

# PREPARAÇÃO DE UPDATES

---

*Procure explorar aspectos da sua vida pessoal, profissional e familiar e destaque apenas o que for mais relevante.*

1. Qual foi a melhor coisa que te aconteceu nos últimos 30 dias e quais sentimentos te causou?
2. O que te causou a maior dor, desapontamento ou preocupação nos últimos 30 dias?
3. Existe algo que você esteja esperando ansiosamente por acontecer nos próximos 30 dias? Porque?
4. Qual será o seu principal desafio, aquilo que irá lhe exigir maior esforço e atenção para os próximos 30 dias e como você se sente?
5. Considerando estes assuntos que você trouxe hoje, qual deles é o mais importante para você e quais são os seus sentimentos?

## SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Aberto	Cauteloso	Emocionado	Impaciente	Persistente
Acabado	Confiante	Empolgado	Impotente	Perspicaz
Aceito	Confortável	Encantado	Incapaz	Pessimista
Admirado	Confuso	Enciumado	Inibido	Preocupado
Afetivo	Contente	Enfrentado	Incluído	Protegido
Aflito	Corajoso	Engajado	Indeciso	Protetor
Alegre	Covarde	Enganado	Indiferente	Piedoso
Aliviado	Culpado	Enraivecido	Indefeso	Provocado
Ambicioso	Curioso	Entusiasmado	Indigno	Recompensado
Ambivalente	Decidido	Envergonhado	Infeliz	Reconhecido
Ameaçado	Dependente	Esgotado	Inferiorizado	Respeitoso
Amedrontado	Deprimido	Esperançoso	ingênuo	Responsável
Amoroso	Derrotado	Exaltado	Inseguro	Satisfeito
Apaixonado	Desafiado	Excitado	Interessado	Seduzido
Apavorado	Desapontado	Excluído	Intransigente	Sobrecarregado
Apaziguado	Desconfiado	Feliz	Invejoso	Seguro
Angustiado	Desconfortável	Fiel	Irado	Sozinho
Ansioso	Desejoso	Frustrado	Leal	Surpreso
Arrojado	Desesperado	Ganancioso	Limpo	Entediado
Arrogante	Desesperançoso	Generoso	Livre	Tímido
Atraído	Desgostoso	Grato	Maravilhado	Traído
Autoconfiante	Deslumbrado	Hesitante	Mesquinho	Tranquilo
Bondoso	Desolado	honesto	Modesto	Triste
Bravo	Desprezado	Horrorizado	Orgulhoso	Valorizado
Caótico	Diminuído	Hostil	Otimista	Vingado
Cativado	Egoísta	Ignorado	Paciente	Vulnerável