**Alguns Mitos Sobre emoções**

**Nome:** AdalbertoNascimento

**Turma:** 1ADSB – Lado B

**RA:** 01212091

*Para cada um dos mitos abaixo, escreva um desafio (ou contra-argumento) que faça sentido para você. Ainda que o primeiro exemplo faça muito sentido para você, tente pensar em um outro e escreva com suas próprias palavras.*

1. Existe uma maneira certa de se sentir em cada situação

*Desafio:* ***Cada pessoa responde de um jeito a uma situação. Não existe uma maneira correta ou O jeito certo.***

*Meu Desafio:* O jeito de cada pessoa agir, pensar e sentir é diferente.

1. Deixar que os outros saibam como eu estou me sentindo é uma fraqueza

*Desafio:* ***Deixar que outras pessoas saibam que estou me sentindo mal pode ser uma forma saudável de comunicação***

*Meu Desafio:* Fraco é aquele que acha que não depende de outras pessoas, e que acha que consegue tudo sozinho, ainda mais em um mundo onde se faz necessária a comunicação social.

1. Sentimentos negativos são ruins e destrutivos

*Desafio:* ***Sentimentos Negativos são respostas naturais. Eles podem até me ajudar a ter uma melhor compreensão da situação.***

*Meu Desafio:* Sentimentos negativos são naturais, e, dependendo do caso, até protetores. Quando sentimos que estamos em um ambiente ruim, podemos optar por sair dali e buscar outro lugar.

1. Estar (ou ser) emotivo é estar fora do controle

*Desafio:* ***Ser emocional é parte de ser humano***

*Meu Desafio:* Muitas coisas provocam sentimentos nos humanos, até um filme, música ou livro provoca isso, e quando definimos “emotivo”, não definimos se a pessoa está triste, feliz, irritada, entre outras emoções.

1. Algumas emoções são idiotas

*Desafio:* ***Cada emoção indica o que estou sentindo em determinada situação. Qualquer emoção pode ser útil para me ajudar a entender o que estou sentindo***

*Meu Desafio:* Agir como um idiota pode ser uma maneira que a pessoa encontrou de mostrar suas emoções, e é como a pessoa se sente confortável.

1. Fazer um dramalhão é legal

*Desafio:* ***Eu posso sentir de forma dramática E aprender a regular minhas emoções***

*Meu Desafio:* Exagerar em qualquer coisa é ruim, e faz mal para a pessoa. Dramatizar tudo pode ser trabalhado com um acompanhamento e autocontrole, mas ainda assim, é a maneira que a pessoa encontrou de demonstrar emoções intensas.

1. Se as outras pessoas não aprovarem meu sentimento, eu obviamente não deveria estar me sentindo dessa forma

*Desafio:* ***Eu tenho o direito de me sentir como eu sinto independentemente do que as outras pessoas pensam***

*Meu desafio:* Sentimentos são individuais e únicos, e independem de aprovação de terceiros.

1. Outras pessoas são os melhores juízes de como eu estou me sentindo

*Desafio:* ***eu sou o melhor juiz. Outras pessoas podem apenas adivinhar o que eu estou sentindo.***

*Meu Desafio:* Ninguém tem o direito nem dever de julgar nada que seja relacionado aos “demônios internos”, ou como a pessoa se sente por dentro, no íntimo.

1. Se eu estou sentindo alguma coisa eu preciso seguir a emoção imediatamente

*Desafio:* ***nem sempre o que estou sentindo corresponde aos fatos. Eu posso sentir uma emoção e agir da maneira que o contexto pede – mesmo que isso seja difícil.***

*Meu Desafio:* Razão e emoção são coisas completamente diferentes. Não é bom seguir apenas a emoção, sem considerar a razão.