

DIA 3 - 27/09/2023

EXERCÍCIO: O MAPA

Lê os seguintes exemplos:

1. “O meu filho deixa-me doido com a sua desarrumação”
2. “Tu fazes-me sentir muito insegura na nossa relação”
3. “Aquela mulher irrita-me tanto que só me apetece bater-lhe”

Quais são os A's (“Enervantes”) desta situação?

1. _____
2. _____
3. _____

Quais são os C's (Sentimentos e Comportamentos”) prováveis nestas situações?

1. _____
2. _____
3. _____

Quais poderiam ser os B's alternativos, que preveniam uma reação exagerada?

1. _____
2. _____
3. _____