

---

**FOLHA DE TRABALHO – “JULGA O PRÓXIMO”  
YOUR-NEIGHBOR WORKSHEET)**

---

**(JUDGE-**

Preenche os espaços em branco, usando afirmações curtas e simples. Escreva sobre alguém falecido ou vivo, que ainda não tenhas perdoado a cem por cento. Não censure a si mesmo; não seja sábio ou espiritual. Tenta vivenciar a irritação ou a dor, tal como se a situação estivesse a acontecer neste preciso momento. Aproveite esta oportunidade para expressar os seus sentimentos negativos nesta folha.

**1. Quem te irrita, causa frustração ou confusão, e porquê? Por quem tens ressentimentos, quem evitas, o que é que não gostas acerca deles ?**

Eu estou \_\_\_\_\_ com o (a) \_\_\_\_\_ (nome) porque \_\_\_\_\_

(Exemplo: Eu estou zangada com o Paulo porque ele não me ouve, ele não me elogia e ele argumenta tudo o que eu digo.)

**2. Como queres que eles mudem? O que queres que eles façam?**

Eu quero que o (a) \_\_\_\_\_ (nome) \_\_\_\_\_

(Exemplo: Eu quero que o Paulo veja que ele está errado. Eu quero que ele...)

**3. O que é que eles deveriam ou não deveriam fazer, ser, pensar ou sentir? Que conselho poderias oferecer?**

O (A) \_\_\_\_\_ (nome) deveria/não deveria \_\_\_\_\_

**4. O que eles deveriam fazer para seres feliz?**

Eu preciso que \_\_\_\_\_ (nome) faça \_\_\_\_\_

**5. O que pensas deles? Faz uma lista.**

O (A) \_\_\_\_\_ (nome) é \_\_\_\_\_

**6. O que não queres vivenciar outra vez com essa pessoa?**

Nunca mais quero vivenciar: \_\_\_\_\_

---

---