**Alguns Mitos Sobre emoções**

**Nome: Mayara Mota**

**Turma: 1ºADS – Turma B**

**RA:01212163**

*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: Acredito que cada pessoa responde de um determinado jeito, pois cada um tem sua própria história, e sim não existe uma maneira correta.*

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: Na minha opinião é saudável mostrar as suas fraquezas a quem sabe ou saberá lidar com elas, demostrar o mesmo mostra vulnerabilidade de uma forma boa, pois mostra ao outro que ainda somos seres humanos reais.*

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: Ter sentimentos negativos é natural, a grande questão é o que faço a partir de telo sentido, o ideal é analisar e ver se é algo que me ajudara a me desenvolver e crescer ou se ira sempre me colocar em um estado de tristeza sem crescimento. Pois a tristeza normalmente vem de algum sentimento de negação, por esse motivo é necessário a análise.*

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

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

*Meu Desafio: Ser emotivo é ser transparente, é demostrar com ou sem medo o que esta sentindo, mostrando isso você ganha controle de você sobre a situação, pois você se mostra sincera.*

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: Não existe emoções idiotas, todas emoções são necessária para entender você e o que está sentindo.*

1. Fazer um dramalhão é legal

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

*Meu Desafio: Drama em excesso sempre será ruim, ter o sentimento de drama é natural, mas é necessário sempre entendê-lo para que você cresça e regule os sentimentos.*

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: Eu tenho total direito de sentir meus sentimentos sem aprovação de ninguém, mesmo que as pessoas ao meu redor não entendam, talvez por nunca ter passado por algo igual ou semelhante, mesmo elas não tendo passado, isso não o torna mais ou menos relevante.*

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: Eu sou o juiz e “autor” dos meus sentimentos, apenas eu sei o que eles me trazem e causam.*

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: A emoção que estou sentindo nem sempre esta de acordo com o que realmente é, pois as vezes na hora da emoção não analisamos o contexto.*