

Adriana Barbosa dos Santos
Beatriz Acampora S de Oliveira
Bianca Isabela Acampora S. Ferreira
Adriana Fantoni Naurath Colares
João Batista de Oliveira Filho



GUARDIÕES DAS ΣMOÇÕES

NO APOIO À VIDA PLENA



Adriana Barbosa dos Santos

Beatriz Acampora S de Oliveira

Bianca Isabela Acampora S. Ferreira

Adriana Fantoni Naurath Colares

João Batista de Oliveira Filho



GUARDIÕES DAS ΣMOÇÕES

NO APOIO À VIDA PLENA



2019
São Paulo





Copyright © Pimenta Cultural, alguns direitos reservados

Copyright do texto © 2019 o(a) autor(a)

Copyright da edição © 2019 Pimenta Cultural

Esta obra é licenciada por uma Licença Creative Commons: by-nc-nd. Direitos para esta edição cedidos à Pimenta Cultural pelo autor para esta obra. Qualquer parte ou a totalidade do conteúdo desta publicação pode ser reproduzida ou compartilhada. O conteúdo publicado é de inteira responsabilidade do autor, não representando a posição oficial da Pimenta Cultural.

Comissão Editorial Científica

Alaim Souza Neto, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil
Alexandre Antonio Timbane, Universidade de Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Brasil
Alexandre Silva Santos Filho, Universidade Federal do Pará, Brasil
Aline Corso, Faculdade Cenecista de Bento Gonçalves, Brasil
André Gobbo, Universidade Federal de Santa Catarina e Faculdade Avantis, Brasil
Andressa Wiebusch, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Brasil
Andreza Regina Lopes da Silva, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil
Angela Maria Farah, Centro Universitário de União da Vitória, Brasil
Anísio Batista Pereira, Universidade Federal de Uberlândia, Brasil
Arthur Vianna Ferreira, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
Beatriz Braga Bezerra, Escola Superior de Propaganda e Marketing, Brasil
Bernadette Beber, Faculdade Avantis, Brasil
Bruna Carolina de Lima Siqueira dos Santos, Universidade do Vale do Itajaí, Brasil
Bruno Rafael Silva Nogueira Barbosa, Universidade Federal da Paraíba, Brasil
Cleonice de Fátima Martins, Universidade Estadual de Ponta Grossa, Brasil
Daniele Cristine Rodrigues, Universidade de São Paulo, Brasil
Dayse Sampaio Lopes Borges, Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, Brasil
Delton Aparecido Felipe, Universidade Estadual do Paraná, Brasil
Dorama de Miranda Carvalho, Escola Superior de Propaganda e Marketing, Brasil
Elena Maria Mallmann, Universidade Federal de Santa Maria, Brasil
Elisiane Borges leal, Universidade Federal do Piauí, Brasil
Elizabeth de Paula Pacheco, Instituto Federal de Goiás, Brasil
Emanuel Cesar Pires Assis, Universidade Estadual do Maranhão, Brasil
Francisca de Assiz Carvalho, Universidade Cruzeiro do Sul, Brasil
Gracy Cristina Astolpho Duarte, Escola Superior de Propaganda e Marketing, Brasil
Handherson Leylton Costa Damasceno, Universidade Federal da Bahia, Brasil



Heloisa Candello, IBM Research Brazil, IBM BRASIL, Brasil
Inara Antunes Vieira Willerding, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil
Jacqueline de Castro Rimá, Universidade Federal da Paraíba, Brasil
Jeane Carla Oliveira de Melo, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Maranhão, Brasil
Jeronimo Becker Flores, Pontifício Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Brasil
Joelson Alves Onofre, Universidade Estadual de Feira de Santana, Brasil
Joselia Maria Neves, Portugal, Instituto Politécnico de Leiria, Portugal
Júlia Carolina da Costa Santos, Universidade Estadual do Maro Grosso do Sul, Brasil
Juliana da Silva Paiva, Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia da Paraíba, Brasil
Kamil Giglio, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil
Laionel Vieira da Silva, Universidade Federal da Paraíba, Brasil
Lidia Oliveira, Universidade de Aveiro, Portugal
Ligia Stella Baptista Correia, Escola Superior de Propaganda e Marketing, Brasil
Luan Gomes dos Santos de Oliveira, Universidade Federal de Campina Grande, Brasil
Lucas Rodrigues Lopes, Faculdade de Tecnologia de Mogi Mirim, Brasil
Luciene Correia Santos de Oliveira Luz, Universidade Federal de Goiás; Instituto Federal de Goiás., Brasil
Lucimara Rett, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil
Marcio Bernardino Sirino, Universidade Castelo Branco, Brasil
Marcio Duarte, Faculdades FACCAT, Brasil
Marcos dos Reis Batista, Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará, Brasil
Maria Edith Maroca de Avelar Rivelli de Oliveira, Universidade Federal de Ouro Preto, Brasil
Maribel Santos Miranda-Pinto, Instituto de Educação da Universidade do Minho, Portugal
Marília Matos Gonçalves, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil
Marina A. E. Negri, Universidade de São Paulo, Brasil
Marta Cristina Goulart Braga, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil
Michele Marcelo Silva Bortolai, Universidade de São Paulo, Brasil
Miderson Maia, Universidade de São Paulo, Brasil
Patricia Bieging, Universidade de São Paulo, Brasil
Patricia Flavia Mota, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil
Patricia Mara de Carvalho Costa Leite, Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil
Patrícia Oliveira, Universidade de Aveiro, Portugal
Ramofly Ramofly Bicalho, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Brasil
Rarielle Rodrigues Lima, Universidade Federal do Maranhão, Brasil
Raul Inácio Busarello, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil
Ricardo Luiz de Bittencourt, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Brasil
Rita Oliveira, Universidade de Aveiro, Portugal



Rosane de Fatima Antunes Obregon, Universidade Federal do Maranhão, Brasil
Samuel Pompeo, Universidade Estadual Paulista, Brasil
Tadeu João Ribeiro Baptista, Universidade Federal de Goiás, Brasil
Tarcísio Vanzin, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil
Thais Karina Souza do Nascimento, Universidade Federal Do Pará, Brasil
Thiago Barbosa Soares, Instituto Federal Fluminense, Brasil
Valdemar Valente Júnior, Universidade Castelo Branco, Brasil
Vania Ribas Ulbricht, Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil
Wellton da Silva de Fátima, Universidade Federal Fluminense, Brasil
Wilder Kleber Fernandes de Santana, Universidade Federal da Paraíba, Brasil

Direção Editorial Patricia Biegging
Raul Inácio Busarello

Administrador de sistemas Marcelo Eyng

Diretor de Criação Raul Inácio Busarello

Personagens da capa Adriana Barbosa dos Santos

Imagens da capa Designed by vectorpouch / Freepik

Editora executiva Patricia Biegging

Revisão Autores(as)

Autores Adriana Barbosa dos Santos
Beatriz Acampora S. de Oliveira
Bianca Isabela Acampora S. Ferreira
Adriana Fantoni Naurath Colares
João Batista de Oliveira Filho



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S237g Santos, Adriana Barbosa dos -

Guardiões das emoções no apoio à vida plena. Adriana Barbosa dos Santos, Beatriz Acampora S. de Oliveira, Bianca Isabela Acampora S. Ferreira, Adriana Fantoni Naurath Colares, João Batista de Oliveira Filho. São Paulo: Pimenta Cultural, 2019. 96p..

Inclui bibliografia.
ISBN: 978-85-7221-044-7

1. Psicologia. 2. Inteligência emocional. 3. Emoções.
4. Autoconhecimento. 5. Autopercepção. I. Santos, Adriana Barbosa dos. II. Oliveira, Beatriz Acampora S. de. III. Ferreira, Bianca Isabela Acampora S.. IV. Colares, Adriana Fantoni Naurath. V. Oliveira Filho, João Batista de. VI. Título.

CDD: 150
CDU: 159.9

DOI: 10.31560/pimentacultural/2019.477

PIMENTA CULTURAL
São Paulo - SP - Brasil
Telefone: +55 (11) 96766-2200
E-mail: livro@pimentacultural.com
www.pimentacultural.com



2019



“Aqui, no entanto, nós não olhamos para trás por muito tempo. Nós continuamos seguindo em frente, abrindo novas portas e fazendo coisas novas, porque somos curiosos... e a curiosidade continua nos conduzindo por novos caminhos. Siga em frente.”

Walt Disney



AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao universo, às nossas famílias e amigos pelos encontros, confluência e sincronicidade que nos trouxeram até aqui.

Agradecemos a todas as crianças, adolescentes, adultos e idosos que passaram por nossas vidas e que permitiram que através do trabalho com as emoções, aprendêssemos cada vez mais, visando sempre o crescimento pessoal de cada indivíduo.

Aproveitamos para agradecer também à Walt Disney que com sua mente brilhante e sua arte possibilitou a imaginação e a criatividade através de seus ricos personagens que tratam das emoções com maestria deixando mensagens positivas em cada filme ou animação produzida, provocando diferentes emoções aos telespectadores.

Que as emoções os ajudem a encontrar seu caminho, a se autoconhecer, a se amar e a perceber o quanto importante você é!



SUMÁRIO

Prefácio	10
Introdução	12
1 As emoções e os sentimentos	14
2 A inteligência emocional	16
3 Principais conceitos sobre inteligência emocional.....	19
4 A importância de cuidar dos pensamentos	21
5 Quando as emoções prejudicam as interações	28
6 Metodologia de trabalho com os guardiões das emoções	48
7 Construindo uma relação saudável consigo mesmo.....	49
8 Exercícios	55
Considerações finais	92
Referências	93
Sobre as autoras e o autor	94



PREFÁCIO

Este livro é um presente para pais, educadores e crianças de todas as idades, pois trata da inteligência emocional através dos Guardiões das emoções.

Atualmente todas querem e precisam ser inteligentes. Então eles estudam, memorizam conteúdos, fazem exercícios, tiram notas boas, ou nem tanto. Todo este treino corresponde à inteligência cognitiva. Mas é necessário também estimular a inteligência emocional. Aprender a sentir sentimentos como raiva, medo, nojo, alegria... E saber o que fazer com isso.

Torna-se urgente que os indivíduos se percebam, procurem o autoconhecimento, se amem, busquem saber conviver com os seus pares, ser solidário, ter ações coerentes com seus pensamentos e emoções.

Esta sociedade robotizada, competitiva e muitas vezes mecanizada, não traz saúde emocional e física. É necessário olhar para dentro, aceitar suas emoções, como elas o fazer sentir, que tipos de comportamentos



elas produzem em você, para que então possa aceitá-las e até mudar seus comportamentos, se assim desejar ou necessitar.

O mais importante na vida é ser feliz. E a felicidade engloba várias experiências, sentimentos, emoções. Negá-las adocece a mente e o corpo.

Neste livro você encontrará alguns personagens com histórias bem diferentes, que juntos forma os guardiões das emoções. São propostas atividades e exercícios que podem ser feitos em qualquer idade para desenvolver as competências sócio-emocionais, aprender a lidar com as emoções e a fazer as pazes consigo mesmo.

Os autores convidam a todos para uma jornada rumo ao conhecimento das emoções, à autopercepção e ao autoconhecimento, aprendendo a lidar com suas emoções, a se amar cada dia mais, melhorando sua autoestima.

Bora Ser Feliz?

Bianca I. Acampora S. Ferreira



INTRODUÇÃO

A inteligência emocional é muito importante para o desenvolvimento humano e as relações cotidianas. Desde a mais tenra idade o indivíduo pode aprender a se amar, a ter um autoconceito positivo, se autovalorizando, percebendo seus sentimentos e emoções, podendo transformá-los em prol de sua felicidade.

Na vida, muitas vezes o medo, a tristeza e a raiva paralisam as pessoas. Aqueles que conseguem alcançar o autogerenciamento, mantendo-se confiantes, calmos e com foco, diante de desafios complexos, tendem a conseguir melhores resultados.

Famílias desestruturadas, relações humanas fragilizadas, injustiça social, baixa autoestima, estresse influenciam diretamente nas relações humanas quando as emoções não são bem gerenciadas ou são expressas de modo que causam forte impacto. A vida moderna tem muitas demandas e questões urgentes, que podem ser transformadas através do trabalho com os Guardiões das Emoções, que visa a potencialização das habilidades socioemocionais.

Este livro beneficia indivíduos de diferentes faixas etárias a iniciar a busca pelo autoconhecimento, autoestima, gerenciamento das



emoções, aprender a lidar com a tristeza, raiva, medo, usando a inteligência para o enfrentamento das adversidades.



1 AS EMOÇÕES E OS SENTIMENTOS

As seis emoções naturais são: raiva, medo, tristeza, alegria, surpresa e nojo.

Os Sentimentos: são provenientes das emoções e se incorporam aos atos comportamentais. Exemplos: amor, ódio, inveja, ciúme...

EMOÇÕES	SENTIMENTOS
<p>As emoções são respostas neurais para estímulos externos. Uma emoção é um conjunto de respostas químicas e neurais baseadas nas memórias emocionais, e surgem quando o cérebro recebe um estímulo externo.</p>	<p>O sentimento, por sua vez, é uma resposta à emoção e diz respeito a como a pessoa se sente diante daquela emoção.</p>



RAIVA



NOJO



MEDO



ALEGRIA



TRISTEZA



SURPRESA



2 A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A inteligência emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual. (Mayer & Salovey, 1997 apud Acampora, 2017, p. 9).

- Há quatro níveis para o processamento das informações emocionais:
- percepção acurada das emoções;
- uso da emoção para facilitar pensamento, resolução de problemas e criatividade;
- compreensão de emoções;
- controle de emoções para crescimento pessoal.

De acordo com Acampora (2017), cada pessoa deve reconhecer em si mesma a capacidade de lidar com as emoções e compreender em que situações é mais ou menos competente na arte de se posicionar e de usar as melhores possibilidades de estratégias para resolver conflitos e promover um diálogo saudável.



Ao contrário do que se pensa as emoções humanas não devem ser entendidas como fraquezas, mas se constituem em forças que devem ser lapidadas para que se consiga alcançar determinados objetivos nas relações intra e interpessoais.

Os Guardiões das Emoções contemplam o trabalho com seis personagens que utilizam estratégias diferenciadas para alcançar objetivos relacionados às emoções humanas.

Imagine você se libertando das angústias e sofrimentos gerados pelas emoções negativas, e ainda ter o poder de transformar a si mesmo e a ajudar a vida das pessoas que você ama.

Os Guardiões das Emoções foram criados para desenvolver habilidades socioemocionais em pessoas de todas as idades, com recursos que tem como foco a inteligência emocional.

Vive-se em uma época em que os índices de depressão, ansiedade, medo, angústia, tristeza, pânico, vem crescendo consideravelmente. Se torna relevante o desenvolvimento de tais habilidades em um momento de transformação em que o quociente emocional é valorizado na resolução de problemas e tomada de decisão.





3 PRINCIPAIS CONCEITOS SOBRE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

“A inteligência emocional determina nosso potencial para aprender os fundamentos do autodomínio [...]. Nossa competência emocional mostra o quanto desse potencial dominamos” (GOLEMAN, 2012, p. 15).

Os fundamentos da inteligência emocional envolvem autoconsciência, autocontrole, consciência social e habilidade de gerenciar relacionamentos (GOLEMAN, 2012).

A inteligência emocional envolve a capacidade de perceber acuradamente, de avaliar e de expressar emoções; a capacidade de perceber e/ou gerar sentimentos quando eles facilitam o pensamento; a capacidade de compreender a emoção e o conhecimento emocional; e a capacidade de controlar emoções para promover o crescimento emocional e intelectual. (Mayer & Salovey, 1997, p. 15).

Quatro níveis para o processamento das informações emocionais:

- percepção acurada das emoções;
- uso da emoção para facilitar pensamento, resolução de problemas e criatividade;
- compreensão de emoções;



- controle de emoções para crescimento pessoal

Temos ainda o que ficou conhecido como PE – percepção emocional, que consiste na capacidade do indivíduo para reconhecer as emoções em si mesmo e nos outros de forma apurada, expressando as emoções com coerência nas mais diversas situações sociais (Woyciekoski&Hutz, 2009).

Cada pessoa deve reconhecer em si mesma a capacidade de lidar com as emoções e compreender em que situações é mais ou menos competente na arte de se posicionar e de usar as melhores possibilidades de estratégias para resolver conflitos e promover um diálogo saudável.

Você já deve ter passado por situações na qual gostaria de voltar no tempo e apagar algo que falou ou algum tipo de comportamento. Essa sensação ocorre quando a percepção emocional diz que a fala ou a conduta não condizem com o momento vivido ou poderiam ser melhor avaliados.

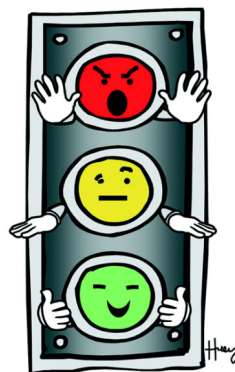


4 A IMPORTÂNCIA DE CUIDAR DOS PENSAMENTOS

Os pensamentos são a base das emoções e ações. Através dos pensamentos, afirmamos situações, crenças, valores para nós mesmos e para ao mundo. Algo que é dito internamente muitas vezes, mesmo que seja incoerente e mentiroso, acaba se tornando uma verdade para a pessoa, que acredita no que profere para si mesma.

Por isso é altamente relevante que os pensamentos sejam trabalhados, para que se eles possam contribuir positivamente para uma vida feliz e saudável.

Uma técnica interessante é a que sugere que se classifique os pensamentos por cores:





Vermelho = pensamentos improdutivos e negativos, que apenas atrapalham.

Amarelo = pensamentos que devem ser observados servem para refletir.

Verde = pensamentos produtivos e positivos, que ajudam o bem-estar e a felicidade.

Pessoas que têm na base de seus pensamentos crenças disfuncionais, podem acreditar que não são boas o suficiente, que a vida é difícil demais, que o futuro não tem boas possibilidades e que sua vida sempre será um sofrimento. Por isso, cuidar dos pensamentos é fazer uma higiene mental, valorizando o que se tem de positivo e compreendendo que todas as pessoas tem qualidades e defeitos.

O importante é investir nas qualidades, no potencial de crescimento. Dessa forma, há a tendência natural para o desenvolvimento da consciência e do cuidado com a forma com que se pensa, permitindo uma abertura para a força da mudança que se deseja.

As autodeclarações positivas ajudam muito nesse sentido, evitando pensar ou afirmar coisas negativas para si e mantendo o foco na evolução dos pensamentos.



Aprender a cuidar do que se pensa, requer observação e conscientização dos pensamentos; A próxima vez que um pensamento negativo vier á sua mente, observe-o, agradeça-o e mande-o embora.

Para lidar com as emoções, que geram os sentimentos, é necessário trabalhar o pensamento.

Você sabia?

Todo evento externo pensamento e uma emoção, que gera um sentimento e, que por sua vez, gera um comportamento (ação) e você tem um resultado.

Este sistema se denomina:

$$P \rightarrow S \rightarrow A = R$$



Mas como isso acontece?

Uma vez que são as emoções que dão origem aos sentimentos, esses dois tipos de reação estão totalmente relacionados entre si. Da mesma forma que uma emoção desperta um sentimento, um sentimento é capaz de gerar mais emoções da mesma espécie.

Ter consciência de como você reage e se sente diante de cada emoção, portanto, é fundamental para se recuperar de uma emoção ou sentimento negativo. Esse processo é fundamental para manter o equilíbrio emocional. As emoções são reações inconscientes, enquanto os sentimentos são uma espécie de juízo sobre essas emoções. (Rodrigo Fonseca - Presidente da Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional - Sbie)



Dessa forma, o pensamento tem um fantástico. Ao pensar de forma assertiva e positiva, pode-se alterar o estado dos sentimentos, dos comportamentos e dos resultados que se obtém.

De acordo com Rodrigo Fonseca é cientificamente comprovado que as emoções e sentimentos dos pais são transferidos para o bebê durante a gestação: todos os medos, tristezas, raiva, alegrias, amor e culpa que os pais sentem também são sentidos pelo bebê.

Desde a vida intrauterina até os sete anos de idade, o indivíduo desenvolve seus programas emocionais, registrando e interpretando as emoções e experiências de acordo com seus sentimentos, transformando suas interpretações em padrões emocionais e comportamentais que podem refletir por toda a vida.

Sendo assim, é importante começar a refletir sobre o que se pensa quando está com medo, com raiva, triste, com nojo ou surpreso e quais sentimentos estas emoções despertam. Pois ela tem gerado comportamentos e resultados nem sempre agradáveis ou positivos.

Usar o pensamento como uma fonte de poder é extraordinário!



Nos Guardiões das Emoções a personagem que sabe lidar com o a força e o pensamento com sabedoria é o Mestre Espir.



Mestre Espir

Seu nome é Antônio, teve uma infância difícil, Era um menino muito sensível, que acreditava em todos e queria ser amigo de todo mundo e ajudar sempre, mas se desiludiu com a maldade de algumas pessoas e precisou começar a observar quem realmente ela podia ajudar com intenção positiva, usando a o pensamento e a força para lidar com as injustiças do mundo. Se tornou uma pessoa amarga com a morte de sua filha. Mas com o passar do tempo Antônio começou a ter mais contato com a natureza e a cuidar dos animais, percebendo que podia superar sua amargura com força e sabedoria através da respiração e do pensamento. Antônio se tornou o Mestre Espir, sabendo ouvir e se



antecipar às situações difíceis com tranquilidade e sabedoria. Dessa forma, dá um novo significado à vida.

Suas frases: “A força do pensamento está dentro de você”. “Você pode, você consegue, você merece.” “Aceite! Estude a situação, pondere e aja com tranquilidade e sabedoria.”

Seu escudo: Um colar colorido com um pingente.

Sua missão: ensinar as pessoas a lidar com diferentes situações da vida através da respiração, da sabedoria, da força e do pensamento.



5 QUANDO AS EMOÇÕES PREJUDICAM AS INTERAÇÕES

O Medo



MEDO

O medo como emoção visa proteger-nos de situações que possam causar risco a existência. Assim, o medo do escuro, lugares altos, grandes quantidades de água, tempestades de raios e certos animais se justificam. Afinal, todas essas possibilidades colocam nosso organismo em situação de perigo. No entanto, outros temores não possuem uma justificativa válida e, pior ainda, o medo pode ser ativado mesmo quando não existe risco algum.



O medo da morte natural, por exemplo, nos diz claramente que algo está errado no processo de interpretação da realidade. Não há dúvida que um dia todos os viventes terão seu momento de partida e isso é absolutamente normal, não existe outra forma: todos caminhamos em direção ao envelhecimento, adoecimento e morte. Com sorte podemos ter uma passagem tranquila e sem dor, melhor ainda se for durante uma noite de sono profundo.

A fobia é um medo irracional que pode chegar a ser paralisante ao ponto de impedir o sujeito de viver produtivamente na sociedade.

Podemos perceber também a ansiedade, que é um nome bonito que arrumaram para o medo ficar camuflado na sociedade. Ansiedade é medo de algo que não ocorreu ainda e que, muito provavelmente, nem irá ocorrer. Muitas vezes a ansiedade está de tal forma instalada no sujeito, que o objeto se perde, acarretando em um sentimento de agitação e estranheza, uma sensação de falta.

Na falta de um real objeto a mente busca justificativa para a emoções instaladas e acusa qualquer movimento comportamental dos outros que possa ter uma mínima ligação com ela.

O medo talvez seja a emoção que mais prejudica o ser humano, pois a partir do medo as pessoas paralisam diante de um evento ou entram em um modo de fuga.



Uma gazela ao ser pega por um leão, fica paralisada, pois o cérebro envia a informação de que não há mais nenhum recurso a ser usado para que sua vida seja salva.

Nesse sentido o medo também é um indicativo de que é preciso se manter seguro para que a vida seja preservada, contudo, o medo exagerado, que impele à segurança demais, faz com o estacionamento na zona de conforto seja permanente.

No medo, a circulação sanguínea fica diferente: o sangue corre para as pernas para facilitar a fuga e os membros superiores podem ficar gelados. Mas, você deve conhecer alguém que diante de um medo muito intenso simplesmente não conseguia se mover.

Isso ocorre porque por alguns instantes o corpo se imobiliza, o que permite à pessoa fugir ou se esconder.

Quando o medo é reforçado constantemente, a tendência é que haja generalização e quanto mais exposta a situação de medo a pessoa se encontra, mais ela tende a reagir de uma determinada forma. Para quebrar esse padrão é preciso mudar a crença em torno das situações ou pessoas enquanto representação de ameaça.

Temos o medo de ficar sozinho no futuro, de não se casar, de não ter dinheiro suficiente, de passar fome e tantos outros que podem ser empilhados além de nossa própria altura.



O peso desse monte de medos funciona como um grande saco de pedras que arrastamos pela vida diminuindo nossa velocidade em ser feliz.

Toda e qualquer sensação de ameaça começa dentro da gente. Existem aqueles que temem o mar e aqueles que surfam em ondas gigantescas. Há os que temem os animais e aqueles que se expõem à natureza para encontra-se com eles.

Pensar o que deve ser eliminado dos nossos pensamentos, organizar um projeto de vida mais leve sem as “pré” ocupações desnecessárias já seria um ganho importante. Isso sem falar no que poderia refletir na melhor saúde. Afinal, a ansiedade gera estresse e, como bem sabemos, esse é o inimigo número um da longevidade.

Viver melhor é possível e, antes de mais nada, necessário. Faça sua parte consigo mesmo. Avalie quais as emoções que você prefere ter em sua mente e corpo.

Nos Guardiões das emoções, o personagem que trabalha o medo e a surpresa é o Big Help!



Big Help



Seu nome é Beto e ele era muito medroso, pois sua mãe, por ele ter nascido prematuro, o protegeu demais e não o permitiu vivenciar todas as aventuras de ser criança, de se machucar e de enfrentar seus medos. Então, ele se tornou um garoto muito medroso e averso a surpresas.

Beto se transformou em **Big Help** quando aprendeu a enfrentar os medos e as surpresas da vida e descobriu que ele tinha um grande poder dentro dele. Ele imagina ter vários poderes e se tornar um desbravador. Não foge à luta e é incansável.

Sua frase é: “Está com medo? Vai com medo mesmo! Tenha uma mente inabalável.” “As surpresas podem ser boas!!!”



Seu escudo é: um poderoso óculos inabalável. Quando ele o coloca, pode ver a vida com outro olhar.

Sua missão é proteger e lutar contra a legião do medo.

A Surpresa



SURPRESA

A Surpresa é a emoção que provoca espanto. Pode ser causada por uma coisa ou uma situação que causa admiração, sendo capaz de surpreender ou de espantar. A surpresa geralmente é caracterizada por uma situação de imprevisto, ou seja, inesperada e repentina. Pode causar uma reação negativa (medo) ou positiva (coragem para enfrentar alguma situação). Muitas pessoas não gostam de surpresas e vivem planejando tudo, porém as surpresas geram mudanças e crescimento.



Aruc

Aruc é a irmã mais nova da Madu. Ela só soube desta notícia há poucoquando descobriu que seu pai teve um relacionamento fora do casamento.

Ela demonstrou ser uma pessoa determinada. Estudou, terminou os estudos e fez pós-graduação. Sua vida não foi tão fácil, sempre sofreu preconceito por causa da sua cor. Tentava não se incomodar com essa situação, mas diante de tantas surpresas que a vida lhe trouxe ela aprendeu a lidar com essa emoção.

Depois de muito tempo a vida lhe proporciona uma nova surpresa, o encontro com a sua irmã Madu. A partir deste encontro as duas se unem para juntas enfrentarem as novas diversidades, como a



luta pelas diferenças de cor, desigualdades sociais, econômicas e de crenças.

Seu nome já demonstra a importância desta emoção: num mundo cheio de preconceitos onde muitos sofrem ela demonstra que temos que ressignificar nossas vidas, por tanto observando ARUC, seu inverso significa CURA.

Sua frase: "A cura está em você".

Seu escudo: É seu lenço da igualdade, que se transforma no movimento de luta contra o preconceito e igualdade pra todos, lidando com as diferentes surpresas que vida proporciona.

Sua missão: Transformar as surpresas negativas em energia positiva que impulsionem as pessoas a se autoconhecerem na busca da compreensão da sua paz interior proporcionando o despertar para novas experiências.



A Raiva



RAIVA

A raiva tem sido vista como uma emoção negativa, principalmente em tempos que as emoções precisam ser controladas, principalmente no ambiente de trabalho, que os sentimentos podem ficar abafados ou escondidos.

Para evitar um terreno fértil para que a raiva cresça, é preciso saber expressar as emoções e compreender que não somos robôs.

A raiva pode ser um sentimento positivo, quando utilizada para construir algo e mover em uma direção que traga resultados positivos.

Contudo a raiva também pode trazer prejuízos aos relacionamentos e à própria saúde, principalmente quando é



internalizada, fazendo com que seja direcionada para si mesmo ou para os relacionamentos.

Os prejuízos podem ser conflitos graves nas relações e problemas de saúde.

“Algumas pessoas, por motivos variados, direcionam a raiva para si mesmo e a somatização passa ser inevitável. Doenças diversas, como pressão alta e alterações cardíacas, podem se manifestar no sujeito, algumas delas chegando mesmo a incapacitá-lo de alterar o externo como pretendia.” (OLIVEIRA, 2014, p. 18).

O melhor, para evitar comportamentos que possam ocasionar perdas sociais a longo prazo, é mudar a interpretação dos fatos logo quando temos a primeira percepção da natureza emocional que surge negativamente e, com isso, alterar a realidade entendida pelo nosso corpo e mente. Ou seja, aproveitar a mobilização que a indignação (raiva) provoca no organismo, como um combustível de mudanças no externo, de forma mais produtiva sem causar danos desnecessários a outras pessoas ou a nós mesmos. (OLIVEIRA, 2014, p. 18 e 19).

Nos Guardiões das emoções a raiva pode ser trabalhada através da personagem Misszen.



Yumi

É uma menina que chama Yumi e que vive um tempo de sua vida na guerra viu seus pais passarem por muitos conflitos. Um soldado a ajudou a aprender a se proteger e lhe ensinou a agir em prol de si mesma e de um mundo melhor, gerenciando suas emoções e usando a raiva como uma força de transformação. Então Yumi se transformou na guardiã *Misszen que* significa criança amada. Ela traduz amor e carinho e aprendeu a gerenciar e a lidar com a raiva.

Sua frase: “Eu estou no comando dos meus pensamentos e sentimentos. Eu penso antes de agir e transformo a energia da raiva em uma ação positiva”

Seu escudo: um leque que transforma a emoção da raiva em uma ação construtiva.



Sua missão: poder ajudar outras pessoas que sentem raiva a transformar esta emoção, gerenciando conflitos e propiciando (conseguindo) a paz.

A Tristeza



TRISTEZA

A tristeza é um dos sentimentos mais paralisantes, pois uma pessoa triste pode ficar completamente desmotivada para realizar tarefas cotidianas, abrindo mão de AVDs (atividades de vida diária) com facilidade.

Uma pessoa triste e que fica ruminando a tristeza, tende a viver esse sentimento por mais tempo.



Algumas pessoas ficam tão tristes em determinadas situações que não conseguem nem mesmo comer, beber água suficiente ou fazer alguma atividade que exija esforço.

Quando a tristeza chega em um nível crítico, a cama desenha-se como o melhor lugar para se estar e dormir parece o melhor remédio.

É como se a realidade estivesse tão ruim, que o melhor seria fugir dela e o sono permite isso. Algumas dicas para lidar com a tristeza:

- Não rumine tristeza;
- Procure conversar e estar com amigos;
- Faça alguma atividade física, pois ajuda a mudar a química cerebral e corporal;
- Busque quebrar o padrão da tristeza avaliando o que pode aprender com o fato ocorrido e buscando ver o lado positivo da situação;
- Escolha uma pessoa de confiança para ligar e ficar mais perto enquanto estiver triste;
- Peça ajuda e procure um profissional – às vezes é muito difícil lidar com uma situação grave sozinho.

Nos Guardiões da Emoções o personagem que enfrenta a tristeza é o Bufo.



Bufo

Seu nome é Eduardo (Dudu). Ele era muito solitário porque não conhecia seus pais. Ele se perguntava porque ele não tinha ninguém, pois ele se via sozinho e se sentia deprimido e triste. Ele encontrou uma forma de alegrar seu coração e se transformou no Bufo, levando através de suas músicas e brincadeiras alegria para ele mesmo e para as pessoas que precisam de uma palavra, de um ombro amigo. Ele respeita a dor da tristeza, porque ele conhece esta dor. Então, com muito carinho, muito amor, ele leva uma mensagem de alegria, de ânimo para aqueles que precisam de sua força.

Sua frase: "Quem canta seus males espanta"



Seu escudo: o chapéu de bobo da corte, que transforma as palavras e muda o humor de si mesmo e das pessoas. O violão que transforma a tristeza em alegria através da música e da contação de história.

Sua missão: ajudar as pessoas a lidar com suas emoções e a transformá-las.

A Alegria



ALEGRIA

A alegria é uma emoção que expressa contentamento, prazer de viver e satisfação.



A alegria pode ser conquistada diariamente através da transformação interna. Para isso é preciso cultivar certos sentimentos, tais como: amor, persistência, autoestima, gratidão e coragem.

O pensamento é muito importante neste processo. Ter pensamentos positivos e assertivos pode auxiliar em um estado emocional mais saudável e alegre.

Nos Guardiões das Emoções a personagem Mentora procura o caminho da felicidade.



Laura

Ela é uma menina que se chamava Laura. Ela é muito alegre e comunicativa. Vive em busca de novas aventuras. Seu maior sonho é que todos tenham a oportunidade de aprender as lições que sua avó lhe



ensinou. Estas lições a ajudaram muito a enfrentar o seu dia-a-dia e todos os problemas.

Ela deseja compartilhar com os outros estas lições para proteger suas emoções e ser mais feliz. Então ela juntou um grupo de amigos para ajudá-la nesta missão: Os Guardiões das Emoções.

Sua Frase é: “A mudança do mundo começa em mim”, Então, ela Diz: “Que haja transformação no mundo e que comece por você.”

Seu escudo é: uma flor colorida que lhe ajuda a ser feliz. Cada cor representa um sentimento: *amor – vermelho; persistência – amarelo; autoestima – lilás; gratidão – azul; coragem – verde.*

Sua missão é: Ser feliz, mostrar que cada um pode ser feliz do seu jeito e persistir com coragem.



O nojo



NOJO

O Nojo é uma emoção geralmente notada através de expressão facial e tipicamente associada com coisas que são percebidas como sujas, incomestíveis ou infecciosas. Esta emoção pode ser positiva ou negativa.

É negativa quando ela paralisa a pessoa e ela deixa de comer, sair ou viver plenamente por causa do nojo.

É positiva, por exemplo, quando se é capaz de “carimbar” um alimento como desagradável (estragado, por exemplo) – e não só para poder colocá-lo para fora imediatamente e evitá-lo no futuro. É a mesma capacidade de classificar alimentos como desgostosos que



empregamos para tachar pessoas, situações, e mesmo ações de nojentas.

A cara de nojo é inconfundível: o nariz enrugado para cima, a boca contorcida para baixo, expulsando o que tiver causado aversão...

Alguns acontecimentos são associados a emoções e acontecimentos externos – um aperto no peito de apreensão, os músculos crispados de tensão e podem causar dor de barriga, enjôo, dor de cabeça e todos os mal-estares que resultam de alterações indesejáveis no corpo. É importante ficar atento aos sinais do corpo e às suas reações, pois isso permitirá as providências adequadas sejam tomadas.

- Nos Guardiões das Emoções a personagem que representa o nojo é a Madu.



Maria Eduarda



Seu nome é Maria Eduarda. Ela foi uma menina que cresceu em um lixão de uma grande cidade. Mas não conseguia lidar com o nojo que sentia naquele lugar. Um dia uma senhora foi visitar o local e percebeu o nojo que ela sentia dali e a ensinou a enxergar o lixão que ela morava como algo que a alimentava e que podia ser transformado. Maria Eduarda cresceu e se tornou a Madu. Hoje ela usa seus braceletes para enfrentar o nojo de certos alimentos, lugares e situações.

Sua Frase: aprenda a escutar o seu corpo e a vencer o nojo!

Seu escudo: braceletes (que ajudam a vencer o nojo)

Sua missão: Ensinar as pessoas a lidar com o nojo e a controlá-lo.



6 METODOLOGIA DE TRABALHO COM OS GUARDIÕES DAS EMOÇÕES

A educação emocional vem sendo considerada cada vez mais relevante para a vida em sociedade. Os Guardiões das Emoções preconizam a capacitação de diferentes atores sociais envolvidos na educação formal e informal.

A capacitação de professores de escolas, voluntários e profissionais de ONGs, Igrejas, Associações etc envolve diferentes estratégias para que os mesmos sejam multiplicadores das estratégias dos Guardiões das Emoções com pessoas.

Estratégias a serem empregadas:

1. Oficinas de sensibilização para o autoconhecimento e autoestima
2. Oficinas de imaginação criativa
3. Oficinas para o desenvolvimento da inteligência emocional
4. Oficinas para o despertar dos recursos internos



7 CONSTRUINDO UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL CONSIGO MESMO

A vida está sempre nos surpreendendo com notícias, eventos, fatos, que de alguma forma nos impactam. Escolher aquilo com o qual realmente vamos nos importar faz toda a diferença.

Quando nos importamos com tudo fica muito difícil caminhar com leveza, pois qualquer coisa é motivo para dedicar a atenção e ter preocupação. Mas quando optamos pelo que é essencial e relevante em nossas vidas, colocamos nossa atenção no que efetivamente é relevante.

Uma relação saudável consigo mesmo exige uma escolha verdadeira a respeito do que merece a sua atenção. Se alguém que você nunca viu te xinga na rua, provavelmente você nem vai olhar ou se importar porque não há qualquer vínculo afetivo, mas se alguém que você ama fala algo que você não gosta, muito provavelmente você ficará chateado.

Isso porque são as pessoas que mais amamos, com as quais nos importamos e, por isso, pode haver sentimentos contraditórios. Se você ama alguém, você se importa, mas nesse momento é preciso escolher com o que efetivamente você vai dedicar sua atenção daqui para frente.



Não se importe!

Com o que os outros falam de você

Com situações que você não pode resolver

Com pessoas que não sabem te amar

Com aquilo que não terá a menor importância daqui a algum tempo

Com retorno das suas ações para alguém: desapegue dos agradecimentos

Com as consequências das escolhas que as outras pessoas fazem



▶ Faça uma lista de pessoas e situações que efetivamente merecem sua atenção.

▶ Coloque na porta da sua geladeira, no espelho ou outro local acessível: **NÃO SE IMPORTE!** Escreva o que precisa abrir mão. Assim, você será lembrado pelo que vale a pena se importar e o que não vale.

▶ Quando uma situação exigir sua atenção, avalie se realmente merece sua atenção. Não saia mergulhando de cabeça nos problemas.

▶ É preciso tirar a mochila do passado das costas e manter o foco no futuro e, para isso, faça uma faxina emocional, peça perdão a quem magoou, perdoe aquele que você considera que lhe fez algum mal e **SEJA LEVE**, consigo, com as pessoas, com a vida.

O tempo é o seu melhor amigo: ele pode te beneficiar ou te atrapalhar, depende do modo como você lida com ele. O tempo passa de qualquer forma: você construindo e sendo feliz ou ficando parado e responsabilizando os outros por suas fraquezas.



▶ ASSUMA A RESPONSABILIDADE PELA SUA FELICIDADE!
Ninguém pode ser feliz por você, portanto, avalie muito bem o que te faz se sentir bem, o que atrapalha sua felicidade e faça escolhas que beneficiem a si próprio, mesmo que isso tenha um custo, afinal, o preço da infelicidade será cobrado de qualquer jeito.

▶ CUIDADO COM VOCÊ! É essencial ter responsabilidade consigo mesmo, com a sua saúde e fazer escolhas que, mesmo parecendo difíceis em um primeiro momento, trarão bons resultados. A qualidade de vida envolve: alimentação, atividade física, gerenciamento do tempo, autoestima etc.

▶ DESENVOLVA SEU PODER PESSOAL:

- Tenha controle sobre seus pensamentos, emoções, ações e destino.
- Descarte crenças e atitudes autodestrutivas.
- Construa um modelo mais eficiente de pensamento.
- Direcione-se ao que realmente importa para você. Descubra sua missão, visão e propósito na vida.



**Os Guardiões das emoções
querem ajudar!**





Imagine você se libertando das angústias e sofrimentos gerados pelas emoções negativas, e ainda ter o poder de transformar a si mesmo e ajudar a vida das pessoas que você ama.

COMO TRANSFORMAR?

Os Guardiões são personagens que levarão de forma lúdica e lúcida mensagens com experiências próprias para que crianças e adultos acessem suas Emoções e aprendam a lidar com elas.

Eles são mentores emocionais que apoiam nos desafios comportamentais. Os Guardiões das Emoções também são programadores que darão um novo significado para dor emocional.



8 EXERCÍCIOS



Fonte: <https://widoox.com.br/desenvolvimento-profissional/inteligencia-emocional-no-trabalho/>



EXERCÍCIOS PARA PODER E PENSAMENTO



Mestre Espir quer te ajudar!

► Colar do Mestre

Separe miçangas coloridas e uma fita ou barbante colorido. Pegue cada miçanga e vá enfiando no fio, alternando as cores e construa o colar do Mestre Espir.

Coloque o colar que você construiu e pense: “Aceite! Estude a situação, pondere e aja com tranquilidade e sabedoria.” “A força está dentro de você!”



► Exercício de respiração

Em seguida, Sente-se tranquilamente em um lugar confortável e inspire contando até 4 e expire contando até 8. Repita 3 x. Acalme a sua mente e pense que você tem sabedoria para lidar com esta situação.

► Tabela das emoções

Faça uma tabela com 3 colunas.

Liste as situações que te incomodam no momento (1^a coluna). Escreva a emoção que você sente (2^a coluna). Reflita e escreva como você pode melhorar seu comportamento e suas emoções (3^a coluna).

Imagine você melhor e melhor!

Situações que incomodam você no momento	Emoção sentida	Como posso melhorar?
---	----------------	----------------------



► Desenho das Emoções

Desenhe numa folha de papel a emoção que você está sentindo naquele momento.

Aprecie o seu desenho e tente entender o porquê você o idealizou. Compreenda a sua emoção.

Avalie se essa emoção lhe traz bem-estar. Se sua resposta for positiva guarde esse desenho para todas as vezes que estiver com sentimentos negativos você o admire novamente lembrando de tudo que lhe faz bem.

Se sua resposta for negativa procure resignificá-lo ou até mesmo modificá-lo para que fique melhor e lhe traga uma sensação de tranquilidade.

► Bolas das emoções

Encha seis bolas amarelas. Em cada bola desenhe uma emoção e coloque seus respectivos nomes. Jogue as bolas para cima e pegue uma delas. Olhe para a imagem da bola e reflita o que sente sobre esta emoção. Diga o que vem a sua mente.

Caso pegue a bola da alegria lembre-se de um momento muito feliz e comece a gargalhar. E faça três vezes: kkkk – kkkk – kkkk



Caso não pegue a bola da alegria, pegue agora, abrace esta bola e pense num momento em que você estava muito alegre, respire fundo e conte até 3. Repetir a contagem: 123 – 123- 123

Desenhe a carinha de como você está sentindo agora na bola e a solte para transmitir as outras pessoas.

► **Árvore das Emoções**

Lembre-se das emoções que você teve durante a semana. Escolha as carinhas de emoções correspondentes e vá colando na árvore.

Perceba qual a emoção que aparece mais vezes na árvore.

Agora escolha a carinha da alegria e lembre um momento alegre que você vivenciou esta semana e escreva-o, colando a emoção positiva. Respire bem fundo e agora substitua as outras emoções por esta emoção de alegria que você está sentindo neste momento.

Observe se você está se sentindo melhor. Caso contrário, repita o exercício.



► Pintando as emoções

Cada Guardião possui uma cor que o identifica:

Vermelho (Raiva) → Mizzen

Azul (Tristeza) → Bufo

Amarelo (Alegria) → Mentará

Verde (Nojo) → Madu

Roxo/Violeta (Medo) → Big Help

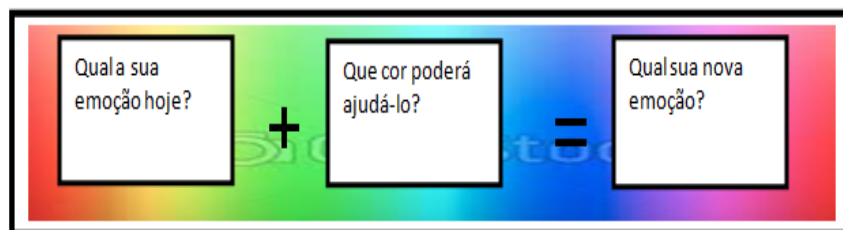


Preto/Branco (Surpresa) → Aruc

Pense na emoção que naquele momento é a mais forte e influencia suas ações. Ela promove segurança ou ansiedade? Pegue a tinta guache correspondente a cor da sua emoção.

Agora pense: qual outra emoção pode contribuir para o seu bem-estar? Pegue a tinta guache correspondente a cor desta emoção.

Utilizando a Cartela da Emoção pinte nos locais indicados com as tintas das emoções selecionadas.



Coloque um pouco da cor de cada emoção no quadrado da cartela e descubra qual a sua nova emoção. A partir da nova cor descoberta confira na tabela a sua nova emoção e procure trabalhar o seu melhor.



TABELA DAS EMOÇÕES					
Vermelho (raiva)	+	Amarelo (Alegria)	=	Laranja (coragem)	
Azul (tristeza)		Vermelho (raiva)		Roxo (medo)	
Vermelho (raiva)		Roxo/Violeta (Medo)		Verde (Nojo)	
Verde (Nojo)		Vermelho (raiva)		Marrom (seriedade)	
Vermelho (raiva)		Branco (surpresa)		Rosa (tranquilidade)	
Azul (tristeza)		Verde (Nojo)		Azul Esverdeado (harmonia)	
Roxo/Violeta (Medo)		Azul (tristeza)		Azul Rocheado (paciência)	
Azul (tristeza)		Amarelo (Alegria)		Verde (Nojo)	
Branco (surpresa)		Azul (tristeza)		Azul Celeste (calma)	
Amarelo (Alegria)		Verde (Nojo)		Azul (tristeza)	
Roxo/Violeta (Medo)		Amarelo (Alegria)		Musgo (esperança)	
Amarelo (Alegria)		Branco (surpresa)		Creme (descontração)	
Branco (surpresa)		Roxo/Violeta (Medo)		Lilás (gratidão)	
Todas as cores				Preto (surpresa)	

► Guardiômetro das Emoções

Num local calmo e tranquilo reflita sobre a emoção que sente naquele momento. Verifique qual Guardião corresponde a essa emoção.

Numa escala de 0 a 10, escreva num papel qual a pontuação que você atribui a essa emoção.

Compare no **Guardiômetro das Emoções** a pontuação atribuída a sua emoção e verificando se ela está fraca, moderada ou intensa.



Caso sua emoção seja classificada como **Fraca** ou **Intensa** escolha um outro Guardião que possa auxiliar neste momento para equilibrar essa emoção e torná-la **Moderada**.

Pense: *Temos que ter o controle e o equilíbrio sobre nossas emoções!*





EXERCÍCIOS PARA MEDO



Big Help quer te ajudar!

► Destrua o medo

Numa folha de papel escreva o que lhe provoca um grande medo.

Desenhe esse medo, no verso da folha desenho, dando forma a ele.

Depois imagine que o medo é um professor e tem algo para te ensinar.

O que você tem para aprender com o seu medo?

Exercite a sua gratidão, agradeça o medo e prepara-se para deixá-lo ir embora.



Em seguida pegue o lápis de cor ou giz de cera na cor preto e risque bastante por cima do desenho do medo, até que você não consiga mais vê-lo. Ele se apagará da sua vida.

Liberte-se rasgando o desenho em vários pedaços e os jogue fora. A partir deste momento sinta-se mais corajosa pois acaba de superar o seu medo.



► Superpoderes

Imagine que o guardião da emoção Big Help está ao seu lado nesse momento. Imagine que você tem superpoderes, que é forte o suficiente para vencer o medo. O guardião te diz algumas afirmações positivas para que possam ser repetidas diariamente:

- "Eu sou mais forte a cada dia e com isso eu

”



- “Eu consigo fazer

”

- “Se eu precisar de ajuda posso chamar

”

- “Eu me sinto forte e bem quando

”

► Eu Tenho a Força

Numa folha de papel construa uma imagem de força, um talismã, que te ajude a superar o medo.

Cada vez que você sentir a emoção “medo” e perceber que essa emoção não lhe faz bem, pegue o seu talismã e mentalize: “Sou mais forte que este medo. Sou corajoso! Eu tenho a força!”

Essa frase lhe dará força para superar o que lhe impede de seguir.



► Caixinha do Desafio

A) Pense em cinco situações que lhe causam medo (animais, pessoas, objetos, locais, etc). Escreva em tiras de papel o que poderia amenizar ou superar esse medo. Coloque todos os papéis numa caixa preta e a mantenha fechada. Misture os papéis e pense nos seus medos e pegue um papel. Leia e procure concentrar como aquele conselho pode auxiliar a superar seu medo e torná-lo mais corajoso.

B) Essa técnica também pode ser como uma brincadeira na qual o participante deverá descobrir o objeto colocado dentro da caixa preta apalpando com a mão, preferencialmente com os olhos vendados. Muitas pessoas tem medo de tocar naquilo que não conseguem ver, ficam inseguras ou receosas. Após 10 segundos o participante deverá dizer o nome deste objeto. Então as vendas são tiradas e coloca-se os óculos do Guardiã Big Help para verificar se acertou ou não.

► Chamando Big Help

Um participante observará bem o ambiente (sala, quarto, escritório etc) onde esteja e perceber todos os detalhes: móveis, objetos de decoração, tapetes e onde está a Porta da Coragem (saída/entrada), nela ficará outro participante representando o Big Help.



Seu objetivo será encontrar Porta da Coragem deste local com os olhos vendados. Ao colocar a venda o participante será levemente girado para não perceber qual a sua posição neste ambiente.

Usando os seus sentidos e dizendo: “Big Help onde você está?” deverá se orientar até a Porta da Coragem para sair. Cada vez que perguntar Big Help responderá: “Estou aqui!” auxiliando a encontrar o caminho da porta usando como referência o som da voz do Big Help, sem derrubar nenhum objeto do local.

Quando o participante encontrar o Big Help suas vendas serão tiradas e poderão trocar de lugar para que também possa transmitir segurança e ajudar o companheiro a encontrar a Porta da Coragem.



EXERCÍCIOS PARA RAIVA



Misszen quer te ajudar!

► Destrua sua raiva

Separe 5 unidades de biscoito *cream cracker* e, com uma caneta hidrocor, escreva em cada biscoito o que te deixa com raiva. São 5 biscoitos e 5 motivos que te deixam com raiva. Coloque todos os biscoitos em uma vasilha e quebre todos com vontade. Sinta o alívio que traz explorar a raiva assertivamente.



► Almofadas do desabafo

Pegue algumas almofadas, coloque em um sofá ou em cima de um tapete no chão. E comece a socar as almofadas falando:

- “Que a raiva de _____ vá embora!!!”

► O leque da Misszen

Pinte um lado de uma folha de papel retangular A4 com lápis de cor, giz de cera ou tinta guache, na cor vermelha. Caso queira faça um leque de papel tipo origami seguindo os passos abaixo:

1. Comece com o lado vermelho do papel virado para cima. Faça uma dobra do centro para fora.

Dobre o papel ao meio verticalmente e depois o desdobre. Alinhe os cantos e faça um vinco formando uma marca. Agora, você terá um vinco acentuado no centro do papel.





2. Dobre as duas extremidades verticais em direção a marca central. Isso criará duas abas verticais que se encontram no centro.
3. Continue fazendo as dobras com as pontas verticais. Dobre as duas extremidades verticais mais duas vezes ou até você ter duas abas dobradas para dentro com cerca de 1 cm de largura. Certifique-se de sempre fazer dobras retas e vincos acentuados.
4. Desfaça as dobras verticais. Agora, você terá vários vincos verticais.
5. Faça uma dobra para dentro ao longo do vinco inferior. A partir da parte inferior, dobre a extremidade vertical para cima.
6. Dobre a borda inferior para fora ao longo do próximo vinco. No origami, isso é chamado de "dobra em montanha".
7. Repita alternando as dobras em vale e as dobras em montanha horizontais com os vincos horizontais restantes. Essa série de dobras se assemelha a um acordeão.
8. Corte um pedaço de fio, linha ou barbante de um comprimento adequado para o leque (cerca de 15 centímetros) na cor vermelha.
9. Prenda a ponta do papel dobrado com o fio escolhido (pode ser feito com durex colorido ou transparente). Enrole o fio, linha ou barbante em torno dele várias vezes. Dê um nó e corte o excesso de acordo com sua preferência.



10. Pronto! Abra cuidadosamente o seu leque da Misszen! Ele terá duas faces: uma vermelha e outra branca.

Diante do espelho você observará seus sentimentos. Fale todas as coisas que te deixam com raiva. Repita este exercício utilizando o leque que você confeccionou virando o lado de cada cor conforme seu sentimento:

➤ A parte vermelha você deverá mostrar quando sua raiva for muito intensa e exige que pare e reflita sobre esse sentimento.



➤ A parte branca você deverá mostrar quando seu sentimento estiver em equilíbrio, demonstrando que está em paz consigo mesma.

Repita este exercício até explorar esgotar essa emoção e assim a raiva diminuirá de intensidade até não lhe incomodar mais.



Observação: Ao confeccionar o seu leque você já estará fazendo um exercício de relaxamento. Aproveite esse momento para refletir e busque se acalmar.

► Modelando a emoção

Pegue um bloco de massinha de modelar ou argila e bata bastante, jogue no chão, se sentir vontade, grite ao mesmo tempo, durante o tempo que sentir vontade.

Após esse exercício imagine que a sua raiva se transformou em algo não tão forte quanto antes. Pegue a massa, faça uma bola e a modele na palma das suas mãos. Procure relaxar suas tensões neste momento. Apalpe a bola com carinho e cuidado. Caso queira modele algum objeto que lhe traga prazer neste momento. Sinta como você agora está em equilíbrio dominando essa emoção.

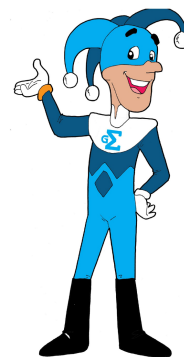
► A Bola do Equilíbrio

Quando estiver percebendo que a emoção da Raiva está tomando conta das suas ações de forma intensa, pegue uma bola grande e resistente (bola de pilates ou disco do equilíbrio) sente em cima dela ou fique de pé no caso do disco do equilíbrio e procure manter-se equilibrado. A medida que você procura se equilibrar sinta o prazer desta atividade, podendo



se observar na frente de um espelho. Sorria das vezes que caía por não conseguir se equilibrar e perceberá que na busca do equilíbrio você consegue dominar a sua raiva e torna-la menos intensa.

EXERCÍCIOS PARA TRISTEZA



Bufo quer te ajudar!!!

► O Poder da Música

A tristeza consome energia, por isso é relevante que se reenergize de alguma forma. Escolha uma música animada e comece a pular. Pule de formas diferentes: com os dois pés, alternando os pés, com um pé só etc.



Caso queira dance ao som de uma música que goste muito. Faça os movimentos que estimulem o prazer, a leveza, a sentir suas energias renovadas.

Perceba que a tristeza pode ser transformada e lhe proporcionar momentos de satisfação e tranquilidade.

► História Engraçada

Assista uma comédia, esteja com pessoas divertidas e, principalmente torne o problema engraçado. Se o seu problema fosse ser contado por um comediante, como seria a história? Crie uma história engraçada sobre o problema atual. Pode ser em quadrinhos, com desenhos, música ou apenas com palavras.

► Cartão Amigo

Faça um cartão e escreva nele o que te deixa muito triste. Escreva também o que gostaria de receber de alguém quando essa emoção estiver mais forte dentro de você (um abraço, um beijo, um conselho, um sorriso etc).

Entregue esse cartão a uma pessoa de sua confiança (um amigo, irmão, parente, professora etc). Ao ler o seu cartão essa pessoa deverá praticar a ação solicitada, confortando o remetente e despertando a solidariedade, o amor e a empatia sendo mais próximo, mais amigo.



EXERCÍCIOS PARA ALEGRIA



Mentorá quer te ajudar!!!

► Uma Produção x Um Presente

Faça uma produção por dia, algo que te deixe alegre, que te motive, te deixe feliz e depois de ter realizado algo, se dê um presente. Não precisa ser algo que custe dinheiro, pode ser um passeio, ler um gibi, dançar uma música em cima da cama etc. Faça algo que lhe dê prazer. Cultive a alegria.



► Carta à Mentorá

Escreva uma carta endereçada à Mentorá (alegria), descrevendo o que sente sua falta e o que deseja que ela venha o visite. Peça que essa visita seja recompensada com um presente simples, mas importante, significativo para você.

Exemplo: “Mentorá, sua presença é muito importante na minha vida e gostaria que viesse me visitar. Por favor, me traga um pouco da energia do Sol, do cheiro do mar, me lembre de histórias engraçadas, músicas e um doce bem gostoso. Obrigado(a).”

Procure sentir os presentes solicitados na carta. Sinta o prazer, a calma, a alegria deste momento. Leve esta emoção ao longo do seu dia.

► Cara Feliz

Fique de frente com um amigo, colega ou parente. Caso esteja sozinho poderá fazer diante de um espelho.

Faça caretas variadas. Seu parceiro deverá imitá-lo e vice-versa.

Logo vocês sentirão a felicidade tomar conta e começarão a rir das caretas que fazem evocando a alegria dentro de cada um.



► Cadeira do Riso

Quando estiver chateado sente na ponta de uma cadeira. Toque sua barriga, apertando-a levemente com as mãos. Sinta sua mão como se estivesse massageando e comece a fazer: “kkkkkkkkk” várias vezes até sentir-se bem e relaxado.

Restaure sua energia positiva.

EXERCÍCIOS PARA NOJO



Madu quer te ajudar!!!



► **Braceletes da Madu**

Construa braceletes para colocar no punho. Pode ser de material reciclável como papelão, garrafas pet. Solte sua imaginação utilizando materiais diversos, como: cola, miçangas, glíter e tinta.

Coloque os braceletes e se sinta com coragem para enfrentar situações que lhe despertem a emoção do nojo. Neste momento, foque sua atenção no bracelete e controle a situação, enfrentando essa emoção, mantendo-se atento as situações do seu dia-a-dia.

► **Controlando o Nojo**

Pense em algo que lhe desperte a emoção do nojo intensamente (um banheiro público bem sujo, um cheiro de comida estragada etc).

Perceba sua expressão facial, ela pode se alterar: seu nariz enrugar, seu lábio superior se levar, apertar seus lábios com os dentes até que você tenha emitido uma interjeição de repulsa como “eca!” ou “ugh!”

Neste momento procure escrever o que você pensou que despertasse essa emoção.

Agora pense: "Eu posso controlar o nojo, escutando o meu corpo e não deixando de enfrentar essas situações!"



► Gosto/Não Gosto

Tampe os olhos de um participante. Ofereça potes com diversas fragrâncias para cheirar, como: café, canela, vinagre, amaciante de roupa, tempero, álcool etc.

Ele ao cheirar deverá dizer qual a sensação que despertou nele com as frases: “Gosto!” ou “Não gosto!”.

Ao termino todas as fragrâncias deverão ser apresentadas ao participante. Este deverá explicar qual foi sua sensação e qual emoção ocorreu naquele momento. Assim ele estará prestando atenção ao seu olfato que pode lhe indicar um aroma não agradável indicando que algo pode não lhe fazer bem.

Afinal de contas a emoção do nojo serve também para nos proteger de situações desagradáveis.

► Slimes das Emoções

Vamos fazer Slimes?



Ingredientes:

- Cola branca – A quantidade de cola é definida pela quantidade de Slime que irá querer. Se bastante, use muita cola.
- Água boricada – é o que define a consistência do Slime. Se colocar demais, ficará dura. Se colocar de menos, grudenta. Porém, cuidado: a consistência só vem depois de mexer um tempo. Portanto, vá adicionando cautelosamente as gotinhas de água boricada.



- Tinta guache – dessas tintas escolares que não são tóxicas para as crianças. Use na quantidade que der a tonalidade que deseja. Só um pouquinho de amarelo que usei já deixou forte assim!
- Um recipiente
- Uma colherzinha
- Um pouco de creme de barbear
- Pasta de dente – se necessário
- Glitter, estrelinhas e o que quiser para enfeitar...



MACETES

Você precisa mexer bastante o Slime para que comece a ganhar consistência. Vale até deixar descansar alguns minutinhos. Eu mexi mais ou menos uns 40 min, entre mexer e descansar.

Quando seu Slime estiver desgrudando por completo do recipiente, mas ainda grudando na mão (e vem na mente que tudo está perdido), não se desespere: coloque um pouquinho de creme de barbear na mistura. Você vai ver que era o ingrediente que faltava para o Slime perfeito!

CASO FIQUE DURA: caso você tenha errado a mão da quantidade de água boricada e seu Slime fique duro, use um pouco de pasta de dente branca para amaciar a mistura.

Depois, se quiser, pode colocar glíter, estrelinhas e enfeitar como quiser!

OBS: ALGUNS ERROS/ ACERTOS COMUNS:

Se seu Slime não estica assim, provavelmente você errou na água boricada. Coloque um pouco de pasta de dente e mexa bem.

Se ficou dura, pasta de dente nela também.

Colocou a pasta de dente e ficou grudenta? Creme de barbear nela!

Tá mole demais e o ponto nunca chega? Creme de barbear resolve!



Dica de ouro: quando estiver mole ainda, mas quase no ponto, coloque creme de barbear na sua mão e vá enrolando bolinhas com o Slime ainda grudento. Tipo quando passamos manteiga nas mãos para enrolar brigadeiro. Elas rapidamente ficarão no ponto.



Objetivo desta atividade:

Em cada etapa do preparo do Slime o participante deverá misturar o ingrediente com as mãos. A massa muitas vezes ficará pegajosa grudenta e poderá não ficar no ponto desejado. Nestes momentos : emoção do nojo aparecerá. Cabe a cada um controle sobre ela para não permitir que desista de realizá-la mesmo que necessite repetir outras vezes.



Sua persistência fará com que obtenha o resultado desejado até que aquela massa grudenta se transforme na geleia que deseja para brincar ou manusear.

Trabalhar com o Slime é uma forma divertida de trabalhar as emoções!

EXERCÍCIOS PARA SURPRESA



Aruc quer te ajudar!

► Surpresa da Gratidão

Pense em alguém especial (um amigo, um parente, seu cônjuge etc).

Pense o quanto sua relação com essa pessoa lhe trouxe alegrias, incentivo, motivação e confiança.



Você quer fazer uma surpresa a essa pessoa tão especial?

Pegue o seu celular e escolha um aplicativo (WhatsApp, YouTube, Instagram etc) ou redes sociais (Facebook etc). Escreva uma bela mensagem relatando o quanto ela é especial para você. Descreva algum momento juntos. Agradeça pela sua amizade ou companheirismo. Envie sua mensagem.

Aguarde um retorno ou verifique se já leu. Depois, se possível, vá pessoalmente surpreendê-la, para agradecer esse momento e essa amizade.

► Música da Gratidão

Quando estiver chateado, procure um lugar calmo. Pense numa música que lhe traga lembranças de pessoas que ajudaram nos momentos mais difíceis de sua vida.

Você ouvirá essa música escolhida e sentirá a surpresa de uma energia positiva invadir o seu corpo.

Aproveite esse momento e agradeça ao Universo (conforme a sua crença) tudo o que tem (saúde, casa, família, escola, trabalho etc).

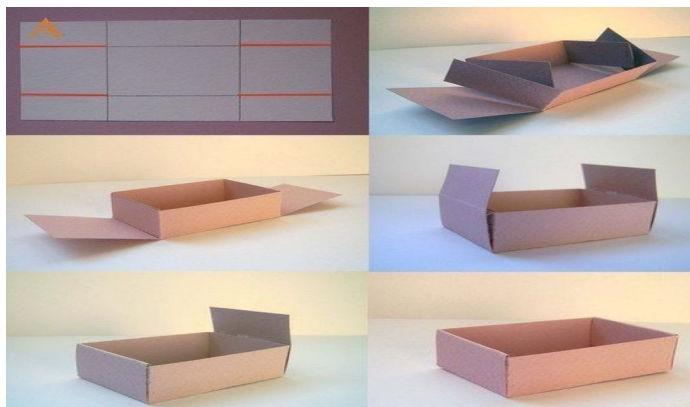


Guarde a emoção da surpresa em suas memórias e no seu coração e sempre que sentir falta de motivação, a relembre e agradeça. Suas emoções positivas retornarão com mais força.

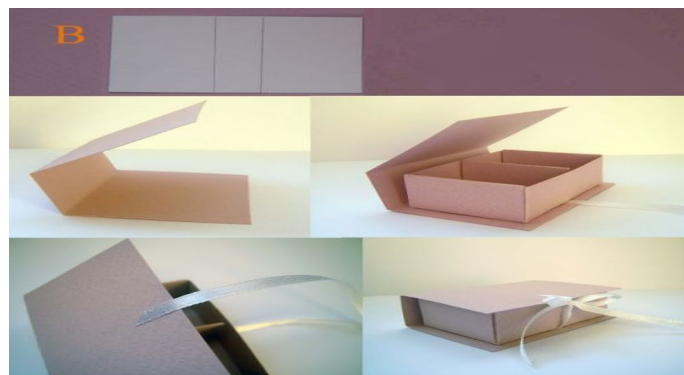
► Caixainha Surpresa

Pegue uma folha de papel A4 ou um papel retangular mais resistente da cor que desejar.

1) Observe e faça como os desenhos abaixo demonstrando passo a passo para formar a Caixainha da Gratidão.



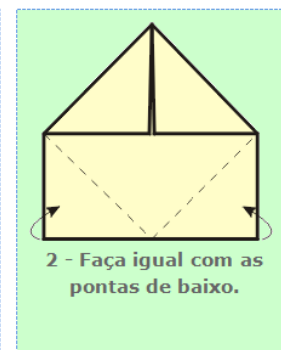
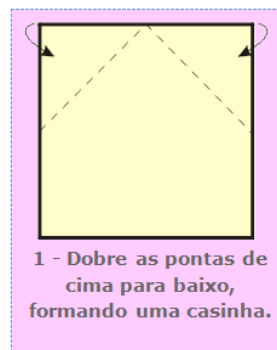
2) Agora utilizando uma outra folha e dois pedaços de fita, faça uma tampa para a sua Caixa da Gratidão:

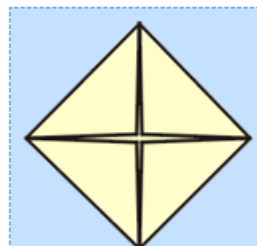


3) Escreva num pedaço de papel uma mensagem de gratidão para alguém que seja muito especial para você. Guarde o papel dentro da Caixa da Gratidão. Coloque a caixa em lugar onde a pessoa possa encontra-la e se surpreender com o seu presente.

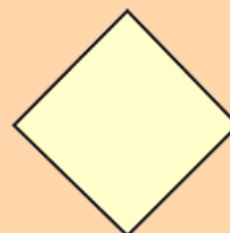
► Cores Surpreendentes

Vamos fazer um brinquedo de papel, um Abre e Fecha. Pegue uma folha de papel A4 branca com 15 cm de cada lado e siga o passo a passo:

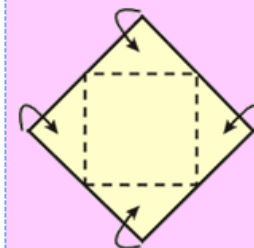




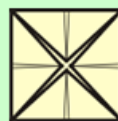
3 - Fica um balão.



4 - Vire do outro lado.



5 - Agora repita os passos 1, 2 e 3, dobrando as pontas para o meio.



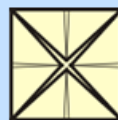
6 - Fica assim!



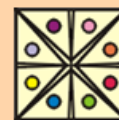
7 - Dobre ao meio, virando um retângulo.



8 - E de novo, virando um quadrado.



9 - Abra, ficando como no passo 6.



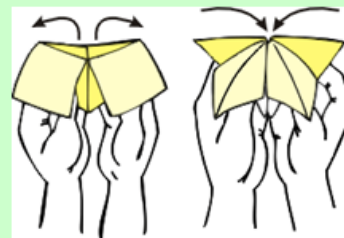
10 - Agora pegue as canetinhas e pinte as bolinhas.



11 - Na parte de trás de cada triângulo (no verso), você escreve algo que a pessoa deverá fazer (uma surpresa): pisque o olho, dê um abraço, cante, pule, dance etc.



12 - Enfie os dedos indicadores e polegares nos "buracos" formados pelos triângulos.



13 - Aí, você abre e fecha seu brinquedo, conforme o número que seu amigo escolher, de 1 a 10. Daí, peça para ele escolher uma cor. Surpresa... é só ver o que está escrito atrás dela e fazer o que se pede!

Cada participante fica na expectativa em saber qual ação deverá cumprir. Assim como as surpresas da nossa vida: não sabemos o que será, mas poderemos nos divertir com elas.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

As emoções são muito importantes na vida de qualquer ser humano. Saber lidar com as emoções e com os sentimentos provenientes delas pode auxiliar no alcance de uma autoestima elevada, uma maior consciência de si mesmo, maior possibilidade de sucesso na hora de resolver problemas e lidar com situações adversas.

Os Guardiões das Emoções são personagens que objetivam expressar e transformar emoções e sentimentos. Através do lúdico os personagens levam mensagens, histórias e propõe exercícios para crianças e adultos possam acessar suas emoções e aprender a lidar com elas.

Qualquer pessoa ou instituição, seja Ongs, Escolas, empresas, Igrejas, profissionais liberais podem contratar os Guardiões das Emoções na forma de palestras, oficinas, Workshops e também adquirir materiais exclusivos.

Contatos:

www.isec.psc.br

<https://www.facebook.com/inventmidia01>

www.inventmidia.com.br

www.guardioesdasemocoes.com.br



REFERÊNCIAS

ACAMPORA, Beatriz; OLIVEIRA, João. *Inteligência emocional: seja um líder de si mesmo*. Rio de Janeiro: Editora Beatriz Acampora e Silva de Oliveira, 2017.

ACAMPORA, Beatriz; ACAMPORA, Bianca. 170 técnicas *Arteterapêuticas: modalidades expressivas para diversas áreas*. 3ª ed. Rio de Janeiro: WAK Editora, 2016.

FONSECA, Rodrigo. Qual a diferença entre emoção e sentimento na psicologia? *Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional – SBIE*, 2016. Disponível em: <http://www.sbie.com.br>

GOLEMAN, Daniel (2012). *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.

MAYER, J. D., & SALOVEY, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

OLIVEIRA, João. *Mente Humana: entendendo melhor a psicologia da vida*. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2014.

OLIVEIRA, João. *Saiba quem está à sua frente*. 4 Ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2016.

WOYCIEKOSKI, Carla & HUTZ, Claudio Simon (2009). *Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias*. *Psicol. Reflex. Crit.* vol.22 no.1 Porto Alegre.



SOBRE AS AUTORAS E O AUTOR

Adriana Barbosa dos Santos

Mini-currículo. Master em PNL – Programação NeuroLinguística Coaching Emocional e Financeira. Diretora e fundadora do Grupo InventMídia e do Instituto INVIDA. Palestrante - Graduada em Marketing. Pós-Graduada em Arteterapia em Educação e Saúde. Curso Superior de Tecnologia em Marketing (UFES). Terapeuta Transpessoal – UNIPAZ.

E-mail: adriana@inventmidia.com.br

Adriana Fantoni Naurath Colares

Mini-currículo. Pós-Graduada em Psicomotricidade. Pós-Graduada em Neuropsicopedagogia. Pós-Graduada em Psicopedagogia. Pós-Graduada em Pedagogia Empresarial. Pedagoga - UEMG. Especialista em Transtornos Neurovisuais.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3242372175348672>

E-mail: drica.naurath@hotmail.com



Bianca I. Acampora S. Ferreira

Mini-currículo. Doutora em Ciências da Educação. Mestre em Cognição e Linguagem. Pós-Graduada em Coaching Empresarial. Pós-Graduada em Arteterapia em Educação e Saúde. Pós-Graduada em Educação Infantil. Pós-Graduada em Psicopedagogia. Pedagoga - Arteterapeuta – AARJ. Especialista em Neuroaprendizagem. Especialista em Metacognição e Dificuldades de Aprendizagem. Autora de diversos livros pela Wak Editora, CRV Editora e Pimenta Cultural.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4830432551005073>

E-mail: acamporatrabalho@gmail.com

Beatriz Acampora S. de Oliveira

Mini-currículo. Dra. Saúde Pública. Mestre em Cognição e Linguagem em MBA Executivo em Gestão de Pessoas e Rec. Humanos. Pós-Graduada em Arteterapia em Educação e Saúde. Pós-Graduada em Pós-Graduada em MBA Executivo em Coaching. Pós-Graduada Hipnose Clínica e Organizacional: uma técnica prática na construção da saúde. Pós-Graduada em Cultura, Comunicação e Linguagem. Pós-Graduada em Psicologia Existencial Humanista. Psicóloga – CRP 05/32030 - Jornalista e Arteterapeuta. Autora de diversos livros pela Wak Editora, Chiado e Amazon.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8083783572894169>

E-mail: isecpsicologia@gmail.com



João Batista de Oliveira Filho

Mini-currículo. Dr. Saúde Pública. Mestre em Cognição e Linguagem. Pós-Graduado em MBA em Coaching Empresarial. Pós-Graduado em Hipnose Clínica e Organizacional: uma técnica prática na construção da saúde. Pós-Graduado em Cultura, Comunicação e Linguagem. Pós-Graduado em Psicologia Existencial Humanista. Psicólogo – CRP 05/32031 – Publicitário. Autor de diversos livros pela Wak Editora, Chiado e Amazon.

Currículo lattes: <http://lattes.cnpq.br/9407917005632087>

E-mail: isecpsicologia@gmail.com

www.pimentacultural.com



GUARDIÕES DAS ΣMOÇÕES

NO APOIO À VIDA PLENA

