**Alguns Mitos Sobre emoções**

**Nome: Victor Veniti de Sousa Melo**

**Turma: A**

**RA: 01212037**

*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:* *A racionalidade deve estar sempre presente, em um ambiente de trabalho pro exemplo.*

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***

1. *Meu Desafio:* Às vezes a pessoa só precisa desabafar o que está sentindo e conversar ajuda.
2. 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 parte da nossa vida, temos que aprender a lidar com eles.

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

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

*Meu Desafio:* As emoções sempre controlam nossas ações, então isso não necessariamente e uma coisa ruim

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:* As emoções são pulsos elétricos do cérebro que nós não controlamos, então não pode dizer que são idiotas

1. Fazer um dramalhão é legal

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

*Meu Desafio:* dramalhão não pode ser considerado algo legal pois é decorrente a alguma situação

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:* *As pessoas tem opiniões diferentes, nem sempre concordam o que você esta sentindo decorrente ao que você passou ou está passando*

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:* *Você mesmo deve descobrir o que você está sentindo, pessoas a maioria das vezes atrapalham se não for um profissional*

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:* *Dependendo do local em que você está você tem que ser mais racional do que emotivo.*