

Colégio Nova Era

Observando os sentimentos



Como você se sente hoje?



Nossos sentimentos podem ser divididas em quatro zonas:

AZUL
VERDE
AMARELO
VERMELHO



**Baixa energia e motivação
para participar**

**Atento e com sentimentos
positivos em geral**

**Desconfortável e necessidade
de concentração**

**Cheio de emoções negativas
e pode reagir duramente**

Aqui estão exemplos de emoções por zona.



Zona azul

Triste
Cansado
Doente
Entediado
Devagar



Zona verde

Calmo
Feliz
Focado
Tudo bem
Em controle



Zona
amarela

Animado
Ansioso
Nervoso
Frustrado
Confuso



Zona
vermelha

Bravo
Assustado
Em pânico
Quero gritar
Fora de controle