

# Roda das emoções

A Roda das Emoções, originalmente criada pela Dra. Gloria Willcox, é uma ferramenta visual que nos ajuda a identificar o que sentimos. Essa versão foi adaptada por nós, com cuidado, escuta e intenção, para ampliar o repertório emocional de forma sensível, estética e acessível. Partimos das seis emoções básicas no centro e expandimos em sentimentos mais específicos ao redor, como se fosse afinando o que pulsa por dentro.

**No centro**, estão os sentimentos mais essenciais.

**No meio**, desdobramentos que ajudam a refinar o que se sente.

**Na borda externa**, reações comuns, formas de expressão que muitas vezes falam por nós antes mesmo da palavra chegar. Essa roda não é um manual. É uma bússola. Uma semente de escuta. Que ela te ajude a nomear o que pulsa, com verdade, com afeto e no seu tempo.

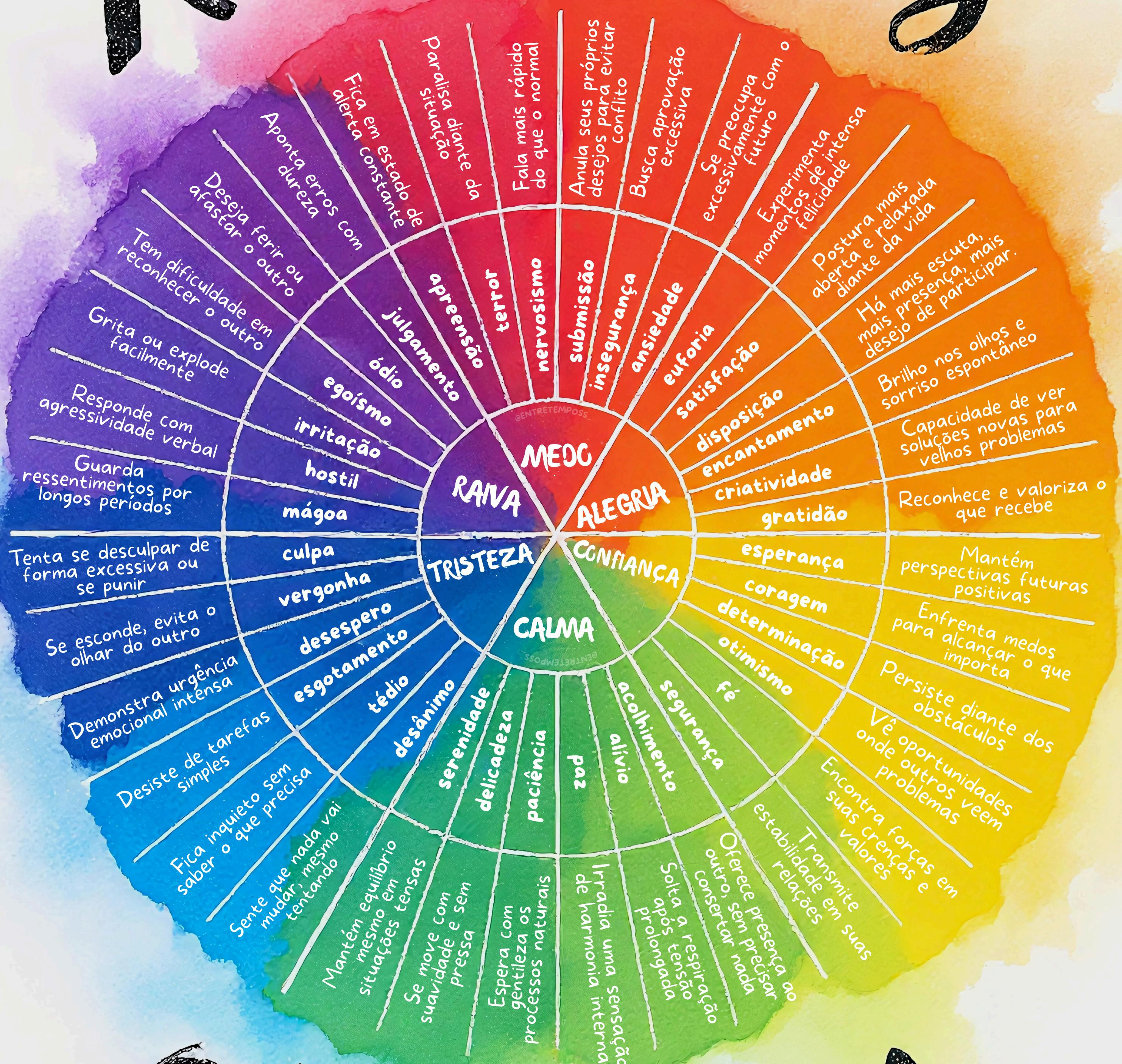
Como usar:

- Escolha um **momento de silêncio**. Respire fundo. Pergunte a si mesmo: "O que eu estou sentindo agora?"
- Olhe para o centro da roda. Comece pelas emoções mais básicas. Deixe o olhar percorrer sem pressa.
- Permita-se afinar. Vá caminhando em direção às bordas até encontrar a palavra que mais se aproxima do seu sentir.
- **Use com crianças**. Convide-as a escolher uma cor, uma palavra, uma emoção que represente o dia. Brinquem de traduzir o que mora dentro.
- Leve para a **sala de aula**, para a terapia, para casa. A roda não exige respostas prontas, ela convida para conversas mais verdadeiras.
- **Use como diário**. Experimente registrar sua emoção do dia e os contextos que a despertaram. Com o tempo, isso se torna um mapa de si.

Com afeto,

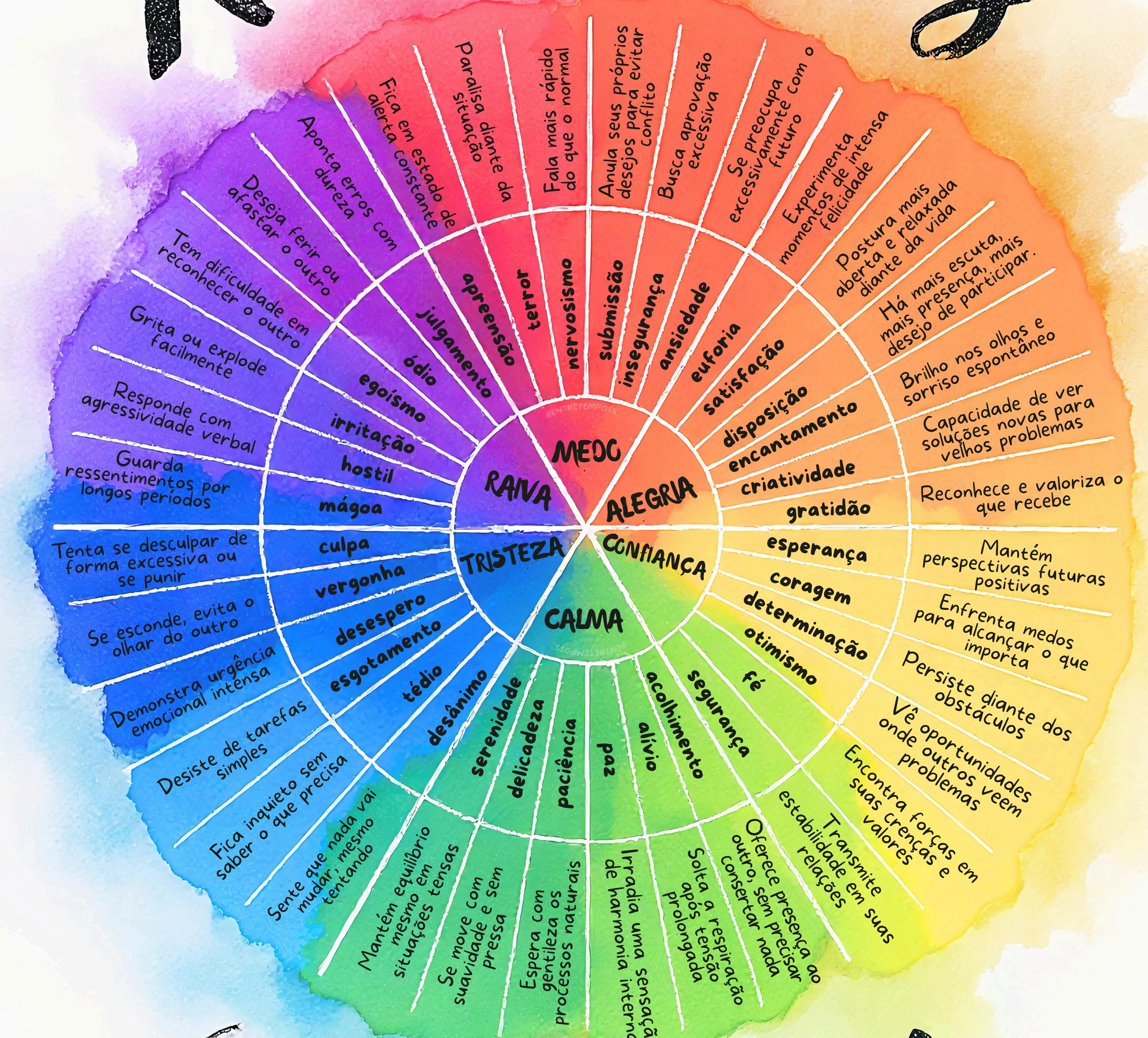
*Luanna e Yascara*  
criadoras do Entretempos

# Role para cima



# Chamada

# Role de



# Campos