

Exercícios de

# Psicologia Positiva

## Escrita Terapêutica

Alívio da ansiedade, medo, insegurança,  
pensamentos negativos, entre outros.

Fatos negativos que estão acontecendo nesse momento?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quais emoções você está sentindo?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quais pensamentos você pode mudar agora?

---

---

---

---

---

---

---

---

Exercícios de  
*Psicologia Positiva*  
*Escrita Terapêutica*

Quais são seus medos nesse momento?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quais medos são reais? O que está acontecendo de verdade?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quais pensamentos você pode substituir para estar no agora?

---

---

---

---

---

---

---

---

Exercícios de  
*Psicologia Positiva*  
*Escrita Terapêutica*

O que faz você feliz?

---

---

---

---

---

---

---

---

O que te deixa alegre?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quais pensamentos deixam você com alegria?

---

---

---

---

---

---

---

---