

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

Histórias de vida real.

Passageira - Defensividade

João - Culpa após o divórcio

Ana - A zangada que arruina tudo

Luís - CEO com forte ansiedade

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