AVALIANDO O EQUILÍBRIO SENTIMENTO-AMEAÇA

Primeiro, dê uma nota de 0 a 10 à intensidade do seu sentimento (sendo que 10 representa o nível mais intenso que você já sentiu).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mal-estar baixo — Mal-estar moderado — Mal-estar alto

Agora, avalie a ameaça.

Para raiva:

Quanto dano real a outra pessoa ou a situação causou ao seu bem-estar?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco dano — Dano moderado — Dano excessivo

Quanto dano duradouro a outra pessoa ou a situação causou à sua autoestima?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco dano — Dano moderado — Dano excessivo

Para ansiedade/medo:

Qual é o potencial de dano dessa situação?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Potencial baixo — Potencial moderado — Potencial alto

Qual é a probabilidade de esse dano ocorrer?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Probabilidade baixa — Probabilidade moderada — Probabilidade alta

Para culpa/vergonha:

Quanto prejuízo eu causei?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nenhum — Algum — Muito

Quanto meu comportamento se desviou dos meus valores ou crenças sobre o que é correto?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada — Um pouco — Muito

Para tristeza:

Qual foi a intensidade da perda que sofri?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Intensidade baixa — Intensidade moderada — Intensidade alta

Qual é a gravidade ou a duração do efeito do meu fracasso ou erro?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco efeito — Efeito moderado — Efeito grave