

# MAPA DA RAIVA

ORGANIZADO BY ANNEMARIE RICHTER



LISTE O QUE VOCÊ ACHA INSUPORTÁVEL NAS PESSOAS, NOS COMPORTAMENTOS, NAS ATITUDES, NAS PALAVRAS EM GERAL. O QUE DISPARA UM SENTIMENTO NEGATIVO?

E NO TRABALHO, O QUE MAIS TE IRRITA, TE TIRA DO SÉRIO, TE DESAGRADA?

E NA SUA FAMÍLIA, O QUE MAIS TE IRRITA, TE TIRA DO SÉRIO, TE DESAGRADA?

EXISTEM OUTRAS ESFERAS QUE VOCÊ GOSTARIA DE ESPECIFICAR COMPORTAMENTOS E ATITUDES QUE TE DESAGRADAM?

# MAPA DA RAIVA

ORGANIZADO BY ANNEMARIE RICHTER



O QUE VOCÊ DIZ? QUAIS SÃO AS SUAS PALAVRAS DE RAIVA? NÃO FIQUE ENCABULADO DE USAR PALAVRÕES, OK?

COMO VOCÊ SE COMPORTA NA HORA DA RAIVA?

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA EVITAR A RAIVA?

O QUE TE AJUDA A ACALMAR?

COMO SEU CORPO FICA NA HORA DA RAIVA?

O QUE VOCÊ PENSA NA HORA DA RAIVA?

O QUE VOCÊ SENTE DEPOIS DA RAIVA?

LISTE AS ÚLTIMAS VEZES QUE SENTIU RAIVA:

# MAPA DO MEDO



ORGANIZADO BY ANNEMARIE RICHTER

LISTE TUDO AQUILO QUE TE DÁ MEDO, QUE TE FAZ SENTIR INSEGURANÇA, ABANDONO, FRAGILIDADE.

E NO TRABALHO? O QUE MAIS TE DEIXA INSEGURO, TEMEROSO, PREOCUPADO?

E NA SUA FAMÍLIA?

EXISTEM OUTRAS ESFERAS QUE VOCÊ GOSTARIA DE ESPECIFICAR COMPORTAMENTOS E ATITUDES QUE TE DEIXAM INSEGURO, PREOCUPADO?

# MAPA DO MEDO

ORGANIZADO BY ANNEMARIE RICHTER



O QUE VOCÊ DIZ? QUAIS SÃO AS SUAS PALAVRAS DE MEDO?

COMO VOCÊ SE COMPORTA DURANTE O MEDO:

EXISTEM OUTRAS FORMAS DE LIDAR COM O MEDO?

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA EVITAR O MEDO?

COMO SEU CORPO FICA QUANDO ESTÁ COM MEDO?

O QUE VOCÊ PENSA NA HORA DO MEDO?

O QUE VOCÊ SENTE DEPOIS DO MEDO?

LISTE AS ÚLTIMAS VEZES QUE SENTIU MEDO:

# MAPA DA VERGONHA



ORGANIZADO BY ANNEMARIE RICHTER

**LISTE TUDO AQUILO QUE TE CONSTRANGE OU QUE TE DEIXA COM A SENSAÇÃO DE VULNERABILIDADE, DE EXTREMA EXPOSIÇÃO?**

**E NO TRABALHO? O QUE MAIS TE DEIXA COM A SENSAÇÃO DE ESTAR NÚ NA FRENTE DOS OUTROS?**

**E NA SUA FAMÍLIA?**

**EXISTEM OUTRAS ESFERAS QUE VOCÊ GOSTARIA DE ESPECIFICAR COMPORTAMENTOS E ATITUDES QUE TE DEIXAM EXPOSTO?**

# MAPA DA VERGONHA

ORGANIZADO BY ANNEMARIE RICHTER



O QUE VOCÊ DIZ? QUAIS SÃO AS SUAS PALAVRAS DE VERGONHA?

Blank area for writing answers to the question: O QUE VOCÊ DIZ? QUAIS SÃO AS SUAS PALAVRAS DE VERGONHA?

COMO VOCÊ SE COMPORTA QUANDO ESTÁ COM VERGONHA?

Blank area for writing answers to the question: COMO VOCÊ SE COMPORTA QUANDO ESTÁ COM VERGONHA?

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA EVITAR A VERGONHA?

Blank area for writing answers to the question: O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA EVITAR A VERGONHA?

O QUE TE AJUDA NA HORA DA VERGONHA?

Blank area for writing answers to the question: O QUE TE AJUDA NA HORA DA VERGONHA?

COMO SEU CORPO FICA QUANDO ESTÁ COM VERGONHA?

Blank area for writing answers to the question: COMO SEU CORPO FICA QUANDO ESTÁ COM VERGONHA?

O QUE VOCÊ PENSA NA HORA DA VERGONHA?

Blank area for writing answers to the question: O QUE VOCÊ PENSA NA HORA DA VERGONHA?

O QUE VOCÊ SENTE DEPOIS DA VERGONHA?

Blank area for writing answers to the question: O QUE VOCÊ SENTE DEPOIS DA VERGONHA?

LISTE AS ÚLTIMAS VEZES QUE SENTIU VERGONHA:

Blank area for writing answers to the question: LISTE AS ÚLTIMAS VEZES QUE SENTIU VERGONHA:

# MAPA DA TRISTEZA



ORGANIZADO BY ANNEMARIE RICHTER

LISTE TUDO AQUILO QUE TE DEIXA TRISTE, AMUADO, CHATEADO:

E NO TRABALHO? O QUE MAIS TE DEIXA TRISTE?

E NA SUA FAMILIA?

EXISTEM OUTRAS ESFERAS QUE VOCÊ GOSTARIA DE ESPECIFICAR COMPORTAMENTOS E ATITUDES QUE TE DEIXAM TRISTE?

# MAPA DA TRISTEZA

ORGANIZADO BY ANNEMARIE RICHTER



O QUE VOCÊ DIZ? QUAIS SÃO AS SUAS PALAVRAS DE TRISTEZA?

COMO VOCÊ SE COMPORTA:

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA EVITAR A TRISTEZA?

O QUE TE AJUDA A SUPERAR A TRISTEZA?

COMO SEU CORPO FICA QUANDO ESTÁ TRISTE?

O QUE VOCÊ PENSA NA HORA DA TRISTEZA?

O QUE VOCÊ SENTE DEPOIS DA TRISTEZA?

LISTE A ÚLTIMA VEZ QUE SETIU TRISTEZA:



# QUANDO VOCÊ ESTIVER TRISTE



*use uma roupa que você adora*



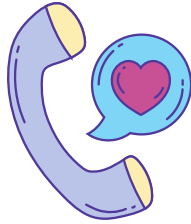
*escreva uma carta de amor para você mesmo e se apoie*



*tire um cochilo*



*tome uma xícara de chá*



*ligue para alguém que você gosta muito*



*veja e compre flores*



*cuide de você*



*ouça suas músicas alegres preferidas*



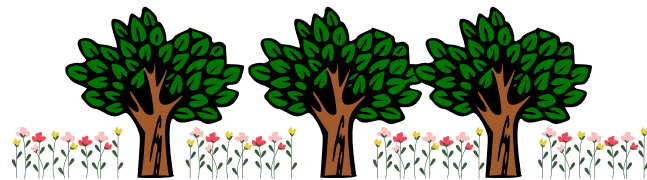
*leia um livro*



*assista uma comédia*



*faça um trabalho manual*



*faça uma caminhada*



*fique um pouco no sol*



*acenda um difusor com seu aroma preferida*



*sorria para você no espelho*



*comosua comida predileta*

