

Nome:

data:



## Minha semana de emoções

Nossas emoções podem ser divididas em quatro zonas: azul, verde, amarela e vermelha. Tentamos sempre ficar ou voltar para a zona verde e evitar a zona vermelha. Preencha os quadros abaixo arrastando as suas emoções em relação a alguns fatores em sua vida.

Estudos

Relacionamento com os colegas

Relacionamento com os professores

Cumprir regras

Família

Expectativas no futuro

Organização Pessoal

Lazer próprio

Baixa energia e  
motivação para  
participar

Atento e com  
sentimentos  
positivos em geral

Desconfortável e  
necessidade de  
concentração

Cheio de emoções  
negativas e pode  
reagir duramente

Baixa energia e  
motivação para  
participar

Atento e com  
sentimentos  
positivos em geral

Desconfortável e  
necessidade de  
concentração

Cheio de emoções  
negativas e pode  
reagir duramente

Baixa energia e  
motivação para  
participar

Atento e com  
sentimentos  
positivos em geral

Desconfortável e  
necessidade de  
concentração

Cheio de emoções  
negativas e pode  
reagir duramente

Baixa energia e  
motivação para  
participar

Atento e com  
sentimentos  
positivos em geral

Desconfortável e  
necessidade de  
concentração

Cheio de emoções  
negativas e pode  
reagir duramente

