



**Que pessoas,
coisas ou situações
disparam esse
sentimento?**

**Que imagens ou
diálogos mentais
esse sentimento
te gera?**

**De que forma você
comunica ou se
comporta, quando
isso acontece?**

Ansiedade

Tristeza

Mágoa

Indiferença

Rancor

Medo

**Ciúmes /
Apego**

Preguiça

Raiva