

# COLORINDO A MANDALA DAS EMOÇÕES

**Estrutura da Mandala:** Utilize a figura da mandala anexo1

1. **Nomes das Emoções:** Escreva os nomes das emoções nos pequenos blocos dentro de cada parte da mandala. Cada emoção pode ter um espaço específico para ser pintado.
2. **Instruções para Pintura:**
  - Peça aos participantes que escolham e pintem as emoções que mais sentiram durante a atividade.
  - Eles podem usar cores diferentes para cada emoção, associando as cores aos sentimentos que essas emoções despertam neles (por exemplo, azul para calma, vermelho para raiva, amarelo para alegria).
  - Ao final, eles terão uma mandala pessoal colorida que representa a experiência emocional durante o processo.
3. **Reflexão Final:** Incentive os participantes a olhar para suas mandalas e pensar sobre como as emoções pintadas se conectam. Eles podem também ver como diferentes emoções coexistem e se complementam.

Esse formato promove uma experiência de autoconhecimento visual e prática, ajudando a expressar emoções de forma criativa e intuitiva. Além disso, o resultado final é uma mandala que simboliza a jornada emocional deles ao longo da atividade.

| Emoção    | Definição                                                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Alegria   | Sensação de contentamento e satisfação, geralmente por algo positivo que aconteceu.   |
| Gratidão  | Sentimento de reconhecimento e apreciação por algo ou alguém.                         |
| Esperança | Expectativa positiva sobre o futuro, imaginando possibilidades boas.                  |
| Orgulho   | Satisfação por uma conquista pessoal ou por algo que você ou alguém fez.              |
| Confiança | Sentimento de segurança em si mesmo ou em outra pessoa, acreditando no seu potencial. |

|             |                                                                                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Curiosidade | Interesse em aprender ou entender mais sobre algo ou alguém.                             |
| Ansiedade   | Sensação de inquietação ou nervosismo em relação ao futuro ou a uma situação incerta.    |
| Medo        | Resposta emocional a uma ameaça, seja real ou imaginária, que provoca cautela ou alerta. |
| Insegurança | Sensação de dúvida sobre si mesmo ou sobre uma situação, que pode levar a hesitação.     |
| Alívio      | Sensação de tranquilidade após o término de uma situação difícil ou preocupante.         |
| Surpresa    | Reação a algo inesperado, que pode ser positivo ou negativo.                             |
| Frustração  | Sensação de desânimo ou decepção quando algo não sai como esperado.                      |
| Empatia     | Capacidade de se colocar no lugar do outro, entendendo suas emoções e pensamentos.       |
| Respeito    | Consideração e valorização dos sentimentos e opiniões dos outros.                        |
| Reflexão    | Estado de pensar profundamente sobre algo, revisando suas experiências ou emoções.       |
| Tristeza    | Sentimento de perda ou decepção, falta de ânimo, insatisfação.                           |
| Raiva       | Resposta emocional forte a uma situação injusta ou irritante, que provoca indignação.    |