

Índice

A família dos sentimentos e das emoções	5
A corda bamba	6
Eu controlo as emoções!	16
O Bigodes a vencer o Inferiorizado	18
Tu também podes vencer o Inferiorizado!	31
Armas para vencer o Inferiorizado	33
A Trombinhas a vencer o Medo	35
Tu também podes vencer o Medo!	54
Armas para vencer o Medo	56-58
O Patudo a vencer o Zangado	59
Tu também podes vencer o Zangado!	71
Armas para vencer o Zangado	72
A Branca a vencer o Frustrado	75
Tu também podes vencer o Frustrado!	95
Armas para vencer o Frustrado	95
O Cui-Cui a vencer a Tristeza	97
Tu também podes vencer a Tristeza!	115
Armas para vencer a Tristeza	115
A Riscada a vencer o Indeciso	117
Armas para vencer o Medo	127
Tu também podes vencer o Indeciso!	133
Armas para vencer o Indeciso	134
O detetive Lupinhas e as emoções desagradáveis.	135
Guia mágico do Lupinhas para vencer as emoções desagradáveis	143
Armas para lidares bem com as emoções e os sentimentos desagradáveis	144