



# Somos iguais, mas eu sou ÚNICO

Na nossa última conversa aqui “do lado de dentro”, pensamos que nós, seres humanos, temos uma característica em comum: nós sentimos. O tempo todo, a cada coisa que acontece, vivemos com sentimentos. Às vezes esses sentimentos são agradáveis, mas, muitas vezes são desagradáveis. E todos nós temos sentimentos desagradáveis - nisso somos iguais.

Mas, como reagimos quando temos raiva, por exemplo? Você já pensou sobre o que você faz quando está com raiva? Tem gente que grita, tem gente que sai de perto dos outros porque tem vontade de bater e tem gente que até bate mesmo.

Quando pensamos que todos, de vez em quando, sentimos raiva, concluímos que somos iguais. Mas quando pensamos que cada um de nós pode escolher como reagir quando sente raiva, concluímos que podemos ser diferentes dos outros. Não precisamos gritar de volta se alguém grita, nem bater de volta se alguém nos bate. Podemos lembrar que somos donos de nós mesmos - cada um de nós é ÚNICO. Cada um de nós pode - a cada dia - encontrar novas maneiras de viver melhor com seus próprios sentimentos; pode encontrar formas desses sentimentos desagradáveis acabarem mais depressa.

Para isso precisamos de treino. Como os atletas que começam correndo 5 km e depois conseguem correr 6 km e um dia correm 15 km na São Silvestre, precisamos acreditar e treinar - fazer um pouquinho melhor de cada vez. Vamos fazer um plano?



1. Qual o sentimento desagradável que mais incomoda você?

-----  
-----

2. O que você costuma fazer quando sente isso?

-----  
-----

3. O que você poderia fazer para que esse sentimento desagradável passasse mais depressa? Tente escrever pelo menos 4 idéias:

1. -----  
2. -----  
3. -----  
4. -----  
5. -----  
6. -----  
7. -----  
8. -----

4. Veja se alguma dessas idéias prejudica alguém - se tiver conseqüências ruins para

você ou outras pessoas, risque a idéia da lista.

5. Marque uma estrela na frente das idéias que você gostaria de tentar.

6. Copie abaixo, novamente, para você aprender com você mesmo:

Da próxima vez que eu sentir

-----  
-----

7. Se você tinha mais de uma estrela, na vez seguinte que sentir aquilo, tente outra idéia - e teste cada uma das suas estrelas.

8. Agora a boa notícia: você não precisa escolher uma só - e sua lista não acaba aqui. Depois de testar essas idéias-estrela, você pode escrever a lista de novo - e vai ver como é legal se sentir ÚNICO. Você vai se surpreender em como é capaz de criar melhores e melhores idéias - para ser mais feliz.

## Amigos do Zippy

“Amigos do Zippy” é um programa de desenvolvimento emocional para crianças de 6 a 7 anos. É aplicado em escolas e ensina as crianças a lidar com suas dificuldades do dia-a-dia para que cresçam saudáveis emocionalmente.

Se você quiser saber mais sobre o “Amigos do Zippy” visite o site [www.amigosdozippy.org.br](http://www.amigosdozippy.org.br) - através dele você pode comunicar-se com a ASEC - Associação pela Saúde Emocional de Crianças.

