

EXERCÍCIO: Compreendendo a si mesmo

Você pode começar a compreender a si mesmo. Defina o que você está vivenciando nestas cinco áreas de sua vida: **ambiente, reações físicas, estados de humor, comportamentos e pensamentos**. Na folha de exercícios 1.1, descreva quaisquer mudanças recentes, dilemas ou problemas de longa data por você vivenciados em cada uma dessas áreas.

Leia as explicações das áreas analisadas (pág. 2).

Folha de Exercícios 1.1: Compreendendo a si mesmo

Mudanças ambientais/ Situações de vida: _____

Reações físicas: _____

Humor (emoções/sentimentos): _____

Comportamento: _____

Pensamentos: _____

Mudanças ambientais/Situações de vida:

Ultimamente, tenho experimentado qualquer mudança?

Quais foram os eventos mais estressantes para mim no último ano?

Nos últimos 3 anos? 5 anos?

Na minha infância?

Estou passando por quaisquer dificuldades duradouras ou atuais (incluindo ser discriminado ou molestado por outros)?

Reações físicas:

Tenho quaisquer sintomas físicos que me incomodam, tais como mudanças em nível de energia, apetite e sono, bem como sintomas específicos, tais como flutuações no ritmo cardíaco, dores de estômago, sudorese, tontura, dificuldades respiratórias ou dor?

Humor (emoções/ sentimentos):

Que palavras descrevem meus estados de humor?

- Como estou me sentindo?

- | | | | | |
|------------|--------------|----------|--------------|-------------|
| • Ansioso | Zangado | Culpado | Envergonhado | |
| • Triste | Constrangido | Excitado | Apavorado | Irritado |
| • Inseguro | Orgulhoso | Furioso | Em pânico | Frustrado |
| • Nervoso | Aborrecido | Magoado | Alegre | Desapontado |
| • Irado | Assustado | Feliz | Amoroso | Humilhado |

Comportamento:

Que coisas eu faço que gostaria de mudar ou melhorar:

- No trabalho? Em casa? Com amigos? Em mim mesmo?

- Evito situações ou pessoas quando poderia ser vantajoso para mim estar envolvido?

Pensamentos:

O que estava passando em minha mente instantes antes de eu me sentir deste modo?

Quais pensamentos tenho a respeito de minha própria pessoa?

Quais pensamentos tenho sobre as outras pessoas?

Quais pensamentos tenho sobre o meu futuro?

Quais pensamentos interferem na realização de coisas que eu gostaria de fazer ou que deveria fazer? Quais imagens ou lembranças me vêm à mente?

O que temo que possa acontecer?

O que isso significa em relação à(s) outra(s) pessoa(s) em geral?