O PROBLEMA É O VÍCIO

Que emoção você mais sente?

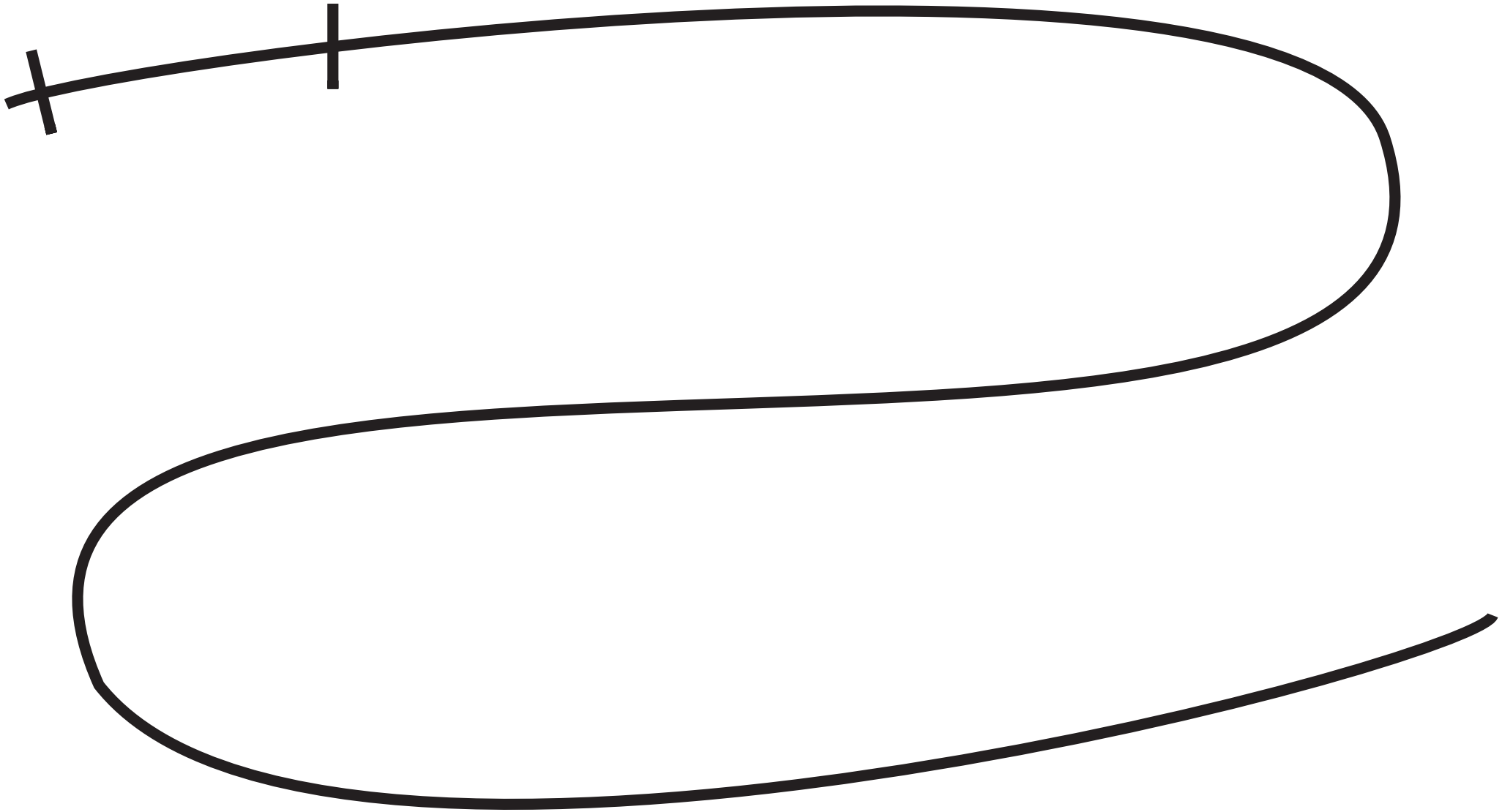
_____

Como, geralmente, essa emoção se manifesta?
Em que tipo de situação? O que você faz?

Como essa emoção te ajuda?

Como essa emoção te atrapalha?

HISTÓRIA EMOCIONAL



CENTRO EMOCIONAL

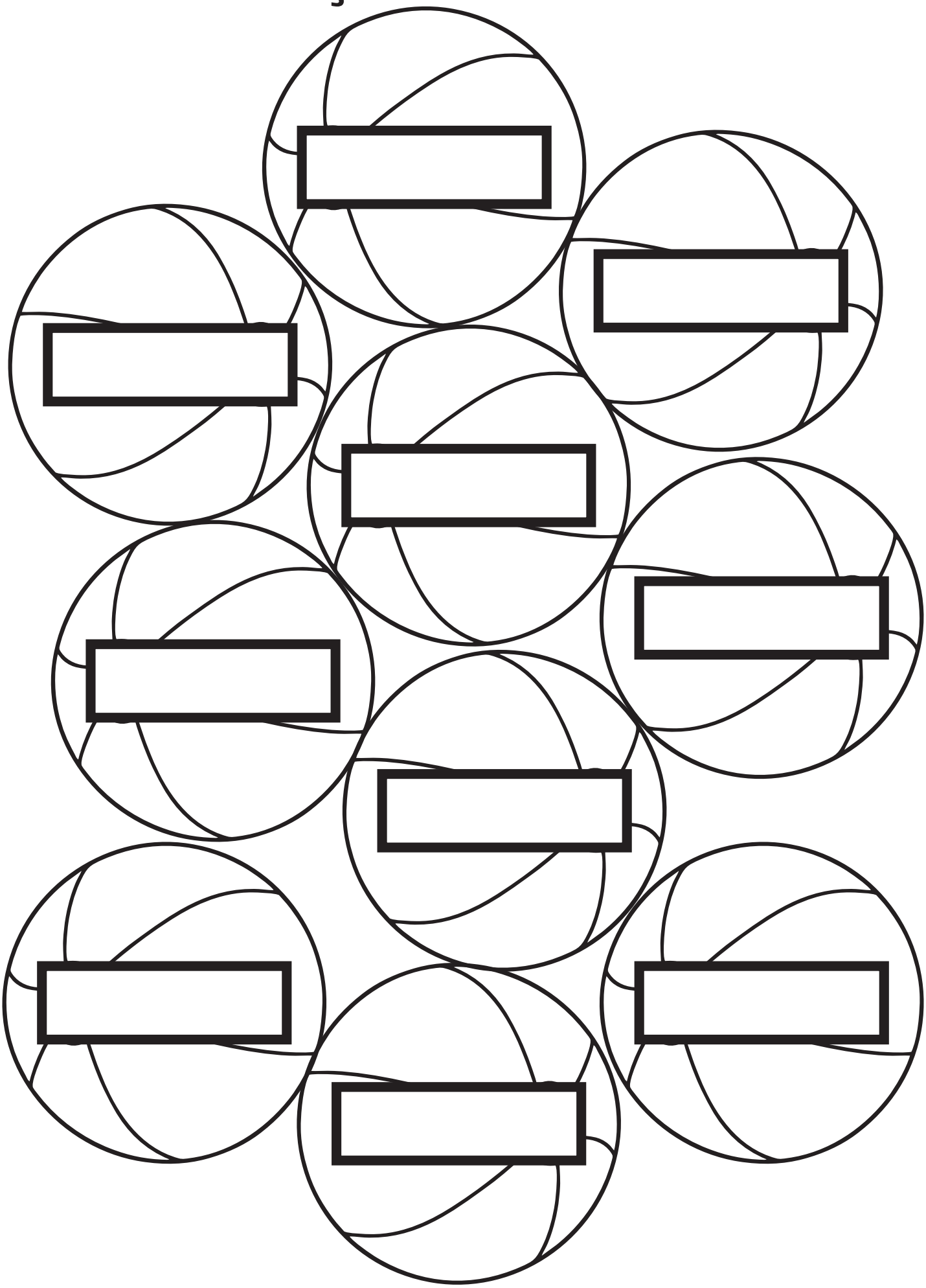
Em que situações você percebe que sai do centro?

Quais pessoas são mais afetadas nessas situações?

Que mudanças você gostaria de fazer?

Que impactos haveriam com essas mudanças?

EMOÇÕES ESCONDIDAS



ESTRATÉGIA PRÁTICA

IDENTIFICAR - COMPREENDER - PLANEJAR - PRATICAR

Escolha uma emoção: _____

Quais são os primeiros sinais dessa emoção?
(sensações físicas, pensamentos e ações)

Conforme a emoção evolui, o que acontece com você até perder o controle? (sensações físicas, pensamentos e ações)

O que acontece quando você está sequestrado?
(sensações físicas, pensamentos e ações)

ESTRATÉGIA PRÁTICA

IDENTIFICAR - COMPREENDER - PLANEJAR - PRATICAR

O que você consegue observar na evolução do seu padrão, totalmente livre de julgamentos?

Quais ganhos o seu padrão te proporciona?

Que necessidades não estão sendo atendidas?

Que pedidos você gostaria de fazer?

ESTRATÉGIA PRÁTICA

IDENTIFICAR - COMPREENDER - PLANEJAR - PRATICAR

SINAIS DE GATILHO	SINAIS DE EVOLUÇÃO	SINAIS DE SEQUESTRO
AÇÃO 1	AÇÃO 2	AÇÃO 3

ESTRATÉGIA PRÁTICA

IDENTIFICAR - COMPREENDER - PLANEJAR - PRATICAR

O que aconteceu exatamente como você pensou?

O que aconteceu de forma diferente e é importante considerar?

ATUALIZE SEU PLANO CONFORME A NECESSIDADE!

AÇÃO 1

AÇÃO 2

AÇÃO 3

AUTOBIOGRAFIA EM 5 CAPÍTULOS

Poema escrito por Portia Nelson

-1-

Ando pela rua.
Há um buraco fundo na calçada.
Eu caio.
Fico perdido... sem esperança.
Não é culpa minha.
Leva uma eternidade para encontrar a saída.

-2-

Ando pela mesma rua.
Há um buraco fundo na calçada.
Mas finjo não vê-lo.
Caio nele de novo.
Não posso acreditar que estou no mesmo lugar.
Mas não é culpa minha.
Ainda assim leva um tempão para sair.

-3-

Ando pela mesma rua.
Há um buraco fundo na calçada.
Vejo que ele ali está.
Ainda assim caio... é um hábito.
Meus olhos se abrem.
Sei onde estou.
É minha culpa.
Saio imediatamente.

-4-

Ando pela mesma rua.
Há um buraco fundo na calçada.
Dou a volta.

-5-

Ando por outra rua.