



LISTA DOS ESTADOS DE HUMOR



Compreender e gerenciar nossos estados de humor é fundamental para uma vida equilibrada e saudável. No entanto, esse processo muitas vezes começa com a difícil tarefa de identificar os estados de humor que estamos vivenciando. Aqui estão algumas dicas para ajudar nesse processo desafiador:

1. **Autoconsciência:** O primeiro passo para identificar seus estados de humor é desenvolver a autoconsciência. Tire um tempo para se autoavaliar regularmente. Pergunte a si mesmo como você se sente e por quê. Essa prática simples pode ajudar a trazer à tona emoções que você talvez não tenha percebido antes.
2. **Mantenha um diário emocional:** Manter um diário emocional pode ser uma ferramenta poderosa. Anote seus sentimentos diariamente, descrevendo o que aconteceu e como você se sentiu em relação a isso. Isso não apenas ajuda a identificar padrões emocionais, mas também fornece um registro útil para rastrear seu progresso ao longo do tempo.
3. **Preste atenção aos sinais físicos:** Muitas vezes, nossos estados de humor estão intimamente ligados a sensações físicas. Estar ciente de como seu corpo reage emocionalmente pode ser um indicativo importante. Você pode sentir tensão muscular quando está estressado, ou talvez uma sensação de leveza quando está feliz. Observar essas reações físicas pode ajudar a identificar seus estados emocionais.

Sugestão de utilização: Escolha cinco ou mais estados de ânimo da lista e reflita sobre momentos de sua vida em que tenha experimentado esses estados.



LISTA DOS ESTADOS DE HUMOR



| | | | | |
|-----------|--------------|----------|------------|--------------|
| DEPRIMIDO | ANSIOSO | ZANGADO | CULPADO | ENVERGONHADO |
| TRISTE | CONSTRANGIDO | EXCITADO | ASSUSTADO | IRRITADO |
| INSEGURO | ORGULHOSO | FURIOSO | EM PÂNICO | FRUSTRADO |
| NERVOSO | ABORRECIDO | MAGOADO | ALEGRE | DESAPONTADO |
| ENLUTADO | ASSUSTADO | FELIZ | AMOROSO | HUMILHADO |
| IRADO | AVIDO | TEMEROSO | SATISFEITO | AGRADECIDO |