

Anny Soares

mEU

Home

Terapeuta



Trabalhando as emoções em casa

Anny Soares

mEU
Home 
Terapeuta

“Os homens não são perturbados por coisas, mas sim pela opinião que têm delas.”
Epiteto

1º Edição, 2020

Meu registro de pensamentos disfuncionais

Este espaço é para voce deixar registrado:

- Alguma situação te levou à emoção que você está sentindo agora?

Para cada acontecimento existe um número correspondente! Este número será utilizado nas próximas questões!

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Você sabia?

São as emoções que dão origem aos sentimentos



- Que emoção foi essa? Tristeza, raiva, ansiedade etc...

Obs: Continue com o número correspondente

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Segundo António Damásio, a emoção é um programa de ações, um conjunto das respostas motoras que o cérebro faz aparecer no corpo como resposta a algum evento!

Você sabe a diferença entre **emoção** e **sentimento**?

Os sentimentos são aquelas sensações que vão lá no fundo e que, se você não quiser, ninguém jamais vai saber