



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