



EMOCIONALLAB
Laboratório de Inteligência Emocional

P.E.N.S.E.

Perceber | Entender | Nomear | Significar | Expressar

1) Descreva exatamente o que é Raiva.

(Complete com a emoção positiva/negativa – Exemplo: Alegria)

2) Como você consegue saber que está sentindo Raiva.

(Complete com a emoção positiva/negativa – Exemplo: Alegria)

3) Como você consegue perceber que alguém está sentindo Raiva.

(Complete com a emoção positiva/negativa – Exemplo: Alegria)

4) Como você expressa o que está sentindo, neste caso Raiva?

(Complete com a emoção positiva/negativa – Exemplo: Alegria)

5) Descreva 2 situações em que você sentiu Raiva no passado.

(Complete com a emoção positiva/negativa – Exemplo: Alegria)

6) Que valores ou crenças você acredita estar permitindo se sentir Raiva.

(Complete com a emoção positiva/negativa – Exemplo: Alegria)

7) Dá próxima vez que sentir Raiva eu vou Ser mais tolerante.

(Complete com a emoção positiva/negativa – Exemplo: Alegria)



LEVY
COACHING & MENTORING

COACHADRIANOLEVY.COM.BR