

Pensamentos, emoções, comportamento e saúde mental

Como estão seus pensamentos? É muito importante cuidarmos da qualidade de nossos pensamentos .

Vale a pena examinarmos nossos pensamentos e a forma como estamos percebendo a nós mesmos, aos outros e às situações em geral, pois percepções distorcidas prejudicam nossa interação com o ambiente.

Que sentimentos você está tendo?



Se as emoções e sentimentos estiverem prejudicando a sua vida, busque ajuda. Não tenha medo de expressar seus sentimentos.



Como está sendo seu comportamento, atitudes diante de alguém, de uma situação no seu ambiente de trabalho, na sociedade, com seus sentimentos...?

E aí...

Como você está lidando com isto?

- Procura centrar-se em você.
- Procura ajuda, se necessário.