

AS COISAS QUE FAZ E QUE O(A) ABORRECEM

LISTA – FOLHA 1

VOCÊ

BEBE DEMASIADO

Para se sentir melhor –
ou para dormir melhor

ASSINALE

COME PARA ESQUECER?

É o chamado
“comer para esquecer”

ASSINALE

GASTA DEMAIS

É o chamado
“ir às compras como terapia”

ASSINALE

CORRE RISCOS

Pode magoar-se a sério

ASSINALE

AUTO-MUTILAÇÃO

Não ajuda durante
muito tempo

ASSINALE

É CHATO(A)

Isso afasta as pessoas

ASSINALE

ATIRA-SE AOS OUTROS

Isso pode deixá-lo(a) a
sentir-se muito sozinho

ASSINALE

INTIMIDA

Isso não é muito forte

ASSINALE

ROUBA

Não é assim tão entusiasmante
ficar com antecedentes criminais

ASSINALE

ESCONDE-SE

Anda às voltas até perder
cada vez mais confiança

ASSINALE

AS COISAS QUE FAZ E QUE O(A) ABORRECEM

LISTA – FOLHA 2

VOCÊ

AGE POR IMPULSO EM RELAÇÃO A COISAS IMPORTANTES

p.ex. deixa um emprego sem pensar bem no assunto

ASSINALE

PREPARA-SE PARA FALHAR / SER REJEITADO(A)

Faz coisas que provem que é uma pessoa má, inútil ou um(a) falhado(a)

ASSINALE

ESTÁ VICIADO(A) EM TELEVISÃO / INTERNET

Não substituem os relacionamentos reais

ASSINALE

QUER QUE SEJAM OS OUTROS A RESOLVER TODOS OS PROBLEMAS

Isso diminui a sua confiança

ASSINALE

FAZ, FAZ, FAZ

Não tem tempo para as suas próprias necessidades

ASSINALE

BEBE DEMASIADO CAFÉ / COCA-COLA PARA SE ANIMAR

Isso perturba o seu sono

ASSINALE

VAI DORMITANDO E FAZENDO SESTAS DURANTE O DIA

Não dormirá bem à noite

ASSINALE

ADIA OU EVITA FAZER AS COISAS

Causa frustração em si e nos outros

ASSINALE

ANDA SEMPRE PREOCUPADO(A)

Pode andar às voltas mas os problemas não se resolvem por si mesmos

ASSINALE

OUTRAS: ESCREVA AQUI QUAISQUER OUTRAS COISAS QUE O(A) DEIXEM ABORRECIDO(A):