



A Jornada de Emoções da Sofia

by Mauro Bismarque



Sofia estava sentada no parque, observando as borboletas coloridas. Ela sentia uma alegria imensa ao ver as borboletas voando livremente. Seu sorriso brilhava, e ela sentia uma leveza no coração, como se pudesse voar também.



De repente, uma forte tempestade começou. Sofia sentiu medo, agarrando-se à sua mãe. O trovão ecoava, e a chuva caía forte. Ela percebeu que o medo era uma emoção que a protegia, avisando-a sobre o perigo.



No dia seguinte, Sofia brigou com seu irmão por causa de um brinquedo. Ela sentiu uma raiva que a fez gritar e bater o pé. Depois, ela entendeu que a raiva era um sinal de que algo estava errado, e que precisava se acalmar.



Em um dia ensolarado, Sofia perdeu seu sorvete no chão. Lágrimas escorreram por seu rosto, e ela sentiu uma tristeza profunda. Sua mãe a abraçou, mostrando que a tristeza era normal e que também passaria.



Sofia aprendeu a reconhecer cada emoção em seu corpo. Ela percebeu que a felicidade a fazia querer cantar, a raiva a fazia querer gritar, o medo a fazia querer se esconder, e a tristeza a fazia querer chorar.



No final da jornada, Sofia se tornou uma especialista em emoções. Ela aprendeu a expressá-las de forma saudável, conversando sobre o que sentia. Ela sabia que cada emoção era importante, e que todas faziam parte de quem ela era.