

Luneta das Emoções

Autorregulação emocional



Uma luneta é utilizada para visualizar algo que está distante e queremos ver mais detalhadamente. Ao pensar em nossas emoções, muitas vezes não conseguimos compreender sobre o que estamos sentindo, e por isso, a Luneta das Emoções pode auxiliar nesta identificação e reconhecimento.

01

Identifique seus sentimentos:

O que tenho sentido?

02

Sentir e refletir:

Houve alguma situação que despertou esse sentimento ou emoção?

03

Ações para enfrentamento

Quais ações podem me ajudar a autorregular?

04

Hora de agir

Identificar, sentir, refletir e agir

