



**Como me sinto (hoje e ultimamente)?**

Tenho algum sinal de alerta, como dores no corpo, acessos de raiva, alterações de peso ou de sono?

SIM ( )      NÃO ( )

Sinto-me enérgico ou letárgico?

Comentários:

Sinto-me agradecido ou rabugento?

Comentários:



### **As minhas relações**

Tente ser o mais objetivo e específico no que toque às suas relações mais importantes (pais, irmãos, filhos, amigos, colegas, clientes) e assinale as opções certas.

As minhas relações importantes são, sobretudo, agradáveis.

SIM (  )      NÃO (  )

As minhas relações importantes são, sobretudo, agradáveis, todavia, existem problemas mal resolvidos.

SIM (  )      NÃO (  )

Em caso afirmativo, quais?



Sinto que posso estar a falhar em questões importantes (casamento, clientes, amigos)

SIM ( )      NÃO ( )

Em caso afirmativo, quais?

Nunca tenho tempo para usufruir dos meus relacionamentos mais próximos.

SIM ( )      NÃO ( )

Comente:

Tenho tendência a afastar-me dos outros, ou os outros tendem a afastar-se de mim.

Circunde a resposta certa.

As minhas relações podiam ser melhores do que são.

SIM ( )      NÃO ( )

Em caso afirmativo, de que modo?

Como se sente acerca de si próprio (tendo em conta que a relação que mantém consigo é a mais importante de todas)?

- ( ) Uma miséria.
- ( ) Não muito bem.
- ( ) Neutro (umas vezes melhor, outras pior).
- ( ) Bem (de um modo geral).
- ( ) Sobretudo positivo.
- ( ) Ótimo! Adoro como sou.
- ( ) outro.



Como tenho lidado com as minhas responsabilidades (pais, cônjuges, filhos, contas para pagar, jardim para tratar, roupa para passar)?

Comentários:

Diverti-me nas últimas duas semanas?

SIM ( )      NÃO ( )

Em caso afirmativo, em que circunstâncias?

Aprendi algo novo nos últimos dois meses (reparar a torneira, descobrir novo escritor, aprender a nomes de países de constituem a União Soviética... qualquer coisa)?

Como está minha capacidade de concentração?

Ótima ( )      Mais ou menos ( )      A minha que? ( )

Não costumo cometer erros (lembro-me dos meus compromissos etc)

Verdadeiro ( )      Falso ( )      Não me aborreça ( )

Qual é a tendência? Os meus sinais de alerta estão:

A diminuir ( )      A aumentar ( )      Sem alteração ( )



### O que trago no pensamento

Trabalho	Colegas
Família	Dois empregos
A economia	Amantes
Filhos	O que eu quero para mim versus o que os outros esperam de mim
Tempo de deslocação para o emprego	Um filho no exército
Dinheiro	Lazer
Amigos	Arranjar tempo para mim
Dormir	Escola
Passatempo	Os meus sogros (ou meus pais) estão doentes e vivem longe



Lida da casa	A minha saúde – física e mental
Organizações profissionais	Política
Hóspedes	Aprender algo novo
Prazos	E ainda as minhas outras coisas.
Educação	



### **A minha atitude perante a mudança**

Estou demasiado deprimido, apenas vejo oportunidades “cinzentas”.

Mudar é demasiadamente difícil.

Não gosto de me sentir vulnerável.

Sou escravo do dinheiro ou do poder.

A minha vida é o serviço público. Não me imagino a fazer outra coisa.

Os outros não querem que mude.

Conheço quem tentou mudar e falhou.

Não tenho força de vontade suficiente para levar uma coisa dessas avante.

É mais fácil queixar-me do que mudar.

Sou teimoso.

Sou demasiado velho.

Tenho receio.

Identificou-se com algumas dessas hipóteses? Acrescente as suas próprias razões no quadro seguinte.

**As minhas razões favoritas que me impedem de mudar**







## **A minha aprendizagem**

Aprendi alguma coisa surpreendente nas últimas duas ou mais semanas?

Quando leio o jornal, um blog ou os destaques das notícias, quais são os temas que me despertam interesse (sem incluir esporte, colunas de opinião ou tiras de banda desenhada)?

Preciso de desaprender alguma coisa? Talvez sobre os meus relacionamentos? Rotinas? Convicções?



<b>Identificar sinais de alerta</b>	
Adoecer – constipações etc.	Apatia
Perder a paciência	Nervosismo
Deixar de se preocupar	Deixar de sair com amigos
Deixar de refletir	Negação
Não dormir	Chorar
Perda de apetite	Hostilidade
Deixar de comer	Impaciência
Comer em demasia	Irritabilidade
Reclamar	Passar o tempo zangado

Faça agora sua própria lista. Inclua sintomas físicos, sentimentos, reações emocionais, níveis de energia, efeitos nas relações pessoais, no emprego, ou outros sinais de alerta que consiga identificar.

<b>Os meus sinais de alerta</b>
---------------------------------





**Prazeres que me ajudam a superar contrariedades (pequenas coisas que resultam sempre)**