**11 PERGUNTAS ANTES DE REAGIR**

Quando alguma situação lhe deixar confuso(a) tente responder essas perguntas:

01 - O que você sabe sobre essa situação?

02 - O que ainda precisa saber?

03 - Quais são todos os pensamentos/julgamentos que vem a sua cabeça?

04 - Como você está se sentindo? (utilize a lista de sentimentos do nosso site)

05 - Como os outros estão se sentindo?

06- Quais são as suas necessidades não atendidas nessa situação? (use a lista do nosso site))

07- Quais podem ser as necessidades dos outros envolvidos na situação?

08- Quais são suas crenças em relação à essa situação?

09 - E as crenças das outras pessoas envolvidas?

10 - É válido para você manter essas crenças na sua vida? Que consequências isso irá trazer?

11 - O que você pode fazer diferente do que está fazendo?