

Ferramenta 7

# CONTROLE DA **ANSIEDADE**

& Gestão Emocional



**Genilva Campos**

Domine suas emoções para manter o equilíbrio e a clareza durante a jornada.

## **Etapas 1**

Técnica de Respiração 4x4:

Inspire por 4 segundos, segure por 4, expire por 4, segure por 4. Repita por 4 ciclos.

Marque abaixo os ciclos realizados:

   

## **Etapas 2**

Técnica STOP para Redirecionar Pensamentos:

**S** - Stop (Pare por um momento)

**T** - Take a breath (Respire fundo)

**O** - Observe (Observe o que está sentindo)

**P** - Proceed (Prossiga com mais consciência)

## **Etapa 3**

Diário Emocional:

Escreva sobre como se sentiu hoje. Nomeie, compreenda e libere suas emoções:

---

---

---

---

---

---

### **Frase de reflexão:**

“Sentir não é fraqueza.  
É inteligência emocional em  
ação.”

