

# O MAPA DO NÃO M'ENERVES

PASSO  
01

## AS ÚNICAS 3 COISAS

O que pensamos, sentimos.

O que sentimos, fazemos.

Agimos como consequência dos pensamentos e sentimentos.

PASSO  
03

## GATILHOS

Identifica os teus gatilhos.  
Pode haver alguns aos quais  
és mais sensível.

PASSO  
05

## VIDA REAL

???

PASSO  
02

## AS 4 EMOÇÕES PRINCIPAIS

Defensividade:  
Sentir-se atacado ou criticado.

Culpa:  
responsabilidade pelo erro e prejuízo

Ansiedade:  
resposta ao stress e incerteza.

Zanga:  
Irritação, frustração

PASSO  
04

## A'S, B'S & C'S

A's causam B's

B's causam C's

A's não causam C's