

Roda das Emoções

Um convite para perceber, nomear e acolher o que está presente



Camada externa: nuances suaves • camada intermediária: emoções base • camada interna: nuances intensas

Como explorar

1. Escolha uma família emocional que pareça próxima do momento.
2. Observe as nuances e intensidades sem buscar uma resposta perfeita.
3. Faça uma pausa e note, com gentileza, como essa experiência aparece em você.