



Gestão da Emoção

AUGUSTO CURY

AVALIAÇÃO

1. Leia atentamente as questões e assinale a alternativa correta.

- I. Janelas Light são os registros das experiências prazerosas, que iluminam nossa psiquê.
 - II. Janelas Killer são os registros de experiências ruins, que tendem a encarcerar o Eu.
 - III. Janelas Neutras possuem alta carga emocional, registradas de forma privilegiada no córtex cerebral.
 - IV. Janelas Duplo P possuem de alta carga emocional, registradas de forma privilegiada no córtex cerebral.
 - V. Todas as Janelas Killer são Janelas Duplo P.
- a) Apenas as alternativas I, II e V estão corretas.
 - b) Apenas as alternativas I e II estão corretas.
 - c) Apenas as alternativas III, IV e V estão corretas.
 - d) Apenas as alternativas I, II, IV e V estão corretas.
 - e) Todas as alternativas estão corretas.

2. Complete a frase:

No Silêncio Proativo você

para _____, bombardeando-se com

_____, repensando

_____ diante de situações do seu dia a dia, nas quais, instintivamente, reagiria de modo impulsivo.

- a) cala por fora; dialogar internamente; perguntas inteligentes; suas reações.
- b) grita por fora; dialogar internamente; críticas construtivas; suas reações.
- c) não age por impulsividade; ser líder de si mesmo; perguntas inteligentes; seus pensamentos.
- d) silencia por fora; gritar internamente; elogios sinceros; seus pensamentos.
- e) pensa em suas atitudes; gerenciar seus pensamentos; críticas inteligentes; suas atitudes.

3. Segundo a Teoria da Inteligência Multifocal é correto afirmar que:

- a) Memórias que não tenham uma carga emocional representativa são apagadas da nossa psiquê.
- b) Ser líder de si mesmo é impedir o registro de Janelas Killer em nossa psiquê.

c) Todos os registros da memória, positivos ou negativos, influenciam a forma de agir e reagir frente as diante das situações do dia a dia.

d) Nossa memória é construída por todas as nossas experiências de vida, registradas pelo Gatilho da Memória.

4. Relacione a coluna A com a coluna B e assinale a alternativa correta.

Coluna A:

- A) Gatilho da Memória
- B) Janela da Memória
- C) Âncora da Memória
- D) Autofluxo

Coluna B

1. Fixa-se em determinadas regiões da memória restringindo o seu território de leitura.
2. Faz uma varredura na memória, lendo Janelas atuais e antigas, construindo novas Janelas, a partir dessas leituras.
3. Faz a primeira leitura da Janela registrada.
4. Registro efetuado na memória pelo Fenômeno RAM.

- a) A- 4; B-1; C- 2; D- 3
- b) A- 3; B-2; C-1; D- 4
- c) A-3; B-4; C- 1; D- 2
- d) A-1; B-2; C- 3; D- 4

5. Nesta semana você aprendeu que no foco de tensão, em alto nível de ansiedade, o Autofluxo e o Eu ficam presos na leitura de uma área restrita do cérebro, não acessando outras Janelas que possibilitam novas alternativas. O que isso significa?

- a) Que o Autofluxo e o Eu não sabem ler as memórias.
- b) Que a Âncora da Memória, no foco de tensão restringe a leitura em uma zona de conflito, impedindo o Autofluxo e o Eu de acessar outras Janelas com outras informações.
- c) Que as Janelas da Memória Light são mais fortes que as Janelas Killer.
- d) Que o Autofluxo e o Eu só conseguem fazer a leitura de uma área da memória de cada vez.

6. O que significa filtrar estímulos estressantes?

- a) Aprender a diferenciar os pensamentos produtivos dos improdutivos.

- b) Resignificar os pensamentos improdutivos.
- c) Construir Janelas Light voluntariamente em sua psiquê.
- d) Analisar de forma multifocal (ampla) as situações de conflito.
- e) Todas as alternativas estão corretas.

7. A Teoria da Inteligência Multifocal estuda:

- I. A estrutura bioquímica do cérebro.
 - II. O processo de interpretação e construção dos pensamentos.
 - III. A leitura da memória pelos fenômenos intrapsíquicos.
 - IV. O Eu como gestor do universo psíquico.
- a) Apenas as alternativas I e IV estão corretas.
 - b) Apenas as alternativas II, III e IV estão corretas.
 - c) Apenas as alternativas II e III estão corretas.
 - d) Apenas a alternativa III está correta.
 - e) Todas as alternativas estão corretas.

8. Como você avalia seu empenho, no curso, até o momento?

- a) Excelente – assisti a todas as aulas, fiz os exercícios propostos e tenho praticado as técnicas aprendidas.
- b) Bom – assisti a todas as aulas, fiz os exercícios propostos, mas para não tenho praticado muito as técnicas.
- c) Regular – assisti a todas as aulas, fiz parte dos exercícios e técnicas propostos.
- d) Ruim – não fiz os exercícios e técnicas propostos.

9. Comente como tem sido sua experiência no curso.

RESPOSTAS:

1. d) Apenas as alternativas I, II, IV e V estão corretas.
2. a) cala por fora; dialogar internamente; perguntas inteligentes; suas reações.
3. c) Todos os registros da memória, positivos ou negativos, influenciam a forma de agir e reagir as diante das situações do dia a dia.
4. c) A-3; B-4; C- 1; D- 2
5. b) Que a Âncora da Memória, no foco de tensão restringe a leitura em uma zona de conflito, impedindo o Autofluxo e o Eu de acessar outras Janelas com outras informações.
6. e) Todas as alternativas estão corretas.
7. b) Apenas as alternativas II, III e IV estão corretas.



age