

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

