

Pensar, sentir e agir

1 Observe as características a seguir e assinale aquelas que considera ter mais a ver com você. Depois, pergunte a um amigo ou familiar se ele concorda com suas escolhas.

calmo	ansioso	responsável
inteligente	tímido	sociável
extrovertido	inquieto	irresponsável
irônico	criativo	bem-humorado
otimista	bravo	triste
teimoso	detalhista	dedicado
simpático	pessimista	alegre
estudioso	preguiçoso	mal-humorado
Outra: _____	Outra: _____	Outra: _____

2 Que característica sua o incomoda mais e por quê? O que você poderia fazer para mudar?

3 Descreva uma situação em que você acredita ter lidado de maneira emocionalmente inteligente.

4 O que você precisa mudar em si mesmo para:

Ser um aluno melhor?	O que ganharia com isso?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Ser um filho melhor?	O que ganharia com isso?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Ser um amigo melhor?	O que ganharia com isso?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

5 Com o que você gostaria de contribuir para a humanidade? Por quê?

6 Como você lida com suas metas e seus objetivos? Você se ajuda ou se boicota? Comente.
