

Definição das Emoções

Alegria- A alegria é caracterizada por ser um estado emocional agradável no qual há sensação de prazer, satisfação, gratificação e bem-estar.

Por ser uma emoção bastante agradável, acaba sendo a principal emoção que as pessoas buscam em suas vidas.

Alegria na Bíblia

Um coração alegre é mais forte, está mais preparado para enfrentar os desafios da vida. Mesmo que passemos momentos difíceis, podemos experimentar a alegria maravilhosa de Deus.

É impossível não sentir alegria se olharmos para o grande e perfeito amor que Deus tem por nós. E se pensarmos naquilo que Jesus conquistou na cruz para aqueles que creem, uma alegria única nasce no nosso coração.

“Alegrem-se sempre no Senhor. Novamente direi: Alegrem-se!” Filipenses 4:4

Tristeza- Caracterizada por sentimentos de frustração, desesperança, desinteresse e até mesmo apatia.

Algumas formas de se expressar a tristeza são por meio de choro, letargia, isolamento da família e amigos, entre outros.

Tristeza na Bíblia

Todos passamos por tempos de tristeza mas Deus está conosco para nos consolar. Muitas coisas podem causar tristeza mas a tristeza não dura para sempre. **Deus vai restaurar a alegria.**

Mesmo nos tempos de tristeza, podemos louvar a Deus. Ele nos dá força para continuar quando estamos tristes. Deus está no controle em todos os momentos e podemos confiar que ele vai mudar a situação. A

“...o choro pode persistir uma noite, mas de manhã irrompe a alegria.

Salmos 30:5

Medo- O medo é uma emoção focada na sobrevivência, tendo em vista que ela aparece diante de situações percebidas como ameaçadoras e evoca uma resposta de luta ou fuga.

Alguns efeitos fisiológicos do medo são uma tensão na musculatura, aumento da frequência dos batimentos cardíacos, aumento na frequência da respiração, mente mais alerta, entre outros.

Medo na Bíblia

Muitos grandes homens na Bíblia tiveram medo. As circunstâncias da vida às vezes são assustadoras e é natural ficar com medo. Podemos ter duas reações perante o medo:

- deixar que nos domine
- entregar a Deus

“Busquei o Senhor, e ele me respondeu; livrou-me de todos os meus temores.”

Salmos 34:4

Raiva- Uma das emoções menos socialmente aceitáveis, a raiva pode ser bastante intensa e é caracterizada por sentimentos de hostilidade, agitação, revolta, frustração e antagonismo. Trata-se de uma emoção que tem um potencial destrutivo significativo.

Por conta da raiva, é possível que a pessoa expresse por meio de gritos, uma posição desafiadora, agressões a objetos ou até mesmo pessoas, entre outros.

Contudo, é importante aprender a manejar a raiva adequadamente.

Raiva na Bíblia

Não devemos deixar a raiva nos dominar e ficar guardando a raiva.

Não podemos agir quando estamos com raiva.

Não permita que a ira domine depressa o seu espírito, pois a ira se aloja no íntimo dos tolos.

Eclesiastes 7:9

Nojo- O nojo é caracterizado por uma repulsa a um objeto ou situação. Ao sentir nojo, a tendência é que a pessoa tente se afastar do objeto ou situação e podem surgir reações fisiológicas como náusea, ânsia e vômito.

Esta emoção pode surgir de uma série de estímulos diferentes, como um cheiro ruim, uma visão desagradável ou até mesmo um gosto. Uma pessoa também pode sentir nojo ao se deparar com uma situação que considera moralmente errada.

Nojo na Bíblia

A Bíblia fala do nojo que devemos ter do pecado.

“Então vocês se lembrarão dos seus caminhos maus e das suas ações ímpias e terão nojo de vocês mesmos por causa das suas iniquidades e das suas práticas repugnantes.” Ezequiel 36:31

BRINCAR E APRENDER SOBRE AS EMOÇÕES

O QUE TE DEIXA ALEGRE?

NÃO GOSTO

QUANDO _____

QUANDO FICO TRISTE

PREFIRO _____

LUGAR QUE ME

ACALMA _____

FICO TRISTE SE

ALGUÉM _____

O QUE ME DEIXA COM

RAIVA _____

SORRIO QUANDO _____

FICO ESTRESSADO

QUANDO _____

UMA COMIDA QUE ME DEIXA

FELIZ.

AMO

QUANDO _____

**O QUE ME DEIXA COM
ANSIEDADE.**

DETESTO FICAR.

AMO FICAR.

FICO CHATEADO

QUANDO _____

MÚSICA QUE ME ACALMA.

PALAVRA QUE ME DEIXA FELIZ.

PALAVRA QUE ME DEIXA TRISTE.

SE ESTOU FELIZ

PREFIRO _____

AÇÃO QUE ME DEIXA CHATEADO.

AÇÃO QUE ME DEIXA COM RAIVA.

AÇÃO QUE ME DEIXA FELIZ.

**EU AMO
FAZER _____**

O QUE FAÇO PARA ME ACALMAR.

**O QUE FAÇO QUANDO ESTOU
TRISTE.**

