

Estímulo Emocional



Esse é um exercício de **Escrita Terapêutica** que tem como objetivo estimular a **percepção das suas emoções, sentimentos, pensamentos e sensações**. Você vai observar o personagem, cada expressão facial ou ação que ele está tendo e vai escrever na frente, qual emoção **POSITIVA E NEGATIVA** lhe remete e **o que você pode fazer a respeito**.

Essa técnica vai fazer com que você reflita sobre si mesmo (a), se entenda e **treine a busca de soluções práticas no dia a dia** para os conflitos, adversidades, contrariedades... e possa ter uma ação mais equilibrada como resposta aos acontecimentos da vida.



O que você sente com essa imagem?

Positivo:

Negativo:

O que fazer a respeito:



O que você sente com essa imagem?

Positivo:

Negativo:

O que fazer a respeito:



O que você sente com essa imagem?

Positivo:

Negativo:

O que fazer a respeito:



O que você sente com essa imagem?

Positivo:

Negativo:

O que fazer a respeito:

O que você sente com essa imagem?



Positivo:

Negativo:

O que fazer a respeito:

O que você sente com essa imagem?



Positivo:

Negativo:

O que fazer a respeito:

O que você sente com essa imagem?



Positivo:

Negativo:

O que fazer a respeito:

O que você sente com essa imagem?



Positivo:

Negativo:

O que fazer a respeito:

O que você sente com essa imagem?



Positivo:

Negativo:

O que fazer a respeito: