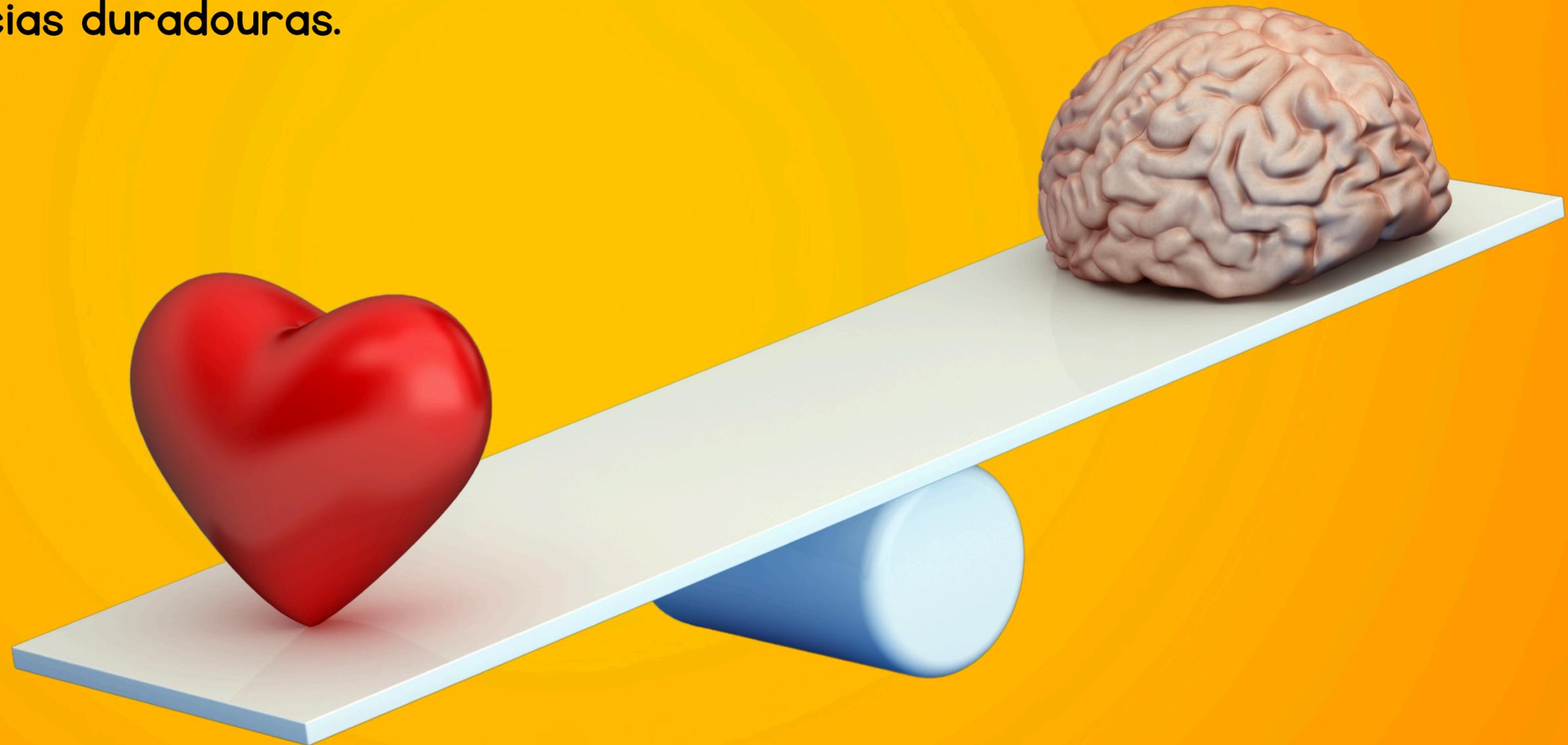


EMOÇÕES E SENTIMENTOS:

**COMO LIDAR DE
FORMA SAUDAVEL.**



- Emoções - respostas automáticas de curto período.
- Sentimentos - são interpretação das emoções, sendo experiências duradouras.





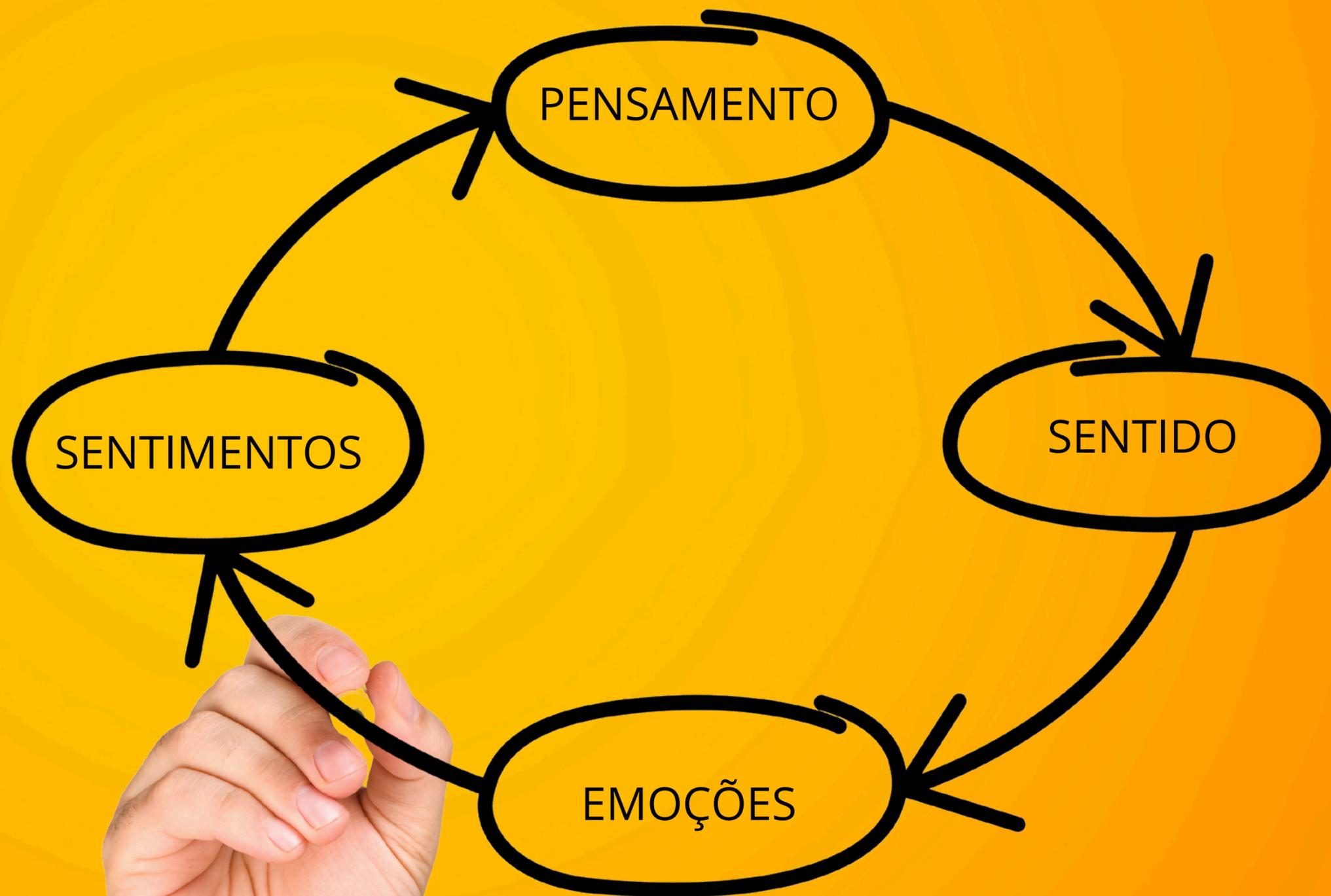
lista das emoções

- Tédio
- Admiração
- Adoração
- Alegria
- Amor
- Anseio
- Apreciação estética
- Nojo
- Compaixão
- Confusão
- Desejo
- Desgosto
- Diversão
- Dor empática
- Raiva
- Êxtase
- Horror
- Interesse
- Medo
- Nostalgia
- Satisfação
- Simpatia
- Surpresa
- Tolerância
- Tranquilidade
- Tristeza
- Triunfo
- Coragem
- Vergonha
- Vulnerabilidade



COMO ACONTENCEM...

AS EMOÇÕES E SENTIMENTOS





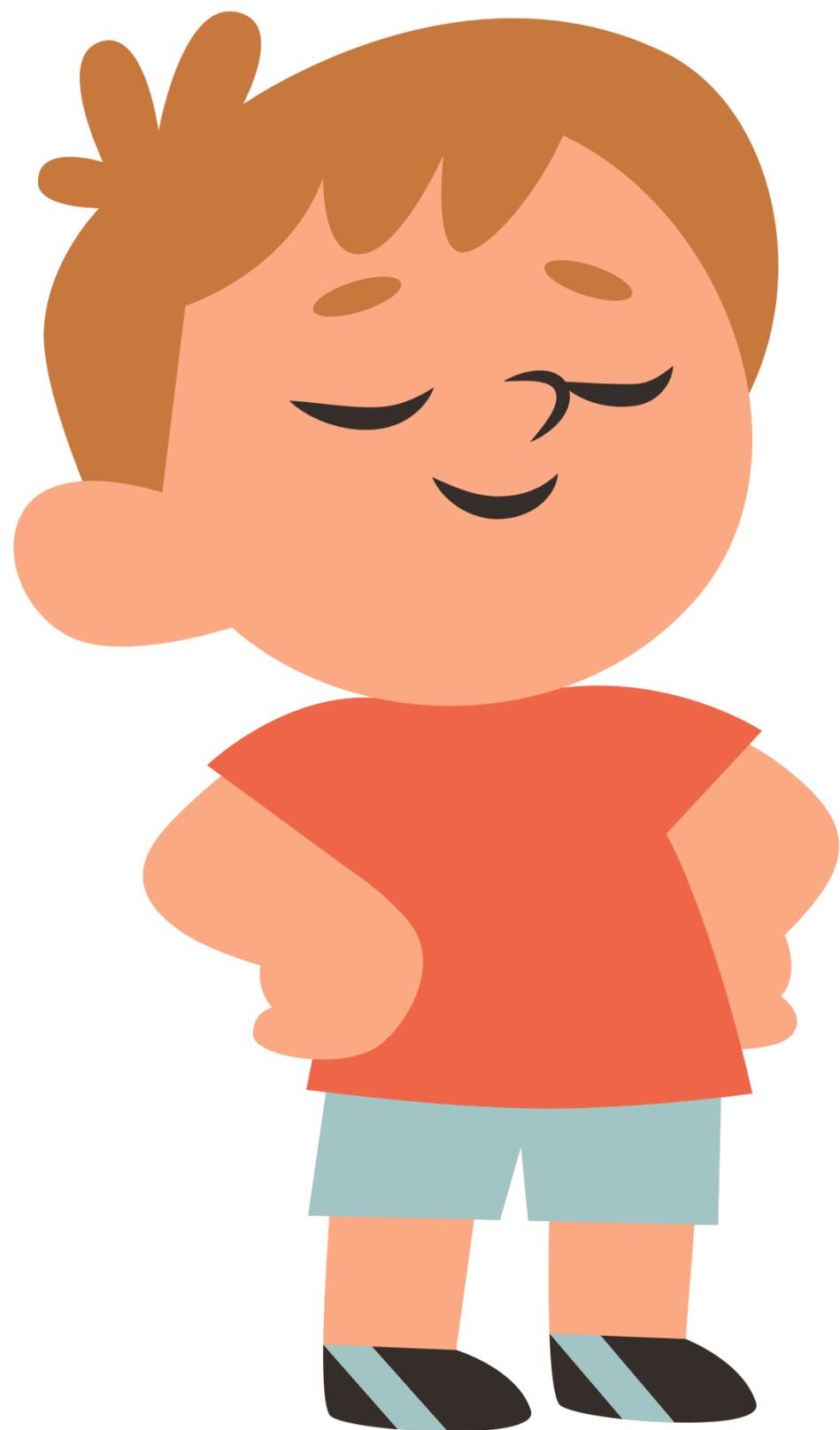
nervoso

O que te deixa nervoso?

Alegre

O que te deixa Alegre?





orgulhoso

O que te deixa orgulhoso?

apaixonado

O que te deixa apaixonado?



desesperado

O que te deixa desesperado?





nojo

O que te da nojo?

preocupado

O que te deixa preocupado?





triste

O que te deixa triste?



envergonhado

O que te deixa envergonhado?

surpreso

O que te deixa surpreso?





Alex Silveira

Psicólogo CRP 06/121890



@espacoalexsilveira
@alexsilveira_psicologo



www.psicologoalexsilveira.com.br
(11)963915592

