

# Mapa das Emoções e sentimentos

## Felicidade

<b>Alegria</b>	Sentimento positivo espontâneo; momentos de satisfação.
<b>Gratidão</b>	Sensação de reconhecimento e apreço.
<b>Entusiasmo</b>	Vibração por algo que se espera ou realiza.
<b>Orgulho</b>	Satisfação por conquistas pessoais.
<b>Contentamento</b>	Satisfação com o presente, sem desejos adicionais.
<b>Alívio</b>	Felicidade com o término de algo desconfortável ou difícil.
<b>Amor</b>	Afeição profunda e conexão com algo ou alguém.

## Tristeza

<b>Desânimo</b>	Falta de motivação ou energia.
<b>Saudade</b>	Nostalgia, uma lembrança afetuosa de algo ou alguém distante.
<b>Desapontamento</b>	Tristeza pela quebra de expectativas.
<b>Luto</b>	Profunda tristeza causada por uma perda.
<b>Solidão</b>	Tristeza pela falta de companhia.
<b>Desespero</b>	Tristeza intensa, onde se vê falta de esperança.
<b>Culpa</b>	Sentimento de responsabilidade por algum erro ou dano.

## Raiva

<b>Irritação</b>	Desconforto e impaciência diante de algo incômodo.
<b>Frustração</b>	Insatisfação ao ver um desejo bloqueado ou não realizado.
<b>Revolta</b>	Raiva externa a injustiças ou situações de desrespeito.
<b>Ciúmes</b>	Medo ou raiva de perder algo ou alguém para outra pessoa.
<b>Amargura</b>	Raiva profunda e prolongada, marcada por ressentimento.
<b>Impaciência</b>	Sentimento de insatisfação diante de algo que demora.
<b>Ressentimento</b>	Raiva acumulada por algo que se percebe como injustiça.

## Medo

<b>Ansiedade</b>	Sensação de preocupação ou nervosismo.
<b>Insegurança</b>	Falta de confiança ou medo do fracasso.
<b>Pânico</b>	Medo intenso e irracional diante de uma ameaça.
<b>Vergonha</b>	Medo de desaprovação ou ridicularização.
<b>Preocupação</b>	Pensamentos contínuos sobre algo incerto ou negativo.
<b>Desconfiança</b>	Cautela ao sentir que algo ou alguém pode ser perigoso.
<b>Aprensão</b>	Leve medo por algo que ainda está por vir.

**Psicóloga Rebeca Rios -CRP: 03/28151**

[www.psicologarebecarios.com.br](http://www.psicologarebecarios.com.br)

Contato: (75) 98225-1179

Instagram: @rrebeca.psi

# Mapa das Emoções e sentimentos

## Surpresa

<b>Admirado</b>	Encantamento por algo inesperado e positivo.
<b>Confuso</b>	Desconhecimento diante do novo ou do inesperado.
<b>Incrédulo</b>	Sentimento de dúvida sobre algo difícil de acreditar.
<b>Impactado</b>	Sensação de espanto profundo.
<b>Espantado</b>	Surpresa com algo desconcertante.
<b>Curiosidade</b>	Interesse de saber mais sobre algo surpreendente.

## Nojo

<b>Repulsa</b>	Aversão por situações ou comportamentos indesejados.
<b>Desprezo</b>	Sentimento de superioridade, rebaixando algo ou alguém.
<b>Intolerância</b>	Rejeição a ideias, comportamentos ou ações.
<b>Aversão</b>	Sensação de forte exclusão de algo.
<b>Desdém</b>	Menosprezo por algo que se considera inferior.
<b>Horror</b>	Repulsa intensa causada por algo profundamente perturbador.

## Calma

<b>Serenidade</b>	Paz interior, onde se sente tranquilo e equilibrado.
<b>Conforto</b>	Sentimento de proteção e acolhimento.
<b>Satisfação</b>	Paz por se sentir realizado ou preenchido.
<b>Confiança</b>	Certeza em si mesmo ou em alguém.
<b>Aceitação</b>	Reconhecimento e acolhimento de algo como é, sem resistência.
<b>Alívio</b>	Sensação de calma após um momento de tensão ou estresse.

## Indiferença

<b>Apatia</b>	Falta de interesse ou emoção em relação a situações ou pessoas.
<b>Desapego</b>	Distanciamento emocional, onde não há forte envolvimento afetivo.
<b>Desinteresse</b>	Falta de motivação ou vontade de se envolver em algo.
<b>Neutralidade</b>	Ausência de emoções ou julgamentos; posição equilibrada e imparcial.
<b>Letargia</b>	Estado de falta de energia emocional, próximo da inatividade.
<b>Desmotivação</b>	Falta de motivação ou estímulo para agir ou perseguir objetivos.

## Orientação para Exploração

**Identifique e Nomeie:** Reconheça o sentimento que está presente e dê nome a ele.

**Observe e Aceite:** Reflita sobre como ele surge e qual situação o provocou.

**Analise o Impacto:** Como ele afeta seus pensamentos e ações?

**Responda Conscientemente:** Explore formas de reagir ao sentimento sem ser controlado por ele.

**Psicóloga Rebeca Rios -CRP: 03/28151**

[www.psicologarebecarios.com.br](http://www.psicologarebecarios.com.br)

Contato: (75) 98225-1179

Instagram: @rrebeca.psi