

## DIA 2 - 26/09/2023

### EXERCÍCIO: Identifica as atuações onde estiveram presentes Defensividade, Culpa, Ansiedade, Zanga?

Pensa em situações em que sentes estas 4 emoções principais e classifica a intensidade de 0 - 10

Quando sentiste Defensividade?

---

---

---

. De 0 - 10 \_\_\_\_\_

Quando sentiste Culpa?

---

---

---

. De 0 - 10 \_\_\_\_\_

Quando sentiste Ansiedade?

---

---

---

. De 0 - 10 \_\_\_\_\_

Quando sentiste Zanga?

---

---

---

. De 0 - 10 \_\_\_\_\_