

EPISTEME

COMO VOCÊ ESTÁ
LIDANDO COM A
SUA BOLA DE
NEVE?



EPISTEME

**Nossos comportamentos,
pensamentos e sentimentos
interagem em forma de bola
de neve.**



**A maneira como agimos influencia a
forma como interpretamos os
outros, o futuro e a nós mesmos.**

**A maneira como interpretamos a
realidade influencia como nos
sentimos.**

**A maneira como nos sentimos
influencia como agimos.**

@episteme.lab

**PADRÕES COMPORTAMENTAIS
PASSIVOS OU EVITATIVOS**

- Isolamento Social
- Redução de hobbies
- Procrastinação de tarefas
- Evitação de atividades físicas

**PIORA
DO HUMOR**

**PENSAMENTOS
NEGATIVOS**

- Tristeza
- Ansiedade
- Desesperança
- Raiva de si mesmo

- “Eu sou um inútil”
- “Todo mundo tem uma vida melhor do que a minha”

PADRÕES COMPORTAMENTAIS ATIVOS

- Sair com amigos
- Praticar um hobby
- Praticar exercícios físicos
- Esforço gradual na resolução de tarefas

MELHORA DO HUMOR

- Aumento da realização
- Aumento da esperança
- Aumento do prazer

PENSAMENTOS SAUDÁVEIS

- "Talvez eu consiga me ajudar a sair dessa"