

Índice

Página

As emoções são nossas amigas	4
Expressão e regulação emocional	7
O Fofo, o Robas e o Chias	7
O Afinador de emoções ou sentimómetro.....	9
O prazer e o esforço	12
O Espertinho, o Espertão e o Esperto.....	13
Vamos tolerar as emoções negativas!	17
A Esponjinha e o Açucarinho – fontes de prazer e de emoções positivas	18
Tu podes controlar as emoções, o que sentes, o que pensas e o que fazes	24
A Preguiça e o Macacadas.....	28
Vamos treinar.....	34
A família das emoções positivas / E os amigos...	35
A Tuga e a autoestima	36
“Gosta de ti próprio: aceita-te como és!”	42
A Larvinhas e a autoestima	43
“A festa da Vida. Vamos festejar!” / “Caixinha do prazer”	52
O Ri-te Ri-te e a alegria	53
“As coisas podem ser divertidas!”	63
A Asinhas e o contentamento	64
“A vida é bela: aproveita todos os momentos...”	67
O Galope e o otimismo	68
“Eu vou conseguir!”	72
O Rocas, o otimismo e a esperança	73
“Só mais um esforço...”	79
O Areias e a perseverança	80
“Vale sempre a pena!”	91
O Gira-Gira e o otimismo	92
“Vê as coisas de outra forma!...”	99
A Truz e a coragem	100
“Enfrenta as coisas que acontecem!”	108
O Rodinhas, a alegria, o amor e o otimismo	109
“ As minhas Vitaminas Mágicas ”	114
Super-Heróis	115
“Os meus Super-Heróis!”	158