

PROCESSANDO UMA EMOÇÃO

2. Crie uma representação visual (uma imagem) do que você está sentindo e descreva ou desenhe abaixo.

**LEMBRE-SE:
SEM JULGAMENTO. SOMENTE CURIOSIDADE**

PROCESSANDO UMA EMOÇÃO

3. O que essas sensações dizem? Como você as nomearia?

4. Essas sensações poderiam significar algo mais?

5. O que levou a elas?

6. Como seria sentar-se junto a essas sensações e conversar com elas?

7. Como seria abrir mão delas?

8. O que eu preciso nesse momento?

Refleta sobre esse processo sem qualquer julgamento. veja como você está se sentindo. sempre que você achar necessário, você pode refazer esse exercício.