

# emociOnário

Diga o que você sente



SEXTANTE

emociOnário





# emociOnário

Diga o que você sente



Título original: *Emocionario*

Copyright © Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel

Copyright das ilustrações © Os direitos das ilustrações

pertencem aos autores indicados nas páginas de sumário

Copyright da tradução © 2018 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro

pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios

existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Rafaella Lemos

*preparo de originais:* Hermínia Totti

*revisão:* Juliana Souza e Livia Cabrini

*projeto gráfico e capa:* Leire Mayendía

*adaptação de projeto gráfico e de capa:* Ana Paula Daudt

Brandão

*adaptação para e-book:* Marcelo Morais

P49e

Pereira, Cristina Núñez

Emocionário [recurso  
eletrônico] / Cristina  
Núñez Pereira, Rafael R.  
Valcárcel; tradução de  
Rafaella Lemos. Rio de  
Janeiro: Sextante, 2018.

recurso digital

Tradução de: Emocionario

Formato: ePub

Requisitos do  
sistema: Adobe Digital  
Editions

Modo de acesso:  
World Wide Web

ISBN 978-85-431-  
0660-1 (recurso  
eletrônico)

1. Emoções -  
Dicionários. 2. Emoções  
- Obras ilustradas. 3.  
Livros eletrônicos. I.  
Valcárcel, Rafael R. II.  
Lemos, Rafaella. III.  
Título.

18-52147

CDD: 152.403

CDU: 159.942(038)

---

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo  
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ  
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244  
E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)  
[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

## PROPOSTA DE LEITURA

A jornada emocional que propomos a seguir tenta se aproximar ao máximo da ordem natural em que ocorrem os sentimentos. No entanto, você pode começar pela emoção que mais lhe agrada e depois ir para a página que quiser.



## PREFÁCIO\*

**Rosa Collado Carrascosa**

psicóloga e psicoterapeuta

Um dicionário de emoções... Que ideia fantástica para ajudar as pessoas a conhecerem o que se passa em seu interior!

Este livro oferece até ao mais jovem leitor a oportunidade de reconhecer as próprias emoções e falar sobre seus sentimentos. Isso lhe dará a chance de canalizar de maneira adequada tudo o que sente e experimentar a vida em todo o seu potencial.

EMOCIONÁRIO pode ser um material fundamental de apoio pedagógico. Ele permite aprimorar a inteligência emocional da criança, que é a chave da autoaceitação e do desenvolvimento psicoevolutivo saudável.

Descobrir, identificar e diferenciar as emoções é uma forma de educar os pequenos para que experimentem seus sentimentos sem medo, descubram a si mesmos e se tornem adultos autoconscientes, com a sensibilidade e a sabedoria necessárias para enfrentar os desafios da vida.

Sentir é um privilégio do ser humano, e aprender a expressar nossas emoções nos ajuda a estar mais perto das pessoas que amamos.

*Emoções são estados afetivos inatos e automáticos que afetam nosso corpo, nossa mente e nosso comportamento. O propósito das emoções é nos ajudar a lidar com o que acontece à nossa volta.*

*Sentimentos são a tomada de consciência dessas emoções. Eles servem para expressar nosso estado emocional de maneira mais racional para os outros e para nós mesmos.*

\* Informação para os adultos.

# SUMÁRIO

## emocionário

Textos: Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel

### TERNURA

Nancy Brajer



### AMOR

Maricel  
Rodríguez Clark



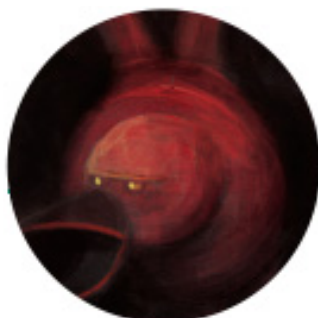
### ÓDIO

Nella Gatica



### RAIVA

Romina Biassoni



### IRRITAÇÃO

Cynthia  
Orenszajn



### TENSÃO

Keki un puntito



### ALÍVIO

Nella Gatica

### SERENIDADE

Gabriela Thiery

### FELICIDADE

Tofi



**ALEGRIA**

Bela Oviedo



**TRISTEZA**

Javier González  
Burgos



**COMPAIXÃO**

Nancy Brajer



**REMORSO**

Federico Combi



**CULPA**

Virginia Piñón



**VERGONHA**

Nella Gatica



**INSEGURANÇA**

Virginia Piñón



**TIMIDEZ**

Alejandra  
Karageorgiu



**CONFUSÃO**

Adriana Keselman



**MEDO**

Patricia Fitti



**PERPLEXIDADE**

Alejandra  
Karageorgiu



**AVERSÃO**

Javier González  
Burgos



**HOSTILIDADE**

Luciana Feito



**ACEITAÇÃO**

Josefina Wolf



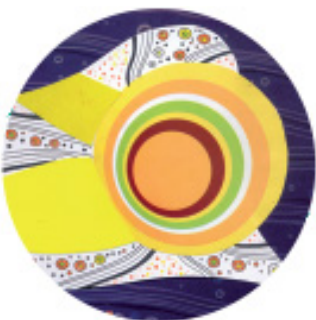
**INCOMPREENSÃO**

Federico Combi



**DESAMPARO**

Javier González  
Burgos



**SOLIDÃO**

Jazmín Varela



**SAUDADE**

Elissambura



**MELANCOLIA**

Federico Combi



**TÉDIO**

Nella Gatica



**EXPECTATIVA**

Bela Oviedo



**ENTUSIASMO**

Paola De Gaudio



**EUFORIA**

Anita Morra



**DESALENTO**

Gabriela Thiery



**DECEPÇÃO**

Javier González  
Burgos



**FRUSTRAÇÃO**

Federico Combi



**ADMIRAÇÃO**

María Lavezzi





**INVEJA**

Cynthia  
Orensztajn

**DESEJO**

Luciana Feito

**SATISFAÇÃO**

Tofi



**ORGULHO**

Keki un puntito



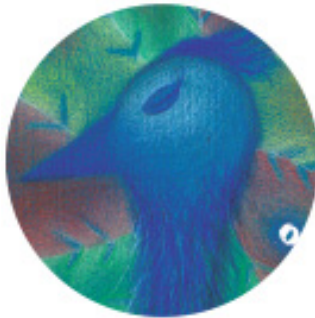
**PRAZER**

Luciana Feito



**GRATIDÃO**

Nancy Brajer



## Ternura

Alguns seres despertam a nossa ternura: um cachorrinho, um broto de árvore, um vovozinho...

Ternura é proximidade, afeto e compaixão.

Sentimos ternura por pessoas, seres e objetos indefesos ou que não nos parecem ameaçadores.

### Onde está a ternura?

Ela está dentro de nós. Mas são os outros que abrem as portas da nossa ternura. A fragilidade deles nos faz querer ser delicados, atentos e compreensivos.

A ternura é um convite ao **amor**.



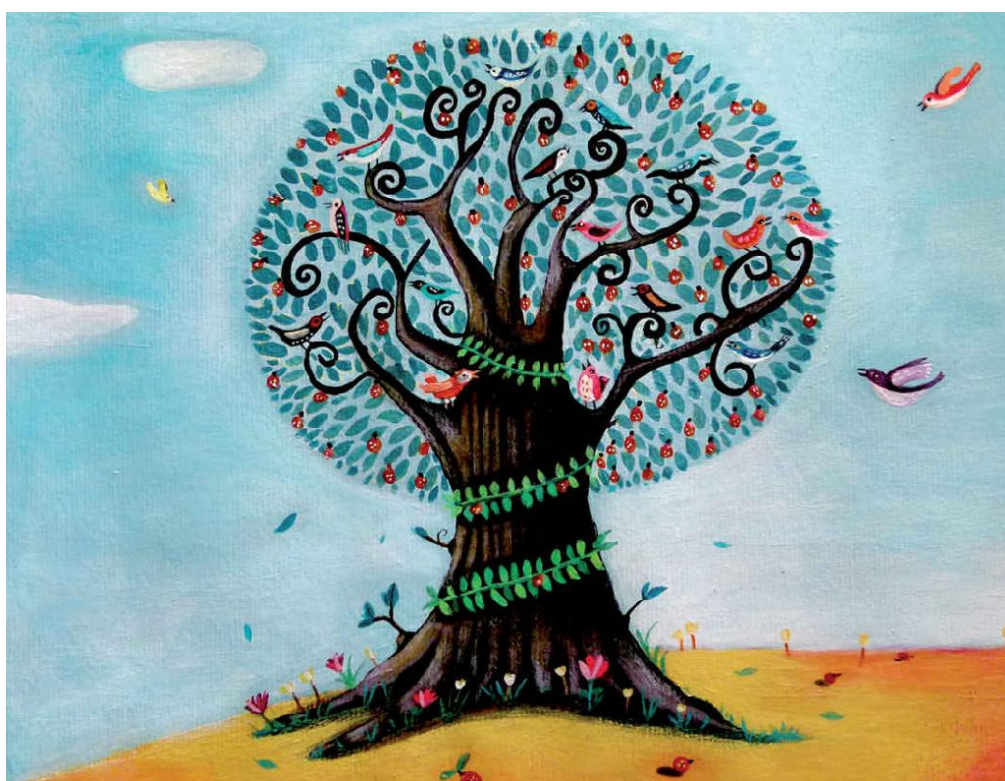
## Amor

De todas as emoções, o amor talvez seja a mais contraditória. Ele pode provocar em nós um sorriso gigantesco ou uma cachoeira de lágrimas.

### Que tipos de amor existem?

- Amor romântico: quando pensamos constantemente em uma pessoa e, no momento em que a encontramos, sentimos um misto de nervosismo e alegria.
- Amor diligente: quando compartilhamos a alegria e a tristeza da pessoa que amamos e sempre desejamos o melhor para ela. É um sentimento puro e cálido.

O amor é o oposto do **ódio**.





## Ódio

O ódio é uma grande antipatia, um sentimento de aversão por algo ou alguém. Como consequência, ficamos desejando que alguma coisa de ruim aconteça com o objeto de nosso ódio.

### Quanto tempo dura o ódio?

Às vezes dura muito. Outras, só um pouquinho. Você pode sentir um ódio momentâneo por uma pessoa, mas isso não significa que tenha deixado de amá-la.

Quando o ódio motiva nossas ações, nos entregamos à **raiva**.



# Raiva

Também conhecida como “ira”, “cólera” ou “fúria”.

A raiva é passageira: ela nos domina e depois vai embora quase sem percebermos. Em geral, sentimos raiva em situações que consideramos injustas ou que ameaçam o nosso bem-estar.

## **A raiva serve para alguma coisa?**

A raiva nos avisa que estamos diante de injustiças ou agressões e nos dá a energia necessária para agir. No entanto, ela bloqueia nossa capacidade de pensar com clareza e pode nos fazer reagir como um animal sendo atacado.

Mas como não vivemos entre animais selvagens, essas reações podem nos meter em encrencas. Por isso, é melhor evitar que a raiva assuma o controle nos momentos em que, por exemplo, sentimos um pouquinho de **irritação**.



## Irritação

O mundo está repleto de cores, sons e odores... Uns nos agradam; outros, nem tanto. Alguns nos deixam irritados – nos incomodam de tal forma que invadem a nossa mente e não conseguimos parar de pensar neles.

O latido de um cachorrinho pode despertar nossa ternura. Mas e se ele ficar latindo o dia inteiro?

### O que acontece quando nos irritamos?

Quando alguma coisa nos irrita, não conseguimos parar de prestar atenção nela. Algo incômodo passa a ser irritante quando achamos que não podemos mais suportá-lo.

Uma irritação muito prolongada nos leva à **tensão**.



## Tensão

Algumas pessoas a chamam de “estresse”.

A tensão nasce quando enfrentamos situações que consideramos ameaçadoras, como, por exemplo:

- mudar de casa ou de escola;
- estar no meio de uma discussão acalorada;
- não ter estudado a matéria quando o professor começa a nos fazer perguntas.

Também podemos ficar tensos ou estressados quando o que queremos fazer está em conflito com os desejos de outra pessoa. Por exemplo, quando você quer dormir e seu vizinho quer tocar bateria.

### O que acontece quando ficamos tensos?

Ficamos nervosos, impacientes e perdemos a calma com facilidade.

Ao conversar com alguém em quem confiamos sobre o que está nos causando tensão, sentimos um grande **alívio**.



## Alívio

Experimentamos a sensação de alívio quando nos livramos de um peso, quando deixamos de nos sentir ameaçados ou quando pedimos desculpas. Por exemplo, você se sente aliviado ao terminar uma prova, ao ver que algum perigo já passou ou ao reconhecer um erro.

O alívio significa que uma sensação ou situação desagradável ficou para trás.

### Como sabemos que estamos aliviados?

O alívio costuma vir acompanhado de um relaxamento.

Depois que as dificuldades já passaram, voltamos a nos sentir tranquilos e em paz. Esse é o caminho em direção à **serenidade**.



## Serenidade

A serenidade é uma sensação de calma e harmonia. Ela nasce no fundo do seu ser, mas costuma se manifestar no olhar.

Uma pessoa serena é tranquila, delicada e sempre pede o que deseja com amabilidade e doçura.

### A serenidade ilumina a mente?

Sim. Ela proporciona uma forma especial de enxergar as coisas. É como um superpoder que lhe permite ver os acontecimentos com mais clareza. Graças a ela você consegue, por exemplo, perceber que algo que o deixou com raiva não era tão grave assim.

A propósito, a serenidade pode ser exercitada como se fosse um músculo. Treiná-la ajuda você a despertar para a **felicidade**.





## Felicidade

A felicidade é diferente para cada pessoa. Ficamos felizes quando usamos nossos talentos e habilidades para realizar coisas em que somos bons ou que gostamos de fazer.

### O que pode nos trazer felicidade?

Plantar uma árvore, completar um quebra-cabeça, assar um bolo, montar um móvel, escrever um poema, resolver problemas de matemática... Muitas atividades podem deixá-lo feliz se você as encarar como uma oportunidade para curtir o que está fazendo.

A felicidade é uma sensação de satisfação com a pessoa que você é. Não a confunda com a **alegria**.



# Alegria

Alguns a chamam de “deleite” ou “contentamento”.

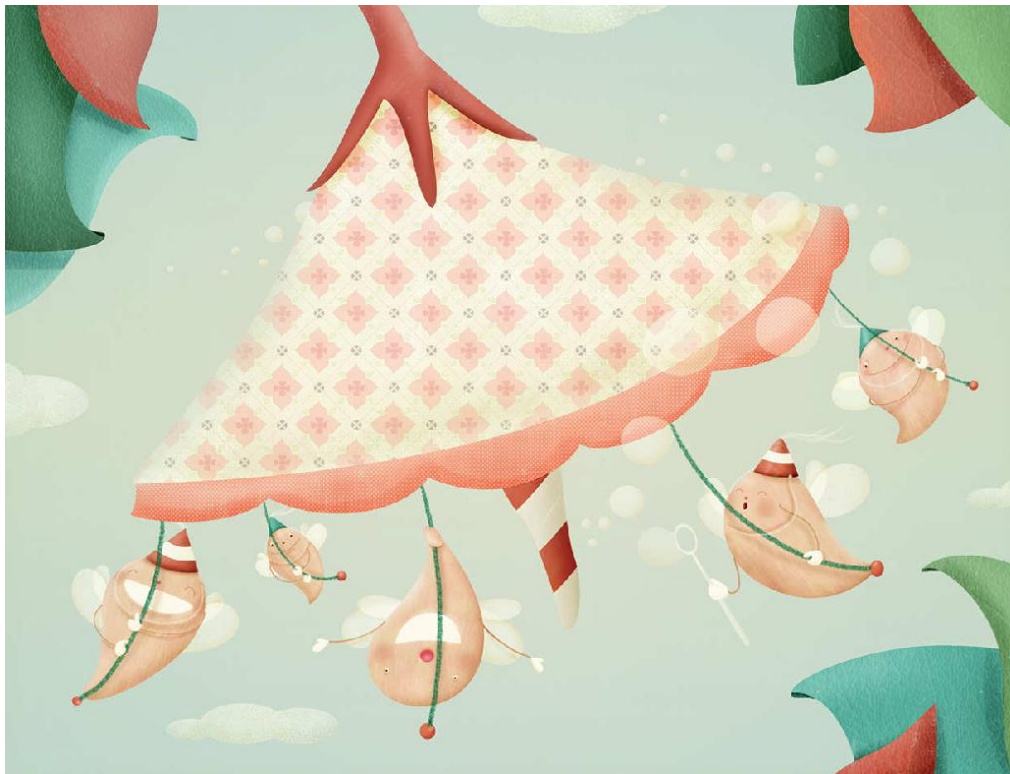
A alegria é causada por algo prazeroso e, por isso, é especialmente agradável.

O que a difere da felicidade é que a alegria dura pouco. Mesmo assim, as pessoas podem ter muitos momentos alegres durante o dia.

## O que acontece nesses momentos?

Somos invadidos por um entusiasmo divertido. Nossa energia aumenta e pensamos de maneira mais positiva.

O contrário da alegria é a **tristeza**.



## Tristeza

A tristeza é a diminuição geral de nossa energia e de nosso estado de ânimo. Quando estamos tristes, perdemos o apetite, as forças, o desejo, a motivação, a vontade de viver.

A tristeza é como um véu que envolve a nossa vida e a torna cinzenta.

### O que causa tristeza?

As pessoas não ficam tristes pelos mesmos motivos. Porém, é comum sentir tristeza quando nos decepcionamos ou perdemos algo que era importante para nós. Imagine que você precise se mudar para outra cidade. É provável que a perspectiva de novidade até desperte a sua curiosidade, mas você sentirá tristeza pelos amigos que vai deixar para trás.

A tristeza é uma das faces da **compaixão**.



## Compaixão

Há quem a chame de “piedade”, “empatia” ou “comiseração”.

Compaixão é o pesar que sentimos pelo infortúnio de alguém.

### O que a compaixão nos motiva a fazer?

Ela nos motiva a ajudar quem está sofrendo, seja um parente ou um desconhecido. Pode ser despertada até mesmo por um personagem fictício, como uma raposa que perdeu toda a família. A compaixão provoca em nós o desejo de abraçar o outro e aliviar sua tristeza.

Se alguém está se sentindo triste e não o ajudamos, é muito provável que entremos no território do **remorso**.



## Remorso

Algumas pessoas o confundem com o arrependimento.

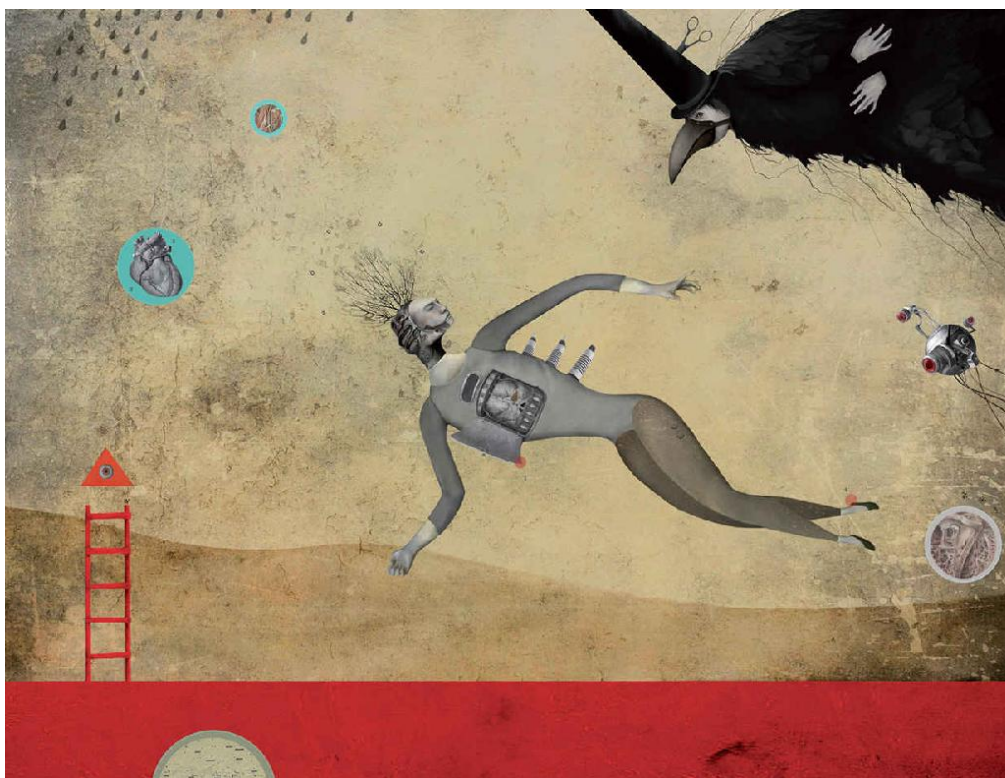
O arrependimento é o mal-estar que às vezes sentimos depois de praticar alguma ação, seja ela boa ou má. Já o remorso surge apenas quando fizemos algo que sabemos que é errado.

Por exemplo, você pode se arrepender de ter recusado o chocolate que seu irmão lhe ofereceu. Mas com certeza sentiria remorso se comesse alguns pedaços escondido.

### Como o remorso funciona?

De forma simples, mas contundente: ele não nos deixa pensar em nada além daquilo que fizemos de errado. Começa com um pequeno desconforto que pouco a pouco vai crescendo dentro de nós.

Esse mal-estar que fica nos remoendo é a **culpa**.



## Culpa

A culpa nos invade quando acreditamos ter feito alguma coisa ruim. É o termômetro das nossas ações – ela nos ajuda a definir o que consideramos certo ou errado. Além disso, ela nos permite avaliar o nosso comportamento.

### Podemos ouvir a culpa?

Quando você faz algo que sabe que não é certo, uma voz interior fala com você. Escute o que ela diz, pois essa voz é a sua consciência questionando se você agiu da maneira correta. No fundo, você sabe o que considera apropriado ou não, mesmo que às vezes não queira admitir.

A culpa mostra que somos responsáveis pelas nossas ações e nos torna capazes de julgá-las. Se chegarmos à conclusão de que fizemos algo de errado, provavelmente sentiremos **vergonha**.



## Vergonha

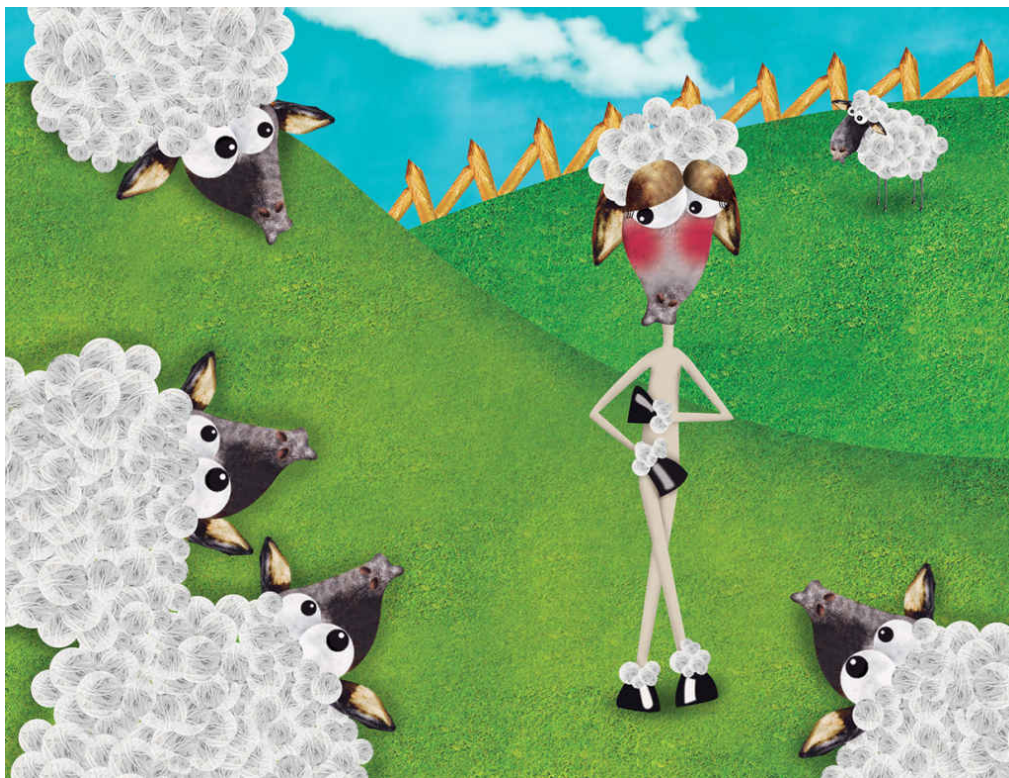
A vergonha aparece de surpresa. Costumamos senti-la quando sabemos que fizemos algo de errado ou quando achamos que vão zombar da gente.

Pode parecer estranho, mas também podemos sentir vergonha por algo que outra pessoa fez.

### É possível esconder a vergonha?

Não. Infelizmente a vergonha é muito indiscreta. Ela tem a mania de contar a todo mundo que você sabe que não agiu bem ou que não está à vontade, fazendo com que a sua cara fique vermelha.

O fato de todos saberem que você está envergonhado pode provocar **insegurança**.





## Insegurança

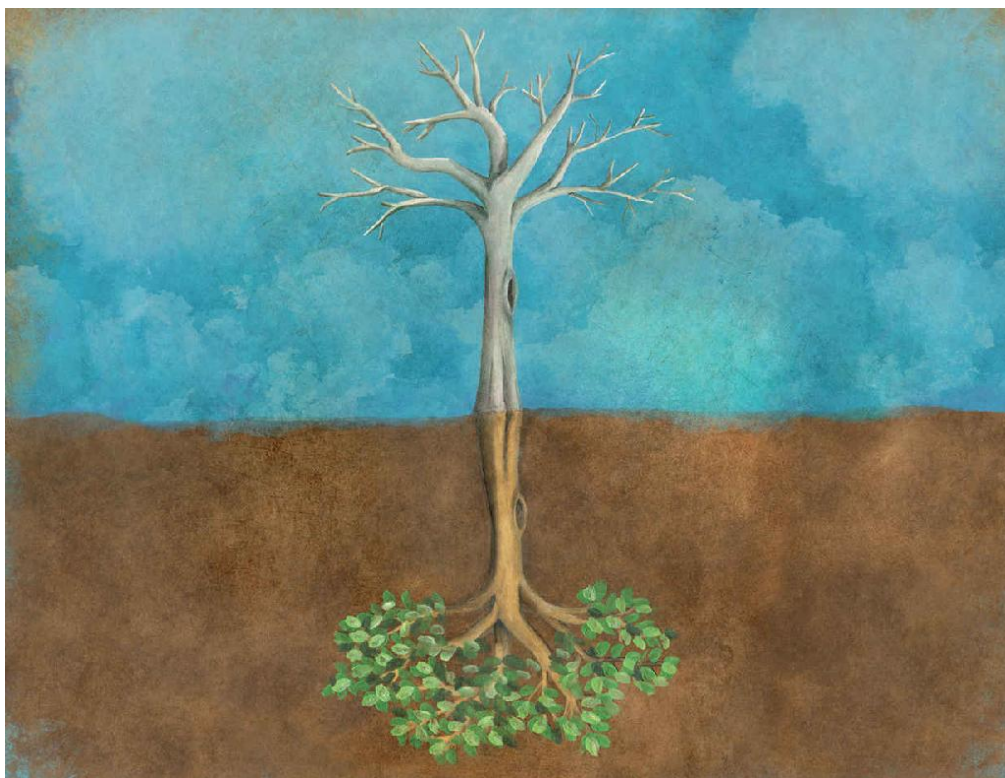
A insegurança é a falta de confiança. Pode nos faltar confiança tanto em nós mesmos quanto nos outros.

Imagine que você está a bordo de um veleiro e o mar está muito agitado. Se não se considerar um bom nadador, se sentirá inseguro. Se não confiar no capitão do barco, também.

### O que acontece quando nos sentimos inseguros?

Quando ficamos inseguros, adotamos mecanismos de defesa. Se você não estiver seguro de sua capacidade para nadar, poderá entrar em pânico (embora essa reação não ajude em nada). Se não confiar num amigo, terá vontade de afastá-lo para se sentir a salvo.

Às vezes, por insegurança, agimos com **timidez**.



## Timidez

A timidez é um bloqueio que nos impede de nos comportarmos com naturalidade. Ela costuma nos dominar diante de pessoas desconhecidas, pouco confiáveis ou ameaçadoras.

### O que uma pessoa tímida sente?

Uma pessoa tímida se sente desconfortável e desajeitada. Então, por medo de fazer algo errado, não diz nada, fica quieta e tenta passar despercebida.

Imagine que você tenha que passar a noite na casa de vizinhos idosos. Ainda que eles sejam carinhosos, é possível que você fique calado no canto do sofá, pouco à vontade. Você pode até mesmo ser tomado por uma sensação de **confusão**.



## Confusão

A confusão é uma mistura de sentimentos. Imagine que o seu gatinho fez xixi no seu brinquedo favorito: talvez você tenha raiva, mas também sinta ternura.

Experimentamos confusão diante da desordem ou de algo que não conseguimos entender completamente. E isso nos paralisa. Às vezes podemos sentir admiração e tristeza, prazer e inveja, tudo ao mesmo tempo.

### Como saber se estamos confusos?

Quando estiver confuso, você não vai saber ao certo o que está sentindo. Mas fique tranquilo, pois isso acontece com todo mundo. Tente descobrir quais emoções estão presentes no momento.

A confusão, imprevisível e caótica, pode levar ao **medo**.



# Medo

Também conhecido como “temor”.

O medo surge quando você acredita que vai sofrer algum tipo de dano.

Quando o medo aumenta demais, ele se converte em pavor e você perde o controle. O medo pode servir para nos deixar alerta diante do perigo. Já o pavor nos paralisa e nos impede de pensar.

## O que acontece quando sentimos medo?

Os olhos ficam maiores para podermos ver melhor. Além disso, o coração bombeia mais sangue para as pernas para podermos fugir, como se estivéssemos sendo perseguidos por um dragão.

Normalmente o desconhecido nos causa medo, mas também pode causar **perplexidade**.



## Perplexidade

Também chamado de “surpresa” ou “espanto”.

Ficamos perplexos quando algo que considerávamos impossível se mostra verdadeiro.

A perplexidade nos indica que o mundo é um lugar a ser descoberto, que há espaço para o desconhecido e para a magia. Ela nos revela que estamos rodeados de pessoas e coisas fascinantes.

### De onde vem a perplexidade?

A perplexidade vem da inocência e da curiosidade.

Quando você está perplexo, é porque acreditava que algo não fosse possível. Então logo percebe que estava errado, fica maravilhado e se pergunta: “Mas como...?”

Quando vem acompanhada de uma sensação de repulsa, a perplexidade pode se converter em **aversão**.



## Aversão

É o desprazer que nos causa algo que consideramos repugnante.

Se perguntar aos seus pais, você vai descobrir que, quando era bebê, fazia coisas que hoje lhe causariam nojo ou aversão. Talvez você tenha comido uma minhoca do jardim. Por isso é interessante se perguntar: “Será que as coisas são mesmo asquerosas ou foram os meus gostos que mudaram?”

### **Todo mundo sente aversão pelas mesmas coisas?**

Sim e não. Algumas coisas são asquerosas para qualquer um. E esse sentimento é muito útil, pois nos mantém afastados de substâncias que podem nos fazer mal. Por outro lado, alguns costumes que parecem repugnantes para uma família ou uma cultura são considerados normais em outra.

Imagine que uma família de outra cultura o convidou para jantar. Para mostrar quanto gostam de você, lhe oferecem seu prato mais saboroso: salada de insetos. Manifestar sua aversão nessa circunstância pode despertar nos anfitriões um sentimento de **hostilidade**.



## Hostilidade

Sentimos hostilidade quando alguém se opõe a nós ou a nossos desejos. Por exemplo: você deseja sair para brincar no parque, mas seus pais não deixam.

Quando sentimos hostilidade, tendemos a ser do contra e a discordar de tudo o que o outro fala. Se nos dizem “branco”, dizemos “preto”. Se nos dizem “adoro abacaxi”, dizemos “detesto abacaxi”.

### Aonde a hostilidade nos leva?

A hostilidade nos leva a rejeitar o outro; desejamos incomodá-lo, atacá-lo, perturbá-lo...

Se, em vez de sermos hostis com uma pessoa, nós a acolhemos em nossa vida, estamos desenvolvendo a **aceitação**.





## Aceitação

Nós nos sentimos aceitos quando percebemos que as pessoas gostam de nós do jeito que somos – com nossas virtudes e com tudo aquilo que ainda precisamos melhorar.

Também sentimos isso quando os outros reconhecem e valorizam nossas capacidades e ações.

### Quais gestos transmitem aceitação?

Aplausos, palavras acolhedoras, um sorriso, um abraço ou qualquer outro gesto cuja finalidade seja demonstrar admiração.

A falta de aceitação faz com que nos sintamos vítimas da **incompreensão**.



## Incompreensão

A incompreensão nasce da falta de entendimento com o outro. Tentamos explicar algo que estamos sentindo ou pensando, mas a pessoa a quem nos dirigimos não nos entende.

Às vezes, nos sentimos incompreendidos porque nossos atos não estão de acordo com a opinião dos outros. Não se preocupe. Pense em Leonardo da Vinci e em muitos outros gênios: eles tiveram que enfrentar a incompreensão, pois suas ideias não se encaixavam na época em que viviam.

### Como surge a incompreensão?

A incompreensão surge de um desajuste entre a forma como você enxerga o mundo e a maneira como as outras pessoas o veem. É uma mistura de frustração e **desamparo**.



## Desamparo

O desamparo nos invade quando nos sentimos desprotegidos ou achamos que não podemos contar com o apoio de ninguém.

É uma sensação de pesar e tristeza.

Acontece, por exemplo, se os seus amigos não ficam do seu lado ou o abandonam.

### O que pensamos quando ficamos desamparados?

Pensamos que, se pedirmos ajuda, ninguém virá em nosso socorro.

Podemos estar rodeados de gente, mas se não tivermos o amparo de alguém, acabamos sentindo **solidão**.



## Solidão

A solidão é a ausência de companhia. Ela pode ser muito útil – por exemplo, quando não queremos ser incomodados. Mas também pode ser angustiante se acreditamos não ter a quem recorrer nem com quem dividir as coisas.

### É possível se sentir solitário estando na companhia de outras pessoas?

Sim, quando não podemos contar com as pessoas que nos rodeiam ou quando nos deixam de lado. Imagine que seus amigos estão conversando sobre um filme que só você não viu. Se não puder participar do papo, pode ser que se sinta sozinho.

Para vencer a solidão é muito importante se comunicar.

Se você sente falta dos momentos em que não estava sozinho, está sentindo **saudade**.



## Saudade

A saudade cria um vazio em nosso coração e, quase ao mesmo tempo, o enche com gotinhas de pesar.

Quando sentimos saudade, parece que nos falta algo ou alguém: um amigo, um familiar, um lugar, um objeto. E essa ausência nos entristece.

### Como identificar a saudade?

Se você fica triste ao recordar de algo, está sentindo saudade.

Quando a saudade se torna parte do seu dia a dia, você acaba se tornando prisioneiro da **melancolia**.



## Melancolia

A melancolia é uma forma acentuada de saudade ou nostalgia. Quando estamos melancólicos, sentimos que o mundo em que desejamos viver é um lugar muito distante e difícil de alcançar.

### Quando a melancolia aparece?

A melancolia pode nos dominar nos períodos de mudança. Nesses momentos, vemos com resignação ou tristeza que uma diversão ou um momento agradável está prestes a terminar. Muitas pessoas se sentem assim numa tarde de domingo, pois sabem que o fim de semana está acabando.

O lado bom da melancolia é quando você se permite saboreá-la, sem ter que fazer mais nada. Mas se esse prazer evapora, surge o **tédio**.



# Tédio

Também chamado de “apatia” ou “desânimo”.

O tédio é uma mistura de aborrecimento e cansaço que surge quando não estamos fazendo nada ou quando o que fazemos não nos satisfaz.

É um parasita que devora nossa capacidade de estar numa boa.

## O que o tédio tem a ver com o tempo?

Quando estamos entediados, o tempo parece passar mais devagar e se estiiiiiiiiica.

Um antídoto contra o tédio é bolar ideias que nos despertem a **expectativa**.



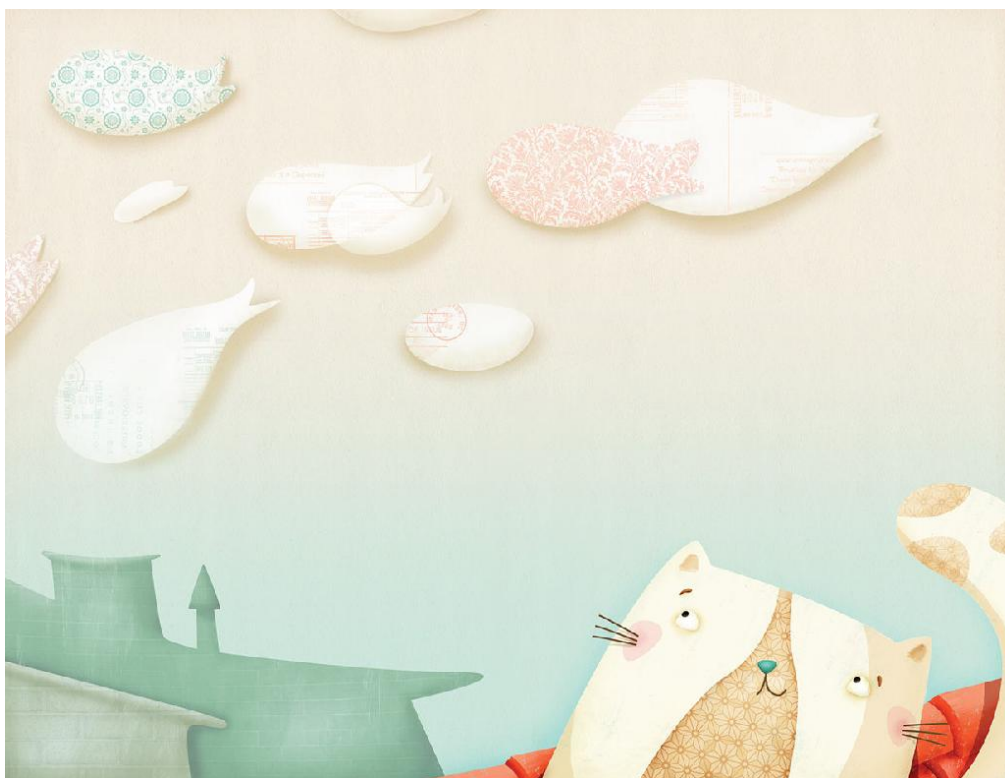
## Expectativa

A expectativa é a esperança de que algo que desejamos aconteça. Ter expectativa é uma das melhores maneiras de curtir a vida e fazer as coisas com energia.

### As coisas naturalmente despertam expectativa ou somos nós que a criamos?

Podemos ter expectativa em relação a quase tudo: a ter um irmãozinho, a comemorar nosso aniversário, a ir para a escola, a sair para brincar com os amigos... A expectativa é um ingrediente que dá sabor à vida.

Ficar na expectativa desperta o **entusiasmo**.





## Entusiasmo

O entusiasmo é o despertar de um deus que existe dentro de nós. Quando nos deixamos levar por ele, nos sentimos poderosos, capazes de qualquer coisa.

### Como é o entusiasmo?

O entusiasmo parece uma música porque, quando sentimos essa emoção, nosso corpo ganha um ritmo especial.

Tente escutar a canção do entusiasmo dentro de você: o ritmo começa no coração, vai ganhando força pouco a pouco, sobe pelos braços, desce pelas pernas... É uma energia que nasce no seu interior e o impele a agir.

Inspirados por essa música, facilmente chegamos à **euforia**.



## Euforia

A euforia é um transbordamento de energia positiva. Ela nos dá força para enfrentar os momentos de adversidade ou para festejar com um entusiasmo maior do que o normal.

### O que caracteriza a euforia?

A euforia é uma sensação de extraordinário bem-estar. Por causa dela nos sentimos otimistas e acreditamos que podemos superar qualquer desafio.

É o oposto do **desalento**.



## Desalento

Sentimos desalento quando nos falta ânimo para seguir adiante; quando percebemos nosso cansaço e achamos que alcançar nossas metas não será assim tão fácil.

Imagine que você está num bosque e quer voltar para casa. Você toma um caminho, porém percebe que não é o mais adequado. Volta ao ponto de partida. Procura uma nova trilha. Mas também não é essa. Você insiste. E mais uma vez se engana. Na quarta tentativa, percebe que as forças começam a faltar e desanima. Isso é desalento.

### O que acontece quando surge o desalento?

À medida que o desalento se aproxima, a nossa meta vai ficando mais distante.

Quando o desalento nos vence e nos rendemos, abrimos caminho para a **decepção**.



## Decepção

É o pesar que nos invade quando descobrimos que aquilo em que acreditávamos não é verdade.

Também ficamos decepcionados quando desmorona a esperança que havíamos depositado em algo ou alguém.

### É possível nunca se decepcionar?

Isso só poderia acontecer se você já soubesse tudo. Tudo mesmo: desde quantas vezes a sua mãe vai sorrir de manhã até o tamanho exato do Universo. E se você pode se surpreender, também pode se decepcionar. Essas duas emoções significam que algo não é como você pensava ou desejava. No caso da decepção, esse desajuste nos contraria. Mas não há por que desanimar: essas experiências nos ajudam a crescer.

Como você viu, é praticamente impossível escapar da decepção. Mas você pode evitar cair na **frustração**.



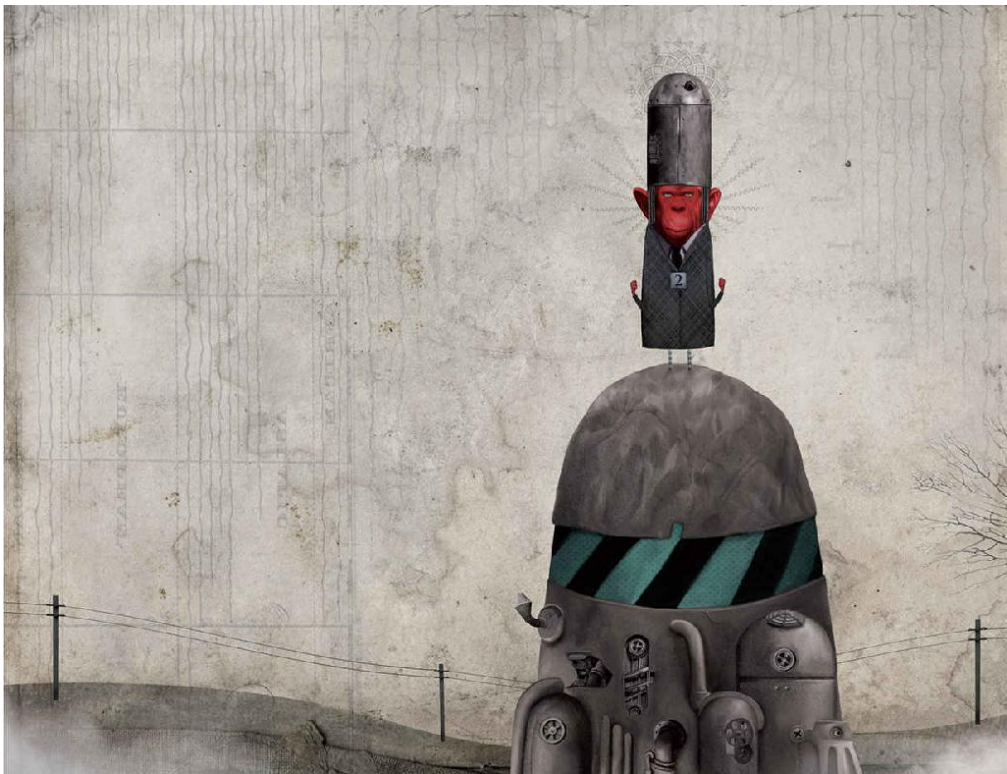
## Frustração

É o mal-estar e o aborrecimento que nascem quando você não consegue fazer algo que desejava ou quando as coisas não acontecem como você esperava.

### O que costuma nos trazer frustração?

- Nossas próprias limitações, como não ter idade suficiente para participar de uma competição.
- As limitações ou decisões de outra pessoa, como quando você não pode ir a uma atividade extraclasse divertida porque ela foi cancelada.
- As condições do clima, como uma tempestade de verão que o impede de curtir a praia.

Diante da mesma situação, algumas pessoas ficam frustradas, outras procuram uma solução. Essas últimas despertam a nossa **admiração**.



## Admiração

A admiração é o apreço e o respeito que sentimos por alguém que tem grandes qualidades ou que tenha feito algo fora do comum.

Por exemplo:

- uma atleta que constantemente supera a si mesma;
- um explorador que desbrava uma floresta desconhecida;
- uma amiga que desenha especialmente bem.

### Todo mundo tem algo digno de admiração?

Sim, mas é preciso saber enxergar. Algumas pessoas possuem qualidades que nós não temos ou são capazes de fazer coisas que não conseguimos. Por isso as admiramos.

E, para admirar alguém, temos que estar cientes das nossas limitações. Mas se essas limitações nos entristecem e nos impedem de valorizar os outros, surge a **inveja**.





## Inveja

Alguns dizem que a inveja e o ciúme são a mesma coisa. Mas isso não é verdade – ainda que ambas as emoções andem lado a lado, misturando-se e estimulando-se mutuamente. São parasitas que devoram a sua alegria. O que elas querem não é que você se dê bem, mas que os outros se deem mal.

### Qual a diferença entre a inveja e o ciúme?

O ciúme é a dificuldade de compartilhar aquilo que consideramos nosso, como o amor de alguém querido. A inveja, ao contrário, não diz respeito a algo que você tenha, mas a algo que o outro tem: é a tristeza que se sente quando alguém possui o objeto do seu **desejo**.



## Desejo

O desejo é um impulso que nos move na direção de algo que queremos. Desejamos o que não temos, e isso nos incentiva a tentar consegui-lo. O desejo é o que motiva nossos atos.

Podemos desejar coisas muito variadas: ter mais idade, aprender a nadar, passear com nossos avós, ser bombeiro, etc.

### Todos os desejos são iguais?

Não. Existem desejos muito fortes e profundos: por exemplo, você deseja ser médico e estuda muito tempo para isso. E existem desejos mais impulsivos, fugazes: os caprichos. Por exemplo, você vê a foto de uma ceia de Natal e de repente fica com vontade de comer rabanada.

Realizar um desejo nos traz **satisfação**.



## Satisfação

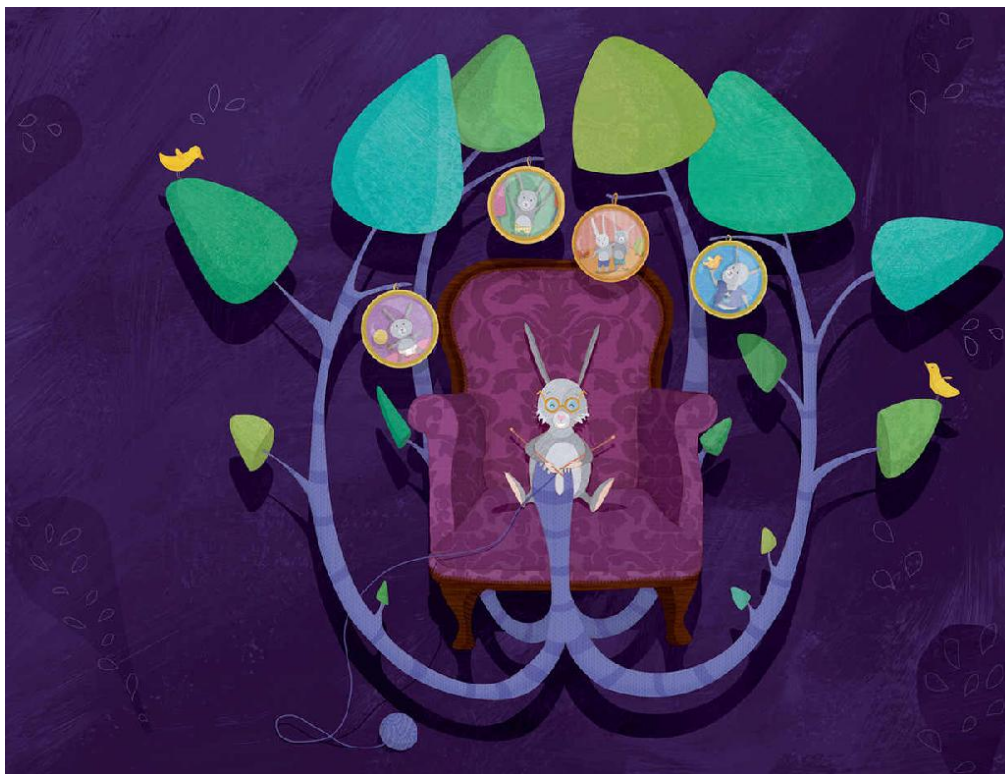
Saciar uma necessidade produz satisfação.

Essa necessidade pode ser física ou emocional, como matar a fome ou pintar um quadro. E quando comemos ou terminamos a pintura, nos sentimos satisfeitos.

### A satisfação aumenta a sua confiança?

Sim. Ela aumenta a sua autoconfiança, especialmente quando é resultado de suas próprias habilidades ou de seu comportamento. Você se sente duplamente satisfeito, por exemplo, quando sacia a sua fome comendo uma fruta que ajudou a cultivar.

Podemos experimentar a satisfação até mesmo nas derrotas. É uma grande realização quando conseguimos melhorar nossos resultados, ainda que tenhamos perdido a competição. A melhora constante nos enche de **orgulho**.



# Orgulho

O orgulho é a atribuição de um valor muito alto a alguma coisa, a alguém ou a si mesmo.

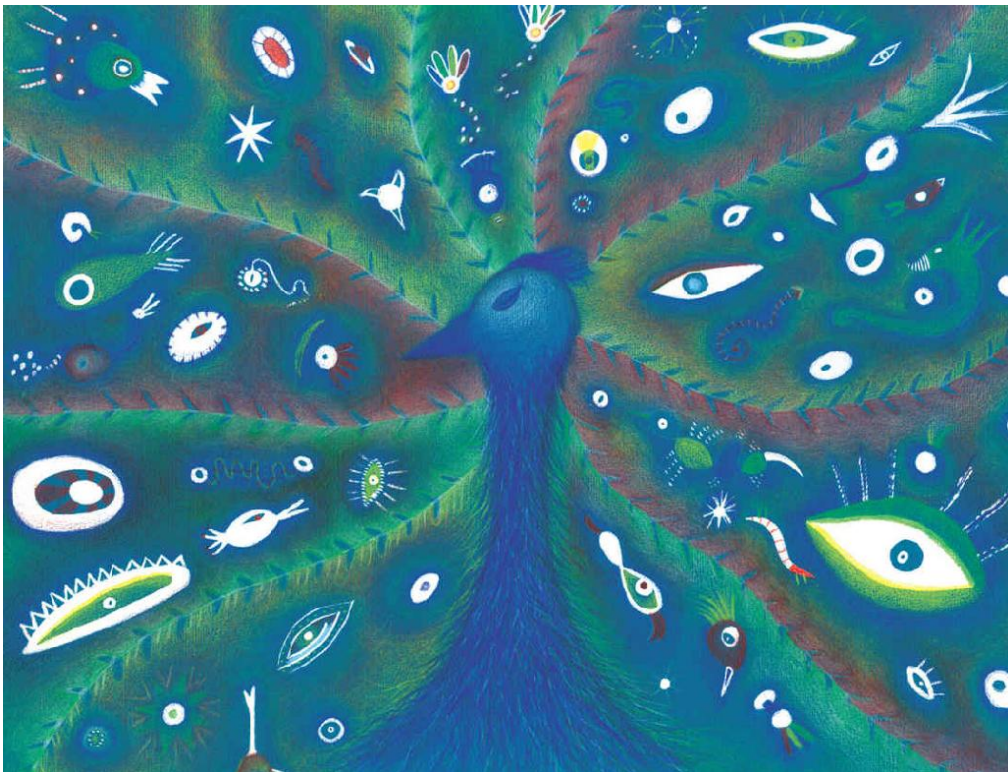
O orgulho que você sente por quem você é ou pelo que faz pode beneficiá-lo ou prejudicá-lo.

## Que tipos de orgulho pessoal existem?

– Orgulho egocêntrico: faz com que os seus objetivos se reduzam a um só – ser o centro das atenções. A consequência disso é que você pode se tornar pedante, soberbo ou arrogante.

– Orgulho virtuoso: faz com que sua meta principal seja conseguir fazer sempre o melhor com o que tem nas mãos. Ele lhe permite descobrir e valorizar as suas qualidades, o que pode ajudá-lo a enfrentar grandes desafios.

Superar a si mesmo lhe causa **prazer**.



## Prazer

O prazer é a satisfação e a alegria produzidas por algo de que gostamos muito.

Podemos encontrar prazer em atividades muito diferentes: fantasiar outros mundos, olhar coisas bonitas, resolver problemas difíceis, brincar, sentir-se amado.

### Como podemos apreciar o prazer?

Para sentir prazer, você precisa estar atento ao que acontece. Imagine que há um copo de suco à sua frente. Você pode bebê-lo rapidamente só para matar a sede ou se concentrar no sabor e aproveitá-lo sem pressa, sentindo o prazer que ele lhe proporciona.

Uma vida repleta de prazer nos faz sentir **gratidão**.



## Gratidão

A gratidão é a alma da palavra “agradecer”. Ela se multiplica quando você é capaz de ver os presentes que o dia a dia oferece: o sorriso de um amigo, uma canção bonita, uma comida gostosa...

A gratidão nos ensina a aproveitar melhor a vida. É a porta de entrada para a felicidade.

Quando eu tinha 10 anos, minha avó me deu um “diário da gratidão” e disse ao meu ouvido:

– Eu tenho um igualzinho. Toda noite, escrevo nele coisas que me fazem sentir agradecida. Depois, quando o coloco embaixo do travesseiro, algo maravilhoso acontece: o conteúdo do diário entra nos meus sonhos e transforma o meu mundo no Palácio da Felicidade... e essa alegria me acompanha durante todo o dia seguinte.

### A quem agradecer agora?

– Às pessoas que colocaram sua magia nestas páginas e ilustraram o livro.

– À pessoa que o comprou e o deu de presente a você.

– E, especialmente, a você, por dividir com a gente este

**em**ocionário.



Para saber mais sobre os títulos e autores  
da Editora Sextante, visite o nosso site.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)





AUGUSTO CURY

*Análise da Inteligência de Cristo* ∞ 2



## O Mestre da Sensibilidade

*Jesus, o maior especialista  
no território da emoção*



SEXTANTE

# O Mestre da Sensibilidade

Cury, Augusto

9788575425985

141 páginas

[Compre agora e leia](#)

Em O Mestre da Sensibilidade, segundo livro da coleção Análise da Inteligência de Cristo, Augusto Cury apresenta um estudo sobre as emoções de Jesus e explica como ele foi capaz de suportar as maiores provações em nome da fé. Diante das angústias que antecederam sua morte, como a traição de Judas, a falta de apoio dos discípulos e a consciência do cálice que iria beber, Jesus demonstrou ser um grande mestre na escola da vida. O sofrimento, em vez de abatê-lo, expandiu sua inteligência. As perdas, em vez de destruí-lo, refinaram-lhe a arte de pensar. As frustrações, em vez de desanimá-lo, renovaram suas forças. Através de sua história, Jesus provou que é possível encarar a dor com sabedoria. Ele tinha todos os motivos para desistir de seu chamado e tornar-se uma pessoa fechada e agressiva, mas, apesar disso, foi um ícone de celebração à alegria, à liberdade e à esperança. Ele não se perturbava com o mau comportamento dos outros. Pelo contrário: aproveitava cada momento de fraqueza para ensinar importantes virtudes, como a paciência, a tolerância, o perdão e a humildade. O exemplo de Jesus nos ajuda a melhorar a qualidade de vida e a prevenir doenças psíquicas como a depressão, a ansiedade e o estresse. Analisar seu brilhante comportamento acende as luzes de nossa consciência e nos torna pessoas mais abertas para as infinitas maravilhas da existência.

[Compre agora e leia](#)

# Falando com Estranhos



Malcolm  
Gladwell

Autor dos best-sellers  
*FORA DE SÉRIE* e *O PONTO DA VIRADA*

# Falando com estranhos

Gladwell, Malcolm

9788543108964

320 páginas

[Compre agora e leia](#)

O QUE DEVERÍAMOS SABER SOBRE AS PESSOAS QUE NÃO CONHECEMOS. Ao apontar como nossas ideias preconcebidas afetam nossas interações com os outros, Malcolm Gladwell, autor dos best-sellers *Fora de série* e *O ponto da virada*, escreveu um guia valioso para tempos de intolerância e crise. “Gladwell é um brilhante explicador do comportamento humano.” – *The Week* Como Fidel Castro conseguiu enganar a CIA durante décadas? Por que Neville Chamberlain pensou que podia confiar em Hitler? Por que os casos de ataques sexuais nas universidades estão crescendo? Neste livro, Malcolm Gladwell apresenta uma análise surpreendente da maneira como interagimos com as pessoas que não conhecemos – e questiona por que tantas vezes fazemos julgamentos equivocados em relação a elas. Existe algo muito errado com as estratégias que usamos para interpretar os outros. Por não sabermos falar com estranhos, abrimos a porta para conflitos e mal-entendidos, às vezes com consequências catastróficas. Em *Falando com estranhos*, você lerá sobre uma espiã que passou anos nos mais altos níveis do Pentágono sem ser detectada, sobre o homem que derrubou o gestor de fundos Bernie Madoff, sobre o suicídio da poeta Sylvia Plath e várias outras histórias intrigantes.

[Compre agora e leia](#)

# NATHALIA ARCURI

Criadora do maior canal de finanças do mundo

# ME POUPE!

**10 PASSOS** PARA NUNCA MAIS FALTAR  
DINHEIRO NO SEU BOLSO



# Me Poupe!

Arcuri, Nathalia

9788543105826

176 páginas

[Compre agora e leia](#)

Como economizar no dia a dia? Como poupar mesmo ganhando pouco? Quais são os melhores (e os piores) investimentos? Como poupar para o futuro sem abrir mão dos desejos e necessidades do presente? Sei que você tem muitas dúvidas sobre o que fazer com o seu dinheiro. Sei também que muita gente simplesmente não faz nada com ele – a não ser pagar contas e juntar moedinhas para chegar até o fim do mês. É por isso que estou aqui. Sempre fui uma poupadora compulsiva. Desde cedo compreendi que precisaria juntar dinheiro para realizar meus sonhos. Aos 7 anos comecei a poupar para comprar um carro quando fizesse 18. Com 23 comprei meu primeiro apartamento à vista. Aos 30 pedi demissão do meu emprego de repórter de TV e montei o canal Me Poupe!, no YouTube. Aos 32 me tornei milionária. Hoje o Me Poupe! tem mais de 2 milhões de inscritos e é visto por mais de 8 milhões de pessoas por mês, sendo pioneiro na criação do conceito de entretenimento financeiro ao falar de dinheiro com leveza e bom humor. Tenho orgulho de dizer que, aos 35 anos, estou perto de conquistar minha independência financeira. Vou contar para você como cheguei até aqui, as roubadas em que me meti, as dúvidas que tive e tudo o que aprendi ao longo desses anos. Mas este livro não é sobre mim. É sobre você, o seu dinheiro e a maneira como vem lidando com ele até agora. Eu resolvi escrevê-lo para passar uma mensagem curta e grossa: você pode sair do buraco, não importa qual o tamanho dele. Para ajudar nesse processo, reuni exemplos práticos, situações reais, planilhas e exercícios, e organizei tudo isso em 10 passos simples para nunca mais faltar dinheiro no seu bolso. A partir dessas dicas, você vai aprender a dar um basta nos hábitos que sabotam sua saúde financeira, a identificar as crenças que impedem seu enriquecimento e a encontrar modalidades de investimento que caibam na sua realidade. E o melhor: vai descobrir um mundo maravilhoso em que o dinheiro trabalha para você, e não você para ele. Mas talvez a minha dica mais importante seja: poupar não é só acumular um monte de dinheiro. Poupar tem a ver com realizar sonhos. É necessário ter foco, estabelecer prioridades e até abrir mão de uma ou outra coisa em nome de um objetivo maior. Eu poupo desde criança porque tenho metas e propósitos. E essas metas e propósitos têm a ver com pessoas e com experiências, porque, afinal, viver não é correr atrás de grana. A vida vale pelas experiências que o dinheiro nos proporciona, pelos

encontros que temos pelo caminho e pela alegria de estarmos vivos todos os dias. Nathalia Arcuri “Os fãs do canal Me Poupe! não vão se decepcionar. Nathalia Arcuri venceu o desafio de levar para o papel a linguagem que se tornou sua marca registrada, o que deve fidelizar multidões e reforçar o propósito de seu trabalho. Você tem em mãos um instrumento de transformação. Leia-o com sabedoria e coloque em prática o que encontrar aqui. Sua vida será outra, certamente mais rica, depois desta leitura.” – Gustavo Cerbasi

[Compre agora e leia](#)



A HISTÓRIA DE  
**GRETA**

**NINGUÉM É PEQUENO**  
**DEMAIS PARA FAZER**  
**A DIFERENÇA**

A BIOGRAFIA NÃO OFICIAL DE GRETA THUNBERG



# A história de Greta

Camerini, Valentina

9788543109077

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

NINGUÉM É PEQUENO DEMAIS PARA FAZER A DIFERENÇA. Biografia não oficial de Greta Thunberg. Neste livro, você vai conhecer a história dessa jovem que está lutando para construir um mundo melhor e descobrir dicas de como você também pode mudar alguns simples hábitos e fazer a diferença. “Uma das maiores defensoras do planeta.” — BARACK OBAMA, ex-presidente dos Estados Unidos” Vocês todos vêm até nós, jovens, em busca de esperança. Como ousam? Vocês roubaram os meus sonhos e a minha infância com suas palavras vazias. Pessoas estão morrendo, ecossistemas inteiros estão entrando em colapso. Estamos no início de uma extinção em massa, e vocês só falam em dinheiro. Como ousam?” Greta Thunberg, em discurso na Cúpula do Clima da Organização das Nações Unidas, em Nova York Esta é a história de coragem e determinação da jovem sueca Greta Thunberg, que, inconformada com a indiferença da “gente grande” ao problema do aquecimento global, resolveu fazer uma greve escolar para salvar o planeta. Com apenas 15 anos, ela iniciou um movimento mundial que já levou milhares de pessoas às ruas, provando que ninguém é pequeno demais para fazer a diferença. Hoje, Greta é a maior voz na luta para conscientizar os líderes mundiais de que o tempo da esperança acabou e que, se não entrarmos em ação, logo será tarde demais.

[Compre agora e leia](#)

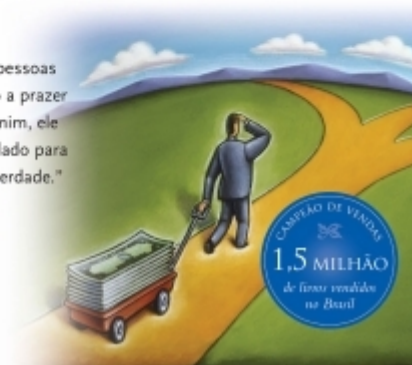
T. HARV EKER

# Os segredos da mente milionária

APRENDA A ENRIQUECER MUDANDO SEUS  
CONCEITOS SOBRE O DINHEIRO E ADOTANDO  
OS HÁBITOS DAS PESSOAS BEM-SUCEDIDAS

"A maioria das pessoas  
associa dinheiro a prazer  
imediate. Para mim, ele  
deve ser acumulado para  
proporcionar liberdade."

T. HARV EKER



# Os segredos da mente milionária

Harv Eker, T.

9788575425763

152 páginas

[Compre agora e leia](#)

Aprenda a enriquecer mudando seus conceitos sobre o dinheiro e adotando os hábitos das pessoas bem-sucedidas”T. Harv Eker desmistifica o motivo pelo qual algumas pessoas estão destinadas à riqueza e outras a uma vida de dureza. Se você quer conhecer as causas fundamentais do sucesso, leia este livro.” – Robert G. Allen, autor de O milionário em um minutoSe as suas finanças andam na corda bamba, talvez esteja na hora de você refletir sobre o que T. Harv Eker chama de “o seu modelo de dinheiro” – um conjunto de crenças que cada um de nós alimenta desde a infância e que molda o nosso destino financeiro, quase sempre nos levando para uma situação difícil.Nesse livro, Eker mostra como substituir uma mentalidade destrutiva – que você talvez nem perceba que tem – pelos “arquivos de riqueza”, 17 modos de pensar e agir que distinguem s ricos das demais pessoas. Alguns desses princípios fundamentais são:• Ou você controla o seu dinheiro ou ele controlará você. • O hábito de administrar as finanças é mais importante do que a quantidade de dinheiro que você tem. • A sua motivação para enriquecer é crucial: se ela possui uma raiz negativa, como o medo, a raiva ou a necessidade de provar algo a si mesmo, o dinheiro nunca lhe trará felicidade. • O segredo do sucesso não é tentar evitar os problemas nem se livrar deles, mas crescer pessoalmente para se tornar maior do que qualquer adversidade. • Os gastos excessivos têm pouco a ver com o que você está comprando e tudo a ver com a falta de satisfação na sua vida.O autor também ensina um método eficiente de administrar o dinheiro. Você aprenderá a estabelecer sua remuneração pelos resultados que apresenta e não pelas horas que trabalha. Além disso, saberá como aumentar o seu patrimônio líquido – a verdadeira medida da riqueza.A ideia é fazer o seu dinheiro trabalhar para você tanto quanto você trabalha para ele. Para isso, é necessário poupar e investir em vez de gastar. “Enriquecer não diz respeito somente a ficar rico em termos financeiros”, diz Eker. “É mais do que isso: trata-se da pessoa que você se torna para alcançar esse objetivo.”

[Compre agora e leia](#)