

Coloque nome às emoções

Ponha um nome às suas emoções

Sempre que há conflito, há emoções. É importante “deitar cá para fora” as emoções, de uma maneira especial, que não “mague” os outros nem a nós mesmos.

Recebeu um presente que há muito desejava:

1. Alguém o(a) insultou:
2. Riram –se de si em público
3. Uma professora de quem gostava muito vai embora
4. Ganhou um prémio num concurso
5. Tem de visitar um familiar e não pode sair para divertir-se
6. Um colega por quem tinha apreço foi despedido
7. Alguém maior do que você e mais forte quer bater-lhe
8. Alguém maior do que você e mais forte quer bater-lhe
9. O(A) seu/sua melhor amigo(a) saiu para jantar com um(a) colega novo(a) e não o(a) convidou
10. Alguém de quem gosta muito fez-lhe uma promessa que não cumpriu
11. Conseguiu ter bons resultados num exame muito difícil:
12. Encontrou um cachorro abandonado, mal tratado e mal alimentado
13. Emprestou a sua máquina fotográfica a um amigo e este perdeu-a.
14. Um(a) colega riu-se de si quando se enganou a dar uma resposta