

Índice

| | | | |
|-------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| O papel das emoções | 6 | Ansiedade | 103 |
| A família das emoções | 39 | O mapa das emoções da Ansiedade | 106 |
| O mapa das emoções | 40 | Aflição | 108 |
| Alegria | 43 | Ansiedade | 110 |
| O mapa das emoções da Alegria | 46 | Apreensão | 112 |
| Agrado | 48 | Desconfiança | 114 |
| Alegria | 50 | Desespero | 116 |
| Alívio | 52 | Medo | 118 |
| Contentamento | 54 | Pânico | 120 |
| Entusiasmo | 56 | Pavor | 122 |
| Euforia | 58 | Preocupação | 124 |
| Excitação | 60 | Receio | 126 |
| Felicidade | 62 | Aversão | 129 |
| Gratidão | 64 | O mapa das emoções da Aversão ... | 132 |
| Orgulho | 66 | Aversão | 134 |
| Satisfação | 68 | Desagrado | 136 |
| Tranquilidade | 70 | Desdém | 138 |
| Amor | 73 | Desprezo | 140 |
| O mapa das emoções do Amor | 76 | Horror | 142 |
| Admiração | 78 | Nojo | 144 |
| Adoração | 80 | Relutância | 146 |
| Afeição | 82 | Repugnância | 148 |
| Afinidade | 84 | Ira (Raiva) | 151 |
| Amizade | 86 | O mapa das emoções da Ira (Raiva) ... | 154 |
| Amor | 88 | Aborrecimento | 156 |
| Atracção | 90 | Cólera | 158 |
| Estima | 92 | Exaltação | 160 |
| Fascínio | 94 | Fúria | 162 |
| Paixão | 96 | Indignação | 164 |
| Solidariedade | 98 | Ira | 166 |
| Ternura | 100 | Raiva | 168 |
| | | Rancor | 170 |

| | | | |
|------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| Ressentimento | 172 | Mistura de Emoções | 243 |
| Ultraje | 174 | O mapa da Mistura de Emoções | 244 |
| Surpresa | 177 | Angústia | 246 |
| O mapa das emoções da Surpresa .. | 180 | Ciúme | 248 |
| Admiração | 182 | Decepção | 250 |
| Choque | 184 | Impotência | 252 |
| Espanto | 186 | Injustiça | 254 |
| Pasmo | 188 | Inveja | 256 |
| Perplexidade | 190 | Mágoa | 258 |
| Surpresa | 192 | Nostalgia | 260 |
| Tristeza | 195 | Ódio | 262 |
| O mapa das emoções da Tristeza ... | 198 | Saudade | 264 |
| Abatimento | 200 | Pensamentos | 267 |
| Apatia | 202 | O mapa dos Pensamentos | 268 |
| Arrependimento..... | 204 | Ai-Jesus! | 270 |
| Depressão | 206 | Chorinhas | 272 |
| Desânimo | 208 | Craque | 274 |
| Desconsolo | 210 | Deita-Abaixo | 276 |
| Desmotivação | 212 | Derrotado | 278 |
| Frustração | 214 | Esquecido | 280 |
| Pena | 216 | Positivo | 282 |
| Solidão | 218 | Preguiçoso | 284 |
| Tristeza | 220 | Preto e Branco | 286 |
| Vergonha | 223 | Relaxado | 288 |
| O mapa das emoções da Vergonha .. | 226 | Três-Olhos | 290 |
| Culpa | 228 | Como me sinto hoje? | 292 |
| Embaraço | 230 | | |
| Humilhação | 232 | | |
| Inferioridade | 234 | | |
| Inibição..... | 236 | | |
| Remorso | 238 | | |
| Vergonha | 240 | | |