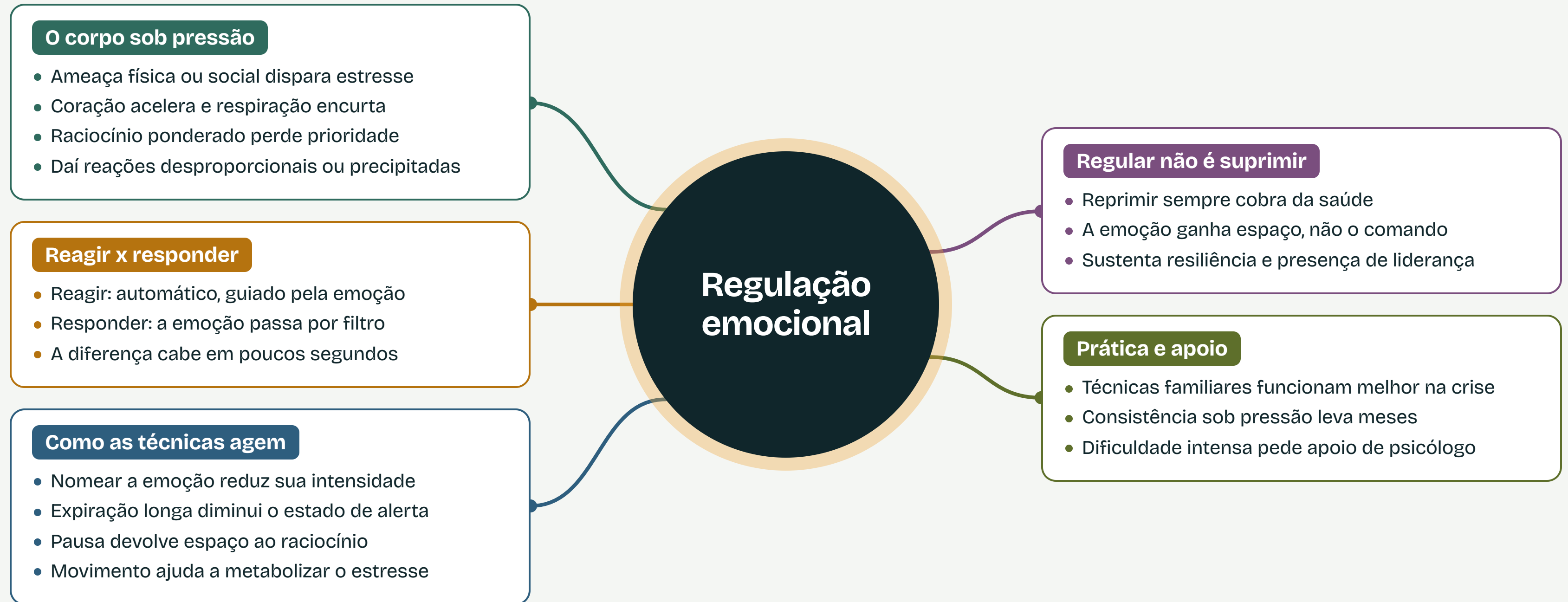


Regulação emocional: calma e clareza sob pressão



Plano de ação

1

Nomeie a emoção: 'estou sentindo raiva agora'

2

Respire com expiração mais longa que a inspiração

3

Ganhe tempo com uma frase antes de responder

4

Separe o fato do significado que você deu

5

Pratique respiração consciente também fora das crises

Para guardar

Regular a emoção não é deixar de senti-la: é criar um intervalo para responder, em vez de reagir.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br