Pensar, sentir e agir

1 Agora é sua vez de preencher as fichas das emoções:

SURPRESA – instabilidade

Palavra-chave: alerta.

Quando ocorre: _____

Reações no corpo: _____

No cérebro: _____

Emoções associadas: _____

O que podemos fazer quando sentimos: _____

RAIVA – agressão

Palavra-chave: ataque.

Quando ocorre: _____

Reações no corpo: _____

No cérebro: _____

Emoções associadas: _____

O que podemos fazer quando sentimos: _____

NOJO – distância

Palavra-chave: afastamento.

Quando ocorre: _____

Reações no corpo: _____

No cérebro: _____

Emoções associadas: _____

O que podemos fazer quando sentimos: _____

AMOR – aproximação

Palavra-chave: contato.

Quando ocorre: _____

Reações no corpo: _____

No cérebro: _____

Emoções associadas: _____

O que podemos fazer quando sentimos: _____