ISSO INFLUENCIOU SEUS RELACIONAMENTOS?



O QUE TORNA A ALEGRIA IMPORTANTE PARA VOCÊ? COMO ISSO AFETA SEU BEM-ESTAR E O BEM-ESTAR DOS OUTROS?





QUAIS ATIVIDADES, HOBBIES OU INTERESSES LHE TRAZEM MAIS ALEGRIA?



VOCÊ CONSEGUE ENCONTRAR ALEGRIA EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS? SE SIM, COMO FAZ ISSO?



QUAIS SÃO SUAS MANEIRAS FAVORITAS DE DESPERTAR ALEGRIA NOS OUTROS?



EXISTEM MOMENTOS EM QUE VOCÊ REPRIME SUA ALEGRIA? POR QUE ISSO ACONTECE E COMO ISSO AFETA VOCÊ?



COMO O IMPACTO DA ALEGRIA EM UMA ÁREA DE SUA VIDA SE TRANSFERE PARA OUTROS ASPECTOS?



QUE INFLUÊNCIA A ALEGRIA TEM EM SUA SAÚDE? VOCÊ PERCEBE DIFERENÇA EM SEU BEM-ESTAR FÍSICO QUANDO ESTÁ ALEGRE?





DESCREVA UMA SITUAÇÃO EM QUE VOCÊ SENTIU TRISTEZA PELA ÚLTIMA VEZ. O QUE CAUSOU ESSE ESTADO?



QUAIS SÃO OS SINAIS QUE INDICAM QUE VOCÊ ESTÁ COMEÇANDO A SENTIR TRISTEZA?



QUAIS SINTOMAS FÍSICOS ACOMPANHAM VOCÊ QUANDO VOCÊ EXPERIMENTA TRISTEZA?



VOCÊ TEM ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS QUE O AJUDAM A LIDAR COM A TRISTEZA? SE SIM, QUAIS SÃO ELAS?



COMO O AMBIENTE AFETA VOCÊ QUANDO ESTÁ TRISTE? HÁ PESSOAS AO SEU REDOR QUE O AJUDAM A LIDAR COM ESSE SENTIMENTO?



COMO SEUS PENSAMENTOS E PERSPECTIVA MUDAM QUANDO VOCÊ ESTÁ TRISTE?



SENTIR TRISTEZA TEM ALGUM IMPACTO EM SEUS RELACIONAMENTOS COM OS OUTROS?

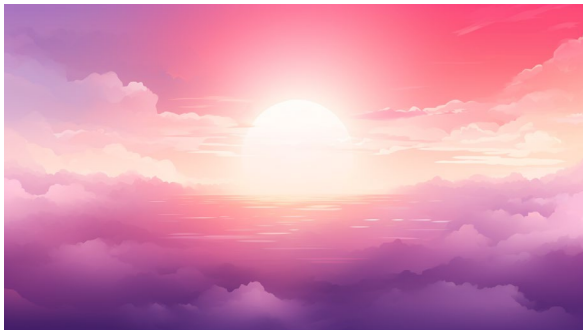


VOCÊ CONSEGUE ENCONTRAR ALGUM VALOR OU SIGNIFICADO EM EXPERIMENTAR TRISTEZA?



COMO VOCÊ LIDA COM A TRISTEZA PROLONGADA OU LUTO?





VOCÊ JÁ SENTIU QUE SEU SENTIMENTO DE TRISTEZA ERA DESPROPORCIONAL À SITUAÇÃO?



QUAIS SÃO AS SITUAÇÕES QUE MAIS FREQUENTEMENTE CAUSAM TRISTEZA EM VOCÊ?



VOCÊ CONSEGUE COMUNICAR SEUS SENTIMENTOS DE TRISTEZA AOS OUTROS?



EXISTEM PESSOAS OU COISAS ESPECÍFICAS QUE AJUDAM A ALIVIAR SUA TRISTEZA?



EXISTE ALGO QUE SEMPRE MELHORA SEU HUMOR QUANDO VOCÊ ESTÁ TRISTE?



QUAIS PEQUENOS PASSOS VOCÊ PODERIA TOMAR PARA SENTIR ALÍVIO QUANDO ESTIVER TRISTE?



