



FÚRIA



FELICIDADE



EUFORIA



DESPREZO



DECEPÇÃO



APEGO



ANTIPATIA



ANSIEDADE



AFEIÇÃO



ÓDIO



PAVOR



MÁGOA



FELICIDADE



FÚRIA



MÁGOA



AFEIÇÃO



APEGO



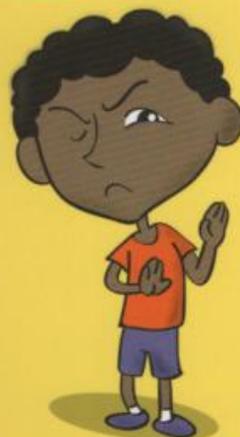
EUFORIA



ANTIPATIA



DECEPÇÃO



DESPREZO



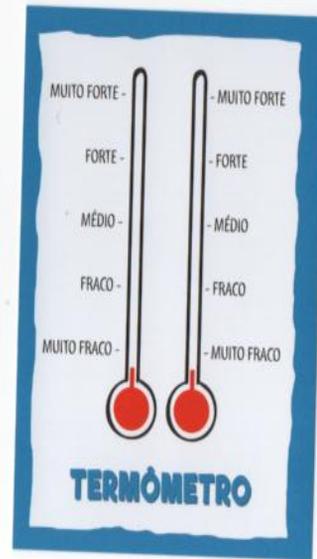
ÓDIO



PAVOR



ANSIEDADE



BEM-ESTAR
 Bem-estar ou tranquilidade é quando nenhuma onda de emoção está nos sacudindo. É o que sentimos quando as ondas passam e voltamos as águas calmas.

BARCO
 As emoções são como ondas. Elas podem ser agradáveis ou desagradáveis, mas sempre nos fazem sacudir. Lembre-se que você é o barco e não a onda. A onda passa e o barco volta ao normal.

TERMÔMETRO



RAIVA



RAIVA



AMOR



AMOR



ALEGRIA



ALEGRIA

RAIVA

A raiva quer dizer
que eu me sinto: ofendido,
violado, injustiçado,
desrespeitado, agredido,
indignado.

RAIVA

A raiva quer dizer
que eu me sinto: ofendido,
violado, injustiçado,
desrespeitado, agredido,
indignado.

AMOR

O amor quer dizer
que eu me sinto: protegido,
amparado, acolhido, aceito,
querido, gostado.

AMOR

O amor quer dizer
que eu me sinto: protegido,
amparado, acolhido, aceito,
querido, gostado.

ALEGRIA

A alegria quer dizer
que eu me sinto: satisfeito,
prestigiado, valorizado,
acolhido, aceito,
adequado, adaptado.

ALEGRIA

A alegria quer dizer
que eu me sinto: satisfeito,
prestigiado, valorizado,
acolhido, aceito,
adequado, adaptado.



MEDO



MEDO



NOJO



NOJO



TRISTEZA



TRISTEZA

MEDO

O medo quer dizer que eu me sinto: desprotegido, frágil, em perigo, ameaçado, sem saída, inseguro, exposto.

MEDO

O medo quer dizer que eu me sinto: desprotegido, frágil, em perigo, ameaçado, sem saída, inseguro, exposto.

NOJO

O nojo quer dizer que eu me sinto: repugnado, enjoado, afastado, recusando algo (antipatia).

NOJO

O nojo quer dizer que eu me sinto: repugnado, enjoado, afastado, recusando algo (antipatia).

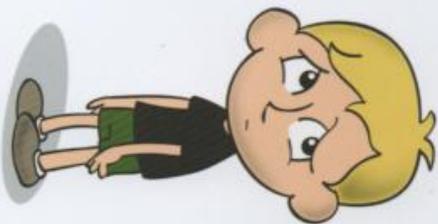
TRISTEZA

A tristeza quer dizer que eu me sinto: perdendo algo, deixado de lado, desprestigiado, desvalorizado, desprezado, não aceito pelas pessoas.

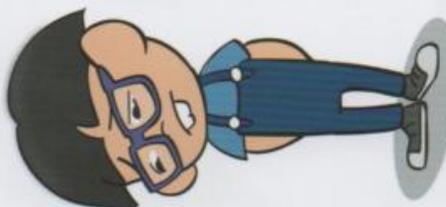
TRISTEZA

A tristeza quer dizer que eu me sinto: perdendo algo, deixado de lado, desprestigiado, desvalorizado, desprezado, não aceito pelas pessoas.

SOLIDÃO



VERGONHA



SAUDADE



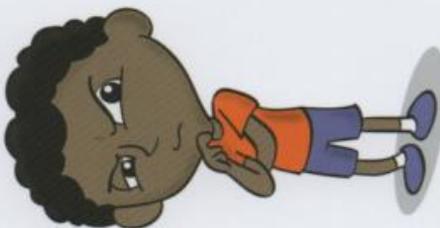
ESPERANÇA



PREOCUPAÇÃO



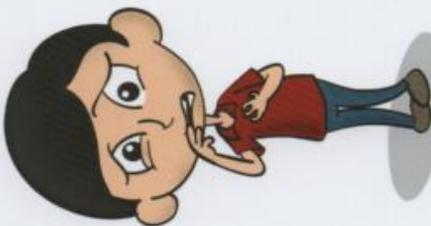
DESCONFIANÇA



DESESPERO



CULPA

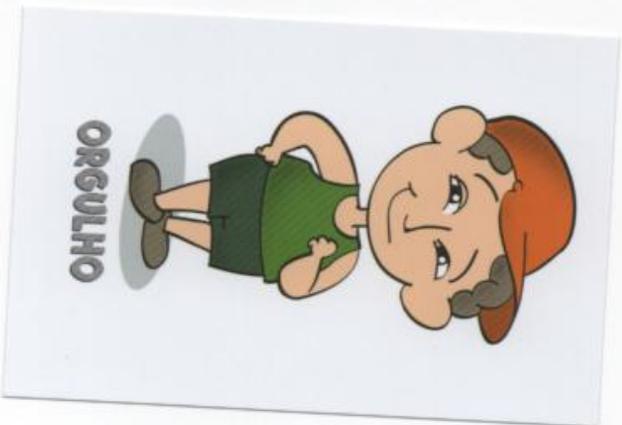




CONFUSÃO



CIDINE



ORGULHO



DESCONFIANÇA



DESESPERO



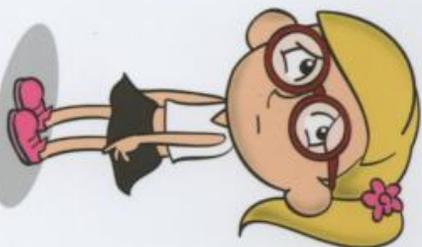
ESPERANÇA



ORGULHO



VERGONHA



SOLIDÃO



SAUDADE



PREOCUPAÇÃO

CIUME



CONFUSÃO



CULPA

