



**Conteúdo exclusivo do
aplicativo Conversa Comigo**
Baixe e divulgue!
www.conversacomigo.com.br

Folha 6 – CADERNO DE MANDATOS

NOME: _____

- À direita de cada mandato, existem colunas correspondentes aos 4 papéis relacionais da vida humana: Par (vida amorosa), Profissional (trabalho ou estudos), familiar (inclui os filhos, pais...) e social (lazer e amigos). Marque com um X em qual ou quais desses papéis você cumpre o mandato com o qual se identificou.

**Fonte: Como Estar Bem - J. J. Tapia - Editora Brasiliense - 2ª Edição - 1981.
Revisado por Leonardo Cruz (CRP 05/29248)**

Planos Relacionais

| Mandatos | | Par | Prof | Fam | Soc |
|----------|--|-----|------|-----|-----|
| 01 | Jamais conte com alguém. Despreze qualquer ajuda. | | | | |
| 02 | Não saía. Isole-se. | | | | |
| 03 | Sinta que não merece coisa alguma. | | | | |
| 04 | Primeiro os outros. Você não conta. | | | | |
| 05 | Não seja você mesmo. Seja como... (por exemplo: tio, irmão...) Aja em função de... (por exemplo: pai, mãe...) | | | | |
| 06 | Seja o melhor. Não mostre falhas. | | | | |
| 07 | Não valorize pessoa alguma. Desvalorize todos. | | | | |
| 08 | Seja salvador de todos. Não se defenda. | | | | |
| 09 | Seja egoísta. Não compartilhe coisa alguma. | | | | |
| 10 | Seja arrogante. | | | | |
| 11 | Primeiro os outros. Você não conta. | | | | |
| 12 | Não cresça. Dependendo de mamãe/papai/marido/esposa... | | | | |
| 13 | Seja tímido. Não se divirta. | | | | |
| 14 | Não se defenda. Deixe-se maltratar, rebaixar. | | | | |
| 15 | Não se modifique. Faça de sua vida uma rotina. | | | | |
| 16 | Jamais peça coisa alguma. | | | | |
| 17 | Não mostre o que sente. Não sinta. Não expresse as suas emoções. Sinta-se inadequado(a) para sentir. | | | | |
| 18 | Não entre em contato com as emoções dos outros. | | | | |
| 19 | Nada lhe arrancará um sorriso ou o divertirá. | | | | |
| 20 | Não se divirta. Faça cara feia. | | | | |
| 21 | Você não merece o afeto de ninguém. | | | | |
| 22 | Não mostre afeto a pessoa alguma. Fique só. | | | | |
| 23 | Mantenha todos afastados de você. | | | | |
| 24 | Seja antipático(a). | | | | |
| 25 | Não se defenda. Suporte tudo sem reagir. | | | | |
| 26 | Sinta culpa/tristeza/confusão por suas zangas. | | | | |
| 27 | Oculte a sua tristeza. Não expresse tristeza, é perigoso/vergonhoso. | | | | |
| 28 | Não chore. Mostre-se duro ainda que isso doa. | | | | |
| 29 | Não sinta medo. Não tome consciência do perigo. | | | | |
| 30 | Ria de suas próprias desgraças. Não se cuide. Não se proteja. Não deixe que o protejam. | | | | |
| 31 | Seja triste. | | | | |
| 32 | Viva deprimido. | | | | |
| 33 | Tenha medo de tudo. | | | | |
| 34 | Tenha medo de ... (complete a frase) | | | | |
| 35 | Seja ansioso. Não fique calmo por nada. | | | | |
| 36 | Sinta-se culpado de tudo / por todos. | | | | |
| 37 | Seja confuso. Não tome decisões. Não pense. | | | | |
| 38 | Seja/sinta-se inadequado (fora de lugar), incômodo, observado, criticado. | | | | |
| 39 | Reaja com raiva por qualquer coisa. | | | | |
| 40 | Brigue por tudo. Fique só. | | | | |

| Mandatos | | Par | Prof | Fam | Soc |
|-----------------|--|------------|-------------|------------|------------|
| 41 | Não permita que ganhem de você. Seja ou sinta-se superior em tudo. | | | | |
| 42 | Seja ciumento. Não confie em pessoa alguma. | | | | |
| 43 | Faça com que todos o abandonem, ainda que gostem de você. | | | | |
| 44 | Não pense com lógica. Seja fantasioso(a). | | | | |
| 45 | Nunca peça ajuda. | | | | |
| 46 | Seja inseguro. Os outros não confiam na sua capacidade. | | | | |
| 47 | Tente adivinhar do que os outros precisam. | | | | |
| 48 | Não peça. Os outros precisam adivinhar do que você precisa. | | | | |
| 49 | Não pense. | | | | |
| 50 | Aja por impulso: seja gordo(a) / alcoólatra / dependente de drogas. | | | | |
| 51 | Seja burro(a). | | | | |
| 52 | Não fale em público. Não expresse suas idéias. | | | | |
| 53 | Não tome decisões. | | | | |
| 54 | Duvide de todas as suas decisões. | | | | |
| 55 | Seja hipocondríaco. Viva doente. | | | | |
| 56 | Não desfrute da sua vida. | | | | |
| 57 | Fracasse em tudo. Que ninguém espere algo de você. | | | | |
| 58 | Seja maravilhoso(a). Que ninguém o supere. | | | | |
| 59 | Seja desonesto(a). | | | | |
| 60 | Seja irresponsável. Não tenha mérito por coisa alguma. | | | | |
| 61 | Não supere seu pai / mãe. | | | | |
| 62 | Seu sexo é a causa da sua infelicidade. | | | | |
| 63 | Seja perfeito(a). | | | | |
| 64 | Não tenha êxito em nada. Fracasse em tudo. Não coroe com êxito seus esforços ou trabalhos. | | | | |
| 65 | Tudo lhe será muito difícil. | | | | |
| 66 | Trabalhe sem descanso. | | | | |
| 67 | As mulheres não valem nada. Os homens não valem nada. | | | | |
| 68 | Nunca lhe parecerá bastante o que você conseguir. | | | | |
| 69 | Seja obsessivamente organizado(a). | | | | |
| 70 | Não termine o que começar. | | | | |
| 71 | Sinta-se inútil. | | | | |
| 72 | Não se esforce por coisa alguma. Não se motive. | | | | |
| 73 | Se atrase sempre. | | | | |
| 74 | Não seja dinâmico(a). Seja lento(a). | | | | |
| 75 | Seja bagunceiro(a) e desorganizado(a). | | | | |
| 76 | Fique sonhando em ser salvo(a) (loteria, sorte) | | | | |
| 77 | Jamais ganhe dinheiro. | | | | |
| 78 | Ganhe bem, mas não guarde nem um centavo. Termine na ruína. | | | | |
| 79 | Nunca pague suas dívidas. Seja devedor. | | | | |
| 80 | Seja credor. Que todos lhe devam algum favor. | | | | |

| Mandatos | | Par | Prof | Fam | Soc |
|-----------------|---|------------|-------------|------------|------------|
| 81 | Não ganhe o que merece. Tenha vergonha de exigir que lhe paguem. | | | | |
| 82 | Seja mal vestido ou esfarrapado. | | | | |
| 83 | Não se deixe proteger. Não se proteja. | | | | |
| 84 | Não cresça. Não seja responsável ante o seu par. | | | | |
| 85 | Seja incapaz de proteger. | | | | |
| 86 | Seja tirano. Seja dominante. | | | | |
| 87 | Brigue por tudo. Não entre em acordo com pessoa alguma. | | | | |
| 88 | Não respeite as razões dos outros. | | | | |
| 89 | Viva em dependência total. | | | | |
| 90 | Faça o que lhe mandam. Não decida. Seja submisso | | | | |
| 91 | Não saia sozinho(a). | | | | |
| 92 | Não se afaste de seu pai / mãe. | | | | |
| 93 | Não desobedeça em nada. | | | | |
| 94 | Seja afeminado (sendo heterossexual). | | | | |
| 95 | Seja masculinizada (sendo heterossexual). | | | | |
| 96 | Viva o sexo como algo mau, perigoso, asqueroso. | | | | |
| 97 | Não tenha amigos(as). Não confie em pessoa alguma. | | | | |
| 98 | Seja vulgar. | | | | |
| 99 | Não há homem algum que a mereça / satisfaça plenamente. | | | | |
| 100 | Não há mulher alguma que o mereça / satisfaça plenamente. | | | | |
| 101 | Seja promíscuo(a). | | | | |
| 102 | Rejeite o outro sexo. | | | | |
| 103 | O sexo é mau (pecado) para você. | | | | |
| 104 | Não aja como homem. Seja impotente. | | | | |
| 105 | Não atue como mulher. Seja frígida. | | | | |
| 106 | Permaneça só dentro de sua família. | | | | |
| 107 | Não toque / não se deixe tocar nas partes genitais. Não suporte carícias sexuais. Não desfrute de seu sexo. | | | | |