

## **Painel I**

### **Pontos sugeridos para reflexão e discussão:**



(Não tenha medo de trocar experiências, chorar e contar suas dificuldades.)

- 1 - Administrar a emoção é ser livre para sentir, mas não algemad@ pelos sentimentos. É capacitar o "eu" para dissipar o medo, reciclar a ansiedade, superar a insegurança. Que tipo de emoção @ perturba? Você é uma pessoa paciente ou impulsiva?
- 2 - A emoção é desencadeada pelos pensamentos. Você atua quando percebe que a irritação, a agressividade e o medo são disparados ou fica remoendo seus pensamentos e emoções?
- 3 - Jesus não era escravo das circunstâncias. Ele era capaz de convidar as pessoas para beber da sua qualidade de vida. Você é capaz de convidar quem ama a beber da sua tranquilidade e alegria? Você sofre por pequenas coisas? Tem proteção ou defesa emocional?
- 4 - Existem vários tipos de ansiedade e depressão. Você tem algum desses transtornos? Você tem coragem de abrir seu coração emocional para as pessoas mais íntimas ou esconde a sua dor? Sabe procurar ajuda?

## **Painel II**

### **Exercícios para prática diária:**

- 1 - Faça um relatório das características da lei "Administrar a Emoção", a partir do que você se lembra do último encontro.
- 2 - Faça um relatório sobre como está sua qualidade de vida emocional. Analise se você exige muito para ser feliz, se espera muito retorno das outras pessoas, se é muito preocupad@ com o que elas pensam de você, se pequenas ofensas @ ferem muito.
- 3 - Faça um relatório se anda estressad@, se tem sintomas psicossomáticos.
- 4 - Não fuja das suas dores emocionais. Enfrente-as, encare-as, repense-as. Se você fugir dos seus sofrimentos, eles se tornarão um monstro para você. Se enfrentá-los, serão superados, reciclados, domesticados como um animal de estimação.
- 5 - Quando som@s abandonad@s pelo mundo, a solidão é superável; quando somos abandonad@s por nós mesm@s, a solidão é quase incurável...
- 6 - Não faça da sua emoção uma lata de lixo dos seus problemas. Proteja-se.
- 7 - Pense antes de reagir diante das ofensas.
- 8 - Administre sua emoção para ter esperança, brindar a vida e contemplar o belo.

*Não se esqueça de que o curso pode lhe dar os tijolos, mas só você pode edificar.  
Ele pode lhe mostrar os lemes, mas só você pode navegar nas águas da emoção...*

- ☒ *Faça um relatório dos exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?*