



Exercícios de Fixação

Você Conhece Suas Emoções?

Pergunte a si mesmo:

Que tipo de emoção tal situação ou pessoa gera em você?

Com que frequência?

Você tem controlado o comportamento que ela requer?

(ex.: Raiva- gritos, agressão física, etc)

Você se identifica com sua emoção?

Você realmente gosta da maneira que lida com as pessoas e as situações?

O que você tem feito para mudar seu comportamento?