

PROTETRÔMETRO

Essa é uma atividade para ajudá-lo(a) a identificar elementos que contribuem para que você se sinta melhor ou pior com relação a sua dor. **"CORRER DE"** é uma lista de coisas que contribuem para que você se sinta pior com relação ao seu estilo de vida, trabalho, suas atividades cotidianas e seu nível de disposição emocional ou física, ou seja, coisas que podem aumentar sua sensação de dor direta ou indiretamente. **"CORRER PARA"**, ao contrário, são as coisas que te fazem se sentir melhor, mais disposto, mais saudável, mais confiante e satisfeito com você mesmo e sobre você mesmo e, portanto, ajudam a aliviar ou te protegem de sentir dor. Sugerimos que você pense nas sete categorias abaixo:

CORRER DE

4

1

5

2

6

3

7

CORRER PARA

4

1

5

2

6

3

7



1. Coisas que eu escuto, vejo, cheiro ou provo/experimento

2. Coisas para fazer

5. Lugares para onde ir

3. Coisas para dizer a mim mesmo

6. Pessoas na sua vida

4. coisas para pensar ou acreditar

7. Coisas sobre meu corpo