

NOME:

Todos os dias (de 13 até 26 de Abril) Fazer o Semanário, qualquer Horário e Lugar. Imediatamente após seguir as tarefas como abaixo. *Pode usar outras Folhas para escrever e anexar .*

Reflexão diária– exercício: Dar nome aos Sentimentos.

Aprenda a dar um nome aos **Sentimentos** que vivencia. Escolha um episódio do seu dia e interogue com insistência... qual **Sentimento** estava por trás daquele acontecimento. **Exemplo:** Lembre-se de um momento qualquer do seu dia anterior ou de horas atrás. Escreva o que foi...e então pergunte-se a si mesmo(a) o que **Sentiu** no momento e/ou depois do acontecimento. Pergunte-se "Porque" **sentiu** isso ou aquilo. Tente descobrir exatamente qual foi o **Sentimento**. Sempre existe um **Sentimento** que nos leva a isso ou aquilo. Descubra quais são os seus. Nossas reações aos desafios da vida sempre são valorosas medidas dos nossos **Sentimentos**. Nesse momento não importa o BOM ou MAL, o Certo ou o Errado, o que importa é Conhecer nossas Reações. **Os Sentimentos que vão pelo nosso Coração.**

DATA	O QUE ACONTECEU?	QUAL O SENTIMENTO?
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
	O QUE ACONTECEU?	QUAL O SENTIMENTO? E... PORQUE SENTI ASSIM?
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		