

Controlo da respiração,
que simultaneamente
opera no controlo das
emoções

praticar
exercício físico

a aplicação de
técnicas
de *mindfulness*

Prática do
exercício da
atenção sobre
a emoção em
causa

observação
da emoção
negativa

mudança da
entoação da
VOZ

respirar
profundamente

Aplicação do
Teste da
Câmara

alteração da
posição
corporal



Ferramentas de gestão das Emoções