

CALENDÁRIO DAS EMOÇÕES & SENTIMENTOS

JAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEV		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
MAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MAI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
JUL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SET	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OUT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DEZ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

LEGENDA

MINHAS EMOÇÕES DIAS

Emoções Primárias

- ☐ Alegria
- ☐ Surpresa
- ☐ Tristeza
- ☐ Medo
- ☐ Raiva
- ☐ Aversão
- ☐

Emoções Secundárias

- ☐ Ansiedade
- ☐ Orgulho
- ☐ Vergonha
- ☐ Nostalgia
- ☐ Satisfação
- ☐ Tédio
- ☐

MEUS DIAS EM SENTIMENTOS

- ☐ Resiliente
- ☐ Feliz
- ☐ Calmo
- ☐ Tenso
- ☐ Orgulhoso
- ☐ Admirado
- ☐ Esperançoso
- ☐

- ☐ Angustiado
- ☐ Motivador/Inspirador
- ☐ Preguiçoso
- ☐ Frustrado
- ☐ Ciumento
- ☐ Otimista
- ☐ Indeciso
- ☐

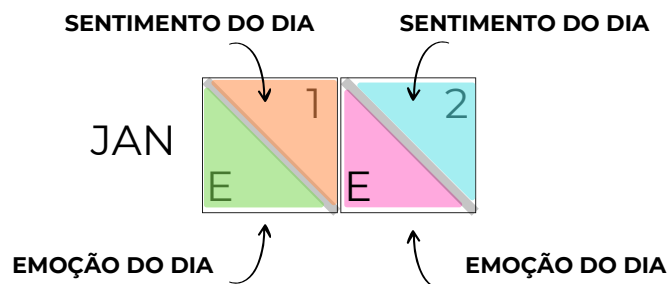
COMO UTILIZAR

O calendário é uma forma divertida de mensurar as emoções e os sentimentos.

Em uma única folha estão os 365 dias do ano, os dias estão divididos em 2 partes

(triângulos), uma metade com a data e outra metade que tem a letra E (de emoção). Ambas as metades serão coloridos, a metade que tem a letra E será colorida de acordo com a emoção primária ou secundária predominante no dia. A outra metade que tem a data, será colorida de acordo com o sentimento que foi predominante nesse dia. Emoção e sentimento são coisas diferentes e eu vou explicar em breve.

Em baixo do calendário estão as legendas em branco que podem ser coloridas de forma personalizada.



Legenda personalizável- Colorir da forma que desejar

LEGENDA

MINHAS EMOÇÕES DIAS		MEUS DIAS EM SENTIMENTOS	
Emoções Primárias	Emoções Secundárias	☐ Resiliente	☐ Angustiado
☐ Alegria	☐ Simpatia	☐ Feliz	☐ Motivador/Inspirador
☐ Surpresa	☐ Orgulho	☐ Calmo	☐ Preguiçoso
☐ Tristeza	☐ Vergonha	☐ Tenso	☐ Frustrado
☐ Medo	☐ Prazer	☐ Orgulhoso	☐ Ciumento
☐ Raiva	☐ Ciúmes	☐ Admirado	☐ Otimista
☐ Aversão	☐ Culpa	☐ Esperançoso	☐ Indeciso

CALENDÁRIO DAS EMOÇÕES & SENTIMENTOS

O calendário das emoções & sentimentos é uma excelente ferramenta, pois as emoções muitas vezes se interconectam e uma pode desencadear outra.

Aqui no Calendário das emoções & sentimentos colocamos as emoções e sentimentos de uma maneira mais simplificada para a mensuração ser mais fácil então sempre será marcada a que mais se destacou no dia.

Sobre o calendário:

- Ajuda a se conectar com suas emoções e sentimentos;
- É uma forma de visualizar as emoções e sentimentos de maneira mais clara;
- Permite um entendimento melhor através da visão geral;
- Fortalece o autoconhecimento;

Quando o assunto é saúde mental e bem-estar as emoções estão sempre presentes e por serem um recurso adaptativo, é importante estar atento se uma determinada emoção se torna recorrente.

GESTÃO EMOCIONAL É IMPORTANTE

A capacidade de compreender as emoções e assim conseguir regular como nos sentimos é essencial para o bem-estar físico e para a saúde mental. A habilidade de gerenciar emoções impacta na qualidade de vida, pois reconhecer e saber nomear as próprias emoções permite o entendimento das nossas reações (impulsivas ou não) ajudando na tomada de decisões mais assertivas e evitando alguns comportamentos e autossabotagem.

É IMPORTANTE

O entendimento das emoções não se limita ao autoconhecimento, mas amplia os horizontes através da capacidade de reconhecer e compreender as emoções nos outros, que é essencial para criar relacionamentos saudáveis, para resolução de conflitos e a capacidade de expressar emoções de forma construtiva que é fundamental para o sucesso nas interações sociais.

VAMOS ENTENDER AS EMOÇÕES

Existe uma importância na gestão das emoções, uma vez que desempenham um papel fundamental influenciando no nosso comportamento, pensamento, interações sociais, relacionamentos e tomada de decisão. As emoções sugerem uma resposta automática do nosso sistema nervoso quando estimuladas, pois são processadas principalmente pelo sistema límbico do cérebro. Em uma primeira fase as emoções se dão em um nível inconsciente, por meio de rápidas respostas neurológicas a cada situação. É por esse motivo que sentimos uma emoção e, somente depois, é que refletimos sobre quais foram as suas causas e as sensações que elas provocaram.

Emoções primárias e emoções secundárias como são frequentemente categorizadas, esta forma de separar ajuda na compreensão do que é esse mundo emocional e ajuda na gestão das emoções.

As emoções não se resumem somente em primárias e secundárias, um grupo de pesquisadores do Laboratório de Interação Social da Universidade de Berkeley, nos Estados Unidos, após um estudo sobre emoções, chegaram a conclusão que somos capazes de expressar 27 tipos de emoções. Outras fontes afirmam que as emoções básicas se desdobram em mais de 100 emoções.

Emoções Primárias:

São emoções consideradas universais, presentes em todas as culturas e que são frequentemente associadas as respostas evolutivas, com uma base biológica sólida(enraizadas no processo biológico e neurais) isso significa que estas emoções envolvem áreas específicas do cérebro, como o sistema límbico, sendo reconhecidas pelas expressões faciais, POSTURAS CORPORIAS e reações fisiológicas.

Emoções primárias têm um papel fundamental na adaptação ao ambiente e servem como um mecanismo de comunicação e alerta que ajudam a responder a situações de forma apropriada.

EMOÇÕES SECUNDÁRIAS:

São emoções mais complexas e variáveis, pois são derivadas das emoções primárias e moldadas por fatores individuais, culturais e sociais, assim são formadas baseadas em pensamentos, crenças e experiências passadas. As emoções secundárias desempenham um papel fundamental na regulação emocional e no comportamento social, sendo sinalizadores do que está acontecendo internamente e podem motivar as ações pessoais, sua compreensão é crucial para trabalhar o desenvolvimento e autoconhecimento.

VAMOS ENTENDER OS SENTIMENTOS

O sentimento é a percepção que se tem com base nas próprias emoções, ou seja, é um processo cognitivo e subjetivo.

Como vimos a emoção é automática porém os sentimentos são mais complexos, pois eles estão relacionados a uma determinada situação, assim algumas vezes são fáceis de esconder outras vezes são mais explícitos.

As emoções são experiências subjetivas e o ambiente que vivemos pode influenciar em nossos sentimentos, como demonstram estudos da neuroarquitetura - o que observamos, o que ouvimos, a temperatura e até a disposição dos móveis.

Os sentimentos surgem quando o cérebro atribui significado à junção das emoções, pensamentos e memórias, essa interpretação consciente e reflexiva acontece em áreas do cérebro como o córtex pré-frontal, podendo ser influenciada pelas experiências de vida, a cultura e os aprendizados de cada um.

Algumas pesquisas dividem os sentimentos em positivos e negativos mas aqui eu compreendo que é preciso entender o que sentimos e não rotular, ao entender nossos sentimentos podemos lidar com a situação sem julgar, apenas nos conhecer melhor e entender que haverá dias bons, dias ruins e precisamos de ambos para criar um ser humano inteiro.

Conclusão, os sentimentos são resultado das emoções, das experiências vividas e ambientes que frequentamos.

OS BENEFÍCIOS DO CALENDÁRIO

Ao utilizar diariamente o calendário você poderá refletir como foi seu dia, despertando assim consciência e refletindo sobre os pontos positivos e negativos, o que poderia ter feito melhor, um hábito que deseja acrescentar na sua vida ou mudar.

Ao longo dos meses será possível notar as mudanças em suas emoções, avaliar seus sentimentos e fazer uma correlação entre as emoções e sentimentos com base nessa visão das semanas, meses e por fim anual.

Criar essa rotina de registro é muito bom para o amadurecimento emocional, pois ajuda a mapear com que frequências certas emoções aparecem e que sentimentos causam, desenvolvendo assim consciência de onde se está e para onde se quer ir.

Espero que esse Calendário seja uma ferramenta que traga o autoconhecimento das suas emoções, que ajude na forma de comunicar os seus sentimentos e que possamos ser o que queremos ser, conquistar o que desejamos através da nossa autopercepção.

ÓTIMO ano !!!