



## DIA 06 - SENSAÇÃO DE CONTROLE

Exercício para compreender: O Que Eu **Posso Controlar** X O Que Eu **Não Posso Controlar**

Leia as afirmações abaixo e marque com um X as coisas que você pode controlar:

1	O que o outro está pensando	( )
2	As escolhas que eu faço	( )
3	A intensidade do meu nervosismo	( )
4	Como eu respondo às outras pessoas	( )
5	Uma infecção	( )
6	O que as outras pessoas valorizam	( )
7	O que eu faço em determinadas situações	( )
8	Minhas preocupações	( )
9	A direção que quero dar à minha vida	( )
10	Como os outros reagem às minhas escolhas	( )
11	O que eu faço quando fico ansioso	( )
12	O quanto sigo regras e padrões	( )
13	Minhas amizades e relacionamentos	( )
14	As decisões do meu chefe	( )
15	As pessoas com quem eu trabalho	( )
16	Como quero tratar as pessoas	( )
17	O jeito que as pessoas levam a vida	( )
18	O que eu faço nos finais de semana	( )