

## 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?