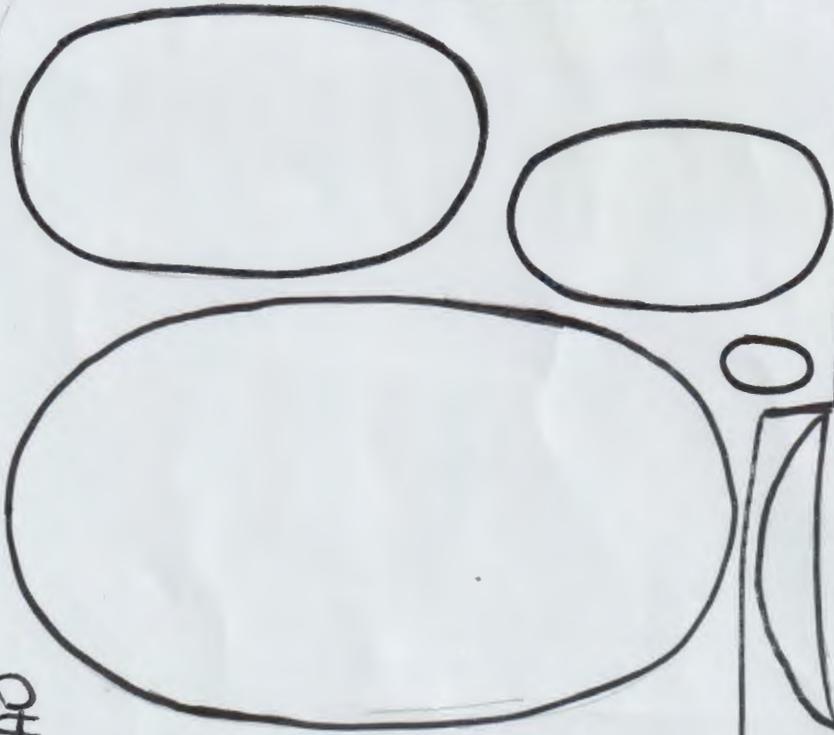


OLHO



SOBRANCELHA

BOCA

LÍNGUA

AIÉRIA

DENTE

MEDO



SOBRANCELHA

BOCA

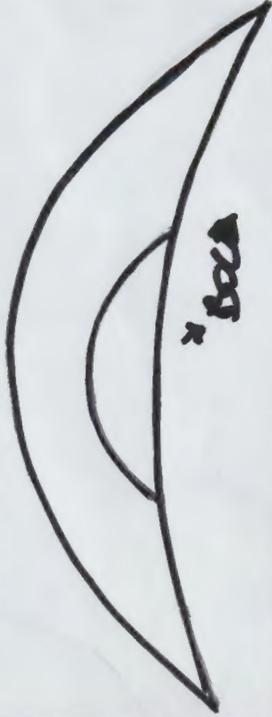


LÁGRIMA

SOBRANCELHA

TRISTEZA

BOCA

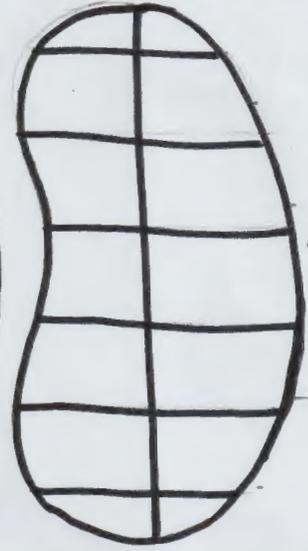


SOBRANCELHA

RAIVA

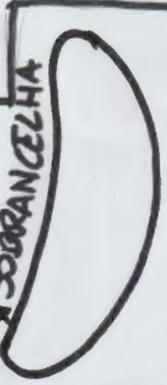


BOCA



EXPRESSÕES

CASINHAS



SOBRANCELHA

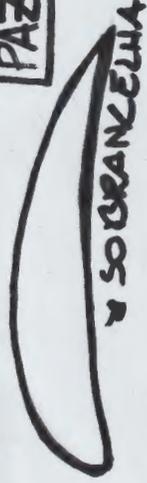
OLHO  
PISCANDO



BOCA

EMPATIA

PAZ

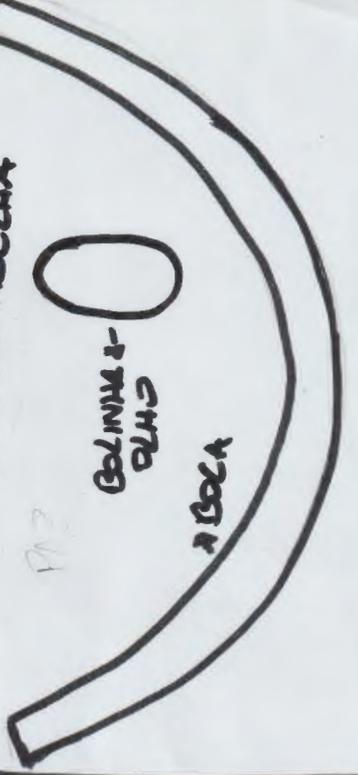


SOBRANCELHA

BOCINA

BOCA

PAZ

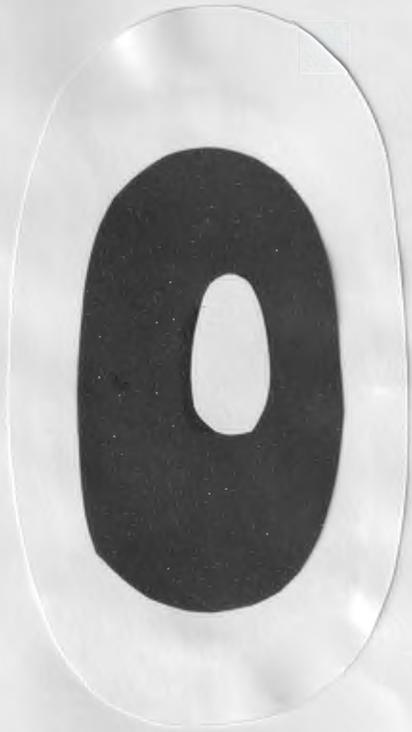
















**Mara Melnik**  
maramelnik.com.br

## **PAZ/CALMA**

CALMA É UM ESTADO DE RELAXAMENTO FÍSICO OU MENTAL, CALMA É TAMBÉM ESTAR TRANQUILO EM RELAÇÃO À ALGUM ACONTECIDO OU AÇÃO. APESAR DE SUA DEFINIÇÃO SIMPLES, NÓS VIVEMOS EM TEMPOS EM QUE ESQUECEMOS DA CALMA. A CALMA NOS PERMITE TOMAR DECISÕES MAIS INTELIGENTES E ACERTADAS. EM MOMENTOS EM QUE TUDO PARECE FORA DE CONTROLE DEVEMOS BUSCAR AJUDA EM DEUS PARA NOS ACALMAR ANTES DE FAZER QUALQUER COISA.

EXEMPLO: QUANDO PARAMOS E RESPIRAMOS FUNDO ANTES DE TOMAR UMA DECISÃO.

### **LEIA JOÃO 16:33**

## **ALEGRIA**

A ALEGRIA É UM SENTIMENTO BOM QUE TRAZ SATISFAÇÃO, ANIMAÇÃO, ELA NOS TRAZ TAMBÉM PAZ E TRANQUILIDADE.

NAS PESSOAS, COSTUMA SER EXPRESSA ATRAVÉS DE SORRISOS.

POR SER UMA EMOÇÃO BASTANTE AGRADÁVEL, ACABA SENDO A PRINCIPAL EMOÇÃO QUE AS PESSOAS BUSCAM EM SUAS VIDAS. QUANDO UMA PESSOA DIZ QUE ESTÁ EM BUSCA DE SUA FELICIDADE, POR EXEMPLO, SIGNIFICA QUE ESTÁ INDO ATRÁS DE COISAS E SITUAÇÕES QUE A CAUSAM ESTA EMOÇÃO. A ALEGRIA ESTÁ RELACIONADA A INFLUÊNCIAS POSITIVAS NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL.

EXEMPLO: QUANDO RECEBEMOS UM PRESENTE OU UMA BOA NOTÍCIA SENTIMOS ESSA SATISFAÇÃO.

### **LEIA FILIPENSES 4:4**

## **RAIVA, ÓDIO, IRA**

É NORMAL SENTIRMOS RAIVA DE ALGUMA COISA, MAS, NÃO PODEMOS DEIXAR ELA NOS DOMINAR A PONTO DE FAZERMOS COISAS QUE NÃO BOAS E QUE DEPOIS VAMOS NOS ARREPENDER.

A RAIVA É UM SENTIMENTO QUE APARECE QUANDO SE ESTÁ BRAVO, PORQUE ACONTECEU ALGUMA COISA QUE VOCÊ NÃO GOSTOU. A RAIVA PODE TIRAR SEU CONTROLE DAS COISAS.

EXEMPLO: FICAR BRAVO E IRADO CONTRA ALGUÉM A PONTO DE VOCÊ PERDER O CONTROLE E ATÉ MESMO AGREDIR OUTRAS PESSOAS.

PERGUNTA: O QUE TE DEIXA COM RAIVA?

## **LEIA TIAGO 1:19-20**

## **MEDO**

O MEDO É UMA SENSÇÃO DESAGRADÁVEL QUE APARECE QUANDO SENTIMOS QUE ESTAMOS EM PERIGO. É ALGO QUE TIRA SUA TRANQUILIDADE.

MEDO REAL E MEDO DA FANTASIA. O QUE É REAL, O QUE É FANTASIA.

O MEDO QUE NOS PROTEGE DE COLOCARMOS NOSSA VIDA EM PERIGO.

É NORMAL SENTIRMOS MEDO PORÉM, NÃO PODEMOS DEIXAR ELE NOS CONTROLAR, TOMANDO CONTA DE NOSSAS VIDAS E AS VEZES ATÉ NOS IMPEDINDO DE FAZER AS COISAS QUE NECESSITAMOS.

EXEMPLO: MEDO DE CHUVA, DE ESCURO, DE BICHOS...

## **LEIA SALMO 56:3**



**Mara Melnik**  
maramelnik.com.br



**Mara Melnik**

[maramelnik.com.br](http://maramelnik.com.br)

## **TRISTEZA**

A TRISTEZA É QUANDO NOSSO CORAÇÃO NÃO TEM ALEGRIA, ÂNIMO, DISPOSIÇÃO. É UM CORAÇÃO INSATISFEITO. EXISTE A TRISTEZA PASSAGEIRA, QUE NORMALMENTE DURA ALGUNS MINUTOS OU HORAS, À TRISTEZA PROFUNDA, QUE PODE PERSISTIR POR VÁRIOS DIAS OU SEMANAS. ESSA TRISTEZA QUE DURA MUITO TEMPO PRECISA SER TRATADA.

EXEMPLO: A MORTE, A DOENÇA, ALGO QUE MACHUCA VOCÊ.

**LEIA SALMO 30:5B**

## **EMPATIA/COMPAIXÃO**

VAMOS USAR COMPAIXÃO COMO SINÔNIMO DE EMPATIA. VIVEMOS EM SOCIEDADE, E DIFICILMENTE CONSEGUIMOS VIVER SOZINHOS, SENDO ASSIM, ESTAR CONVIVENDO COM OUTRAS PESSOAS É UMA CONSTANTE DAS NOSSAS VIDAS. MAS PARA QUE ESSAS RELAÇÕES SEJAM SAUDÁVEIS É IMPORTANTE QUE TENHAMOS CONEXÕES VERDADEIRAS COM OUTRAS PESSOAS, E PARTE DE CULTIVAR ESSAS CONEXÕES PASSA POR TERMOS EMPATIA COM AS PESSOAS AO NOSSO REDOR. TODA PESSOA VIVE SITUAÇÕES E TEM SENTIMENTOS DIFERENTES, E QUANDO TENTAMOS ENTENDER ESSE LADO QUE CADA UM TEM, PODEMOS FAZER A DIFERENÇA NA VIDA DAS PESSOAS. JESUS FOI UM GRANDE EXEMPLO DE EMPATIA, E ELE QUER QUE SEJAMOS EMPÁTICOS TAMBÉM, JÁ QUE SOMOS IMITADORES DE CRISTO.

EXEMPLO: AJUDAR ALGUÉM QUE ESTÁ SOFRENDO, SE COLOCAR NO LUGAR DA PESSOA

**LEIA SALMO 145:8-9**

**LEMBRE DE UM  
DIA QUE VOCÊ  
FICOU**

---

**O QUE TE  
DEIXA**

---

**O QUE VOCÊ  
FAZ QUANDO**

\_\_\_\_\_

**FAÇA A  
EXPRESSÃO  
FACIAL DESSE  
SENTIMENTO**

\_\_\_\_\_