

aula 25

.estado emocional



Ação Imediata

Estado emocional

1. Ação Imediata

Baixar o App Daylio

2. Ação Imediata

Identificar suas principais emoções

3. Ação Imediata

Identificar em quais situações aparecem

4. Ação Imediata

Após 15 dias, checar os padrões e propor melhorias

5. Ação Imediata

Procure um psicólogo para te ajudar