

**GRADE
DE AUTO-OBSERVAÇÃO
DO EFEITO-
RELAXAMENTO**

1- Qual comportamento preventivo quer adotar ? Descrever este comportamento em detalhes :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- Você é obrigado(a) a adotar este comportamento ? Ele corresponde aos seus valores ?

.....
.....
.....
.....

3 - Durante quanto tempo você quer manter este comportamento ?

.....
.....
.....
.....

4 - Sente necessidade de mudar ?

.....
.....
.....

5 - Você se sente capaz de adotar sozinho(a) este comportamento ?

.....
.....
.....

6 - Quem a sua volta já se comporta da mesma maneira que você ?

.....
.....
.....

Estratégias de prevenção do efeito relaxamento

7 - Em torno de você, quem pode lhe ajudar a manter o comportamento que deseja adotar de maneira contínua ?

.....
.....
.....
.....

8 - Este comportamento corresponde aos valores da sua família ?

.....
.....
.....
.....

9 - As pessoas que estão à sua volta estão de acordo com este novo comportamento ?

.....
.....
.....
.....
.....

10 - Quais são as situações de riscos para você ?

.....
.....
.....
.....

11 - Quem lhe encoraja em sua volta ?

.....
.....
.....
.....

12 - Quais são os incômodos para você, para adotar este novo comportamento ?

.....
.....
.....

13 - Quais tipos de pessoas, lugares, situações podem lhe impedir de adotar o comportamento que deseja ter ?

.....
.....
.....
.....
.....

14 - Qual tipo de apoio dispõe para conseguir manter este comportamento (pessoas, organismos, meios) ?

.....
.....
.....
.....
.....

15 - Pode identificar algumas situações em que lhe foi particularmente agradável realizar o comportamento que deseja adotar ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

16 - Qual é seu estilo de aprendizagem ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

17 - O que você diz ou faz quando tem particularmente sucesso ao realizar uma atividade ?

.....
.....
.....
.....
.....

Previsões das circunstâncias do primeiro insucesso

18 - Descrever em detalhe a situação, as pessoas, os lugares, os sentimentos que poderiam lhe impedir de mudar de comportamento ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....