



Nome

Data

INVENTÁRIO DE EMOÇÕES E SENTIMENTOS

DIA 1	
A SITUAÇÃO QUE VIVI	AS EMOÇÕES E OS SENTIMENTOS QUE EXPERIMENTEI



INVENTÁRIO DE EMOÇÕES E SENTIMENTOS

DIA 2	
A SITUAÇÃO QUE VIVI	AS EMOÇÕES E OS SENTIMENTOS QUE EXPERIMENTEI



INVENTÁRIO DE EMOÇÕES E SENTIMENTOS

DIA 3	
A SITUAÇÃO QUE VIVI	AS EMOÇÕES E OS SENTIMENTOS QUE EXPERIMENTEI



PARTE 2

Olhando para os seus registros, numa escala de 0 a 10, o quanto você acredita que conhece a origem das suas emoções e sentimentos?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Refletir sobre o que sente é um hábito que pode ser conquistado pouco a pouco, que é capaz de trazer inúmeros benefícios para todos os âmbitos e resultados extraordinários para sua vida. Reflita sobre os dados do seu inventário de emoções e sentimentos e responda as seguintes questões:

Quais padrões você percebe?

Qual o impacto de suas emoções e sentimentos em sua disponibilidade como educador (lembrando que podem ser tanto positivos como negativos)?
