

### Pergunta 3: Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?

COM RAIVA		DEPRIMIDA		CONFUSO		INDEFESA		INDIFERENTE		COM MEDO		FERIDO		TRISTE		CRÍTICA																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
irritado	autoritário	suicida	pessimista	perdido	paralisada	frio	aterrorizado	atormentado	angustiado	grosseiro	ficar irado	prepotente	sem rumo	abatido	desorientada	consternada	sem vida	petrificado	aflito	desolada	ofensivo	ficar bravo	revoltado	vazia	podre	desatinado	perturbada	desinteressado	em pânico	torturada	devastada	brutal	zangada	chateada	desesperada	na pior	frenético	condenado	apática	congelado	agonizada	aflito	combativa	maliciosa	irritada	em desespero	ranzinza	indeciso	angustiado	insensível	ameaçada	esmagado	em lágrimas	atacar	furiosa	aborrecida	no inferno	renitente	desequilibrado	patético	dormente	odiosa	carente	infeliz	sem tato	enfurecido	controlador	alienado	punidor	receoso	oprimido	monótona	agorafóbica	rejeitado	solitário	ser gritante	violenta	agitado	miserável	melancólico	desconfiado	subjugada	reservada	receoso	humilhado	lúgubre	ter nojo	vingativo	antagônica	masoquista	sombrio	incerto	desligada	cansado	suspeitosa	insultado	consternado	vociferar	enojado	repreender	se odiar	negativo	duvidoso	incompetente	preocupado	perturbado	ferido	desanimado	dar bronca	ter repulsa	ter inveja	desprezível	fechado	inquieto	incapaz	robótico	fóbico	ofendido	hipersensível	obsessivo	ferver	abrupta	se criticar	contraído	tenso	sozinha	lento	rígido	aflito	arrependido	grave	desdenhar	briguenta	se depreciar	bloqueado	estressado	fatigada	letárgica	interrompido	doída	mórbido	carrancudo	bater	teimosa	emperrado	ficar	argumentador	inútil	chato	ansioso	ser vítima	amargo	se afastar	de frente	rebelde	envergonhado	ressentido	autoritário	inferior	aborrecido	alarmado	inconsolada	se castigar	ser injusto	ter rancor	exasperada	exausto	ferido	condescendente	vulnerável	em branco	temeroso	estarrecida	indigno	mandar	ser hostil	impaciente	se sentir péssima	sem energia	envergonhado	inepto	estar nem aí	intimidada	injustiçado	frágil	presunçoso	insultar	ser do contra	cansado	abatido	tímido	incapacitado	entediado	nervosa	distante	desconectada	dura	falar	desrespeitar	desalentada	fatigado	hesitante	bloqueado	estar cheio	preocupada	sofrida	surpreendido	teimosa	palavrões	desagradável	desanimada	desfigurado	desiludido	encurrulado	aborrecido	assustado	ausente	descontente	negligente	xingar	ficar irritada	desmotivado	dolorido	desconfortável	fraco	apático	tímido	invadida	chorar	enrolar	gritar	ser ditador	decepcionado	miserável	comparando	doente	insensível	vacilante	demolido	gemer	ser rude	condenar	cortante	desencorajado	desventurado	desonesto	inquieta	preguiçoso	inquieto	demolido	lamentar	difícil	ofender	ser reativa	impotente	baixo-estima	exigente	tremendo	negligente	covarde	intimidada	desolada	falso	agredir	detonar	sem esperança	mediocre	em dúvida	ansiosa	desanimado	inseguro	desprezada	cabisbaixa	ser	ser amarga	ficar nervoso	rabugento	infeliz	distraído	nervosa	descuidado	desconfiado	sigiloso	abandonado	impostor	falar alto	atacar	culpado	miserável	incapaz	ficar tonto	omisso	ameaçada	sufocado	desamparado	mentir	ter ciúmes	atormentar	culpado	miserável	incapaz	ficar tonto	omisso	tensa	diminuída	infeliz	superficial	ser	explodir	insatisfeita	triste	em conflito	compulsiva	relapso	apreensiva	magoadada	infeliz	territorial	sarcástico	teimar	aborrecido	sem ânimo	duvidoso	esgotada	distraído	defensiva	destituído	desprotegida	reclamar	frustrado	ser agressivo	para baixo	sem alegria	cismado	exaurida	displicente	resguardada	estar mal	indefesa	brusco	se ressentir	ser	ficar mal	sem graça	descrente	moído	débil	incomodado	estar na pior		repreender	criticar	implicante	chateado	coitado	hesitante	derrotado	desleixado	egocêntrico			ser achar	mesquinho	fazer birra	desanimada		arredio	abatido	inerte	intolerante			superior	sádica	fazer pirraça	desesperançada		tímido	arrasado	fazer corpo	se distanciar			arrogante	pavio-curto	provocar	aflita		paternalista	não saber	mole	pouco			procurar	ficar louco	pegar	desiludida		arrogante	como agir		acolhedor			erros	interromper	pesado	de mal humor		presunçoso	não saber		paranoico			buscar	retaliar	abusar	desprezado			o que fazer		inflexível			falhas			insignificante					inibida			ser chato								frio na barriga			fazer											picuinha											dar um piti

## Pergunta 4: Quem você seria sem o pensamento?

ABERTA	AMOROSO	FELIZ	INTERESSADA	VIVO	POSITIVA	EM PAZ	FORTE	RELAXADO
livre	dedicado	contente	fascinado	lúdico	inspirado	calma	resistente	brilhante
ser interessado	devotado	alegre	curioso	corajoso	entusiasmado	tranquila	estável	radiante
receptivo	apaixonado	encantado	absorvida	energético	corajoso	contente	seguro	sorrindo
acolhedor	entusiasmado	radiante	atencioso	liberado	ousado	correto	honesto	reflexivo
gentil	atencioso	exultante	interessado	alegre	esperançoso	elevado	confiável	de castigo
harmonioso	carinhoso	jubilante	entusiasmado	otimista	exuberante	sereno	ter certeza	sem pressa
empático	sensível	eufórico	maravilhado	brincalhão	legal	bom	correto	mente aberta
tolerante	delicado	agradecido	absorto	animado	sério	fácil	dinâmica	eficiente
compreensivo	suave	festivo	admirado	espirituoso	otimista	confortável	tenaz	não controlador
calmo	terno	em êxtase	envolvida	emocionado	criativo	satisfeita	composta	despretensiosa
conectada	admirando	satisfeito	atenta	maravilhado	construtivo	incentivado	autoafirmado	confiante
simpática	caloroso	contente	observando	engraçado	útil	surpreso	sincero	com suporte
amigo	tocado	exultante	divertida	amplo	engenhoso	brilhante	que apoia	leve
amigável	próximo	ensolarado	solícito	doador	motivado	abençoada	excelente	espontânea
acessível	íntimo	jovial	cortês	compartilhador	cooperativa	ter certeza	perseverante	ciente
extrovertida	amado	divertida	bem-intencionado	inteligente	produtiva	ter clareza	responsável	saudável
em fluxo	doce	alegre	focada	equânime	responsivo	equilibrado	energizado	meditativa
flexível	gentil	descontraído	dedicada	animado	conscioso	despreocupado	sã	descansada
presente	compassivo	suave	empenhada	apreciador	honrado	adequada	completo	rindo
ouvindo	carinhoso	sortudo	motivado	comunicativo	prestativo	genuína	maduro	gracioso
congratulando	que permite	glorioso	extasiado	ativo	adaptável	autêntica	sólido	em quietude
abraçando	compreensível	inocente	empolgado	corajoso	abrangedor	bela	confiante	natural
desprendido	que aprecia	como	estimulado	jovem	autêntico	que perdoa	firme	centralizado
desimpedido	respeitoso	uma criança	prestativo	vigoroso	natural	sincero	caloroso	plácido
liberado	humilde	satisfeito	dedicado	encantado	verdadeiro	relaxado		descontraída
liberto	gracioso	arreatado	atencioso	engajado	maneiro	aliviado		tranquila
espontâneo	paciente	bem-humorado	pronto	animado		autosuficiente		
ilimitado	que honra	no céu	prestativo	bem-disposto		manso		
irrestrito	expansiva	no topo	devotado	vivaz		pacífico		
disponível	amável	do mundo	empenhado	vívido		quieto		
disposto	grato	satisfeito	motivado	entusiasmado		sossegado		
amistoso	cordial	animado		alerta				
	gostoso	radiante		vasto				
		vívido		generoso				
				espontâneo				
				contente				
				vibrante				

Para mais informações sobre como fazer The Work/O Trabalho, visite [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues)