

DIÁRIO DAS EMOÇÕES

Um espaço de presença, clareza e autoconsciência emocional.



“Registrar o que sentimos é o primeiro gesto de cuidado.”

Por Luciana Lage

Ciência da Felicidade • Inteligência Emocional & Propósito

Sua Jornada com o Diário das Emoções

Um passo a passo para cultivar autoconsciência, autorregulação e bem-estar emocional.

1

Boas-vindas & Propósito

Aqui você conhece a autora, entende a intenção do Diário das Emoções e descobre como o cuidado emocional pode transformar a forma como você vive, trabalha e se relaciona.

PAG.
2 - 6

2

Mapa das Emoções

Uma visão clara das principais famílias emocionais, para ajudar você a nomear o que sente com mais precisão e sair do “estou mal” para “estou ansiosa, frustrada, triste ou cansada”.

PAG.
7 - 11

3

Da Emoção ao Comportamento

Aqui você aprende a sequência emocional (estímulo → pensamento → emoção → ação → efeito) e começa a reconhecer gatilhos, padrões e funções de cada emoção no seu dia a dia.

PAG.
12 - 13

4

Seu Diário em Ação

Passo a passo para preencher o registro diário, com exemplo comentado e espaço em branco para você praticar: data, emoção, sensação corporal, pensamento, evento e ação consciente.

PAG.
14 - 17

5

Reflexão & Integração

Perguntas-guia, frases inspiradoras e espaço livre para você integrar aprendizados da semana, perceber padrões emocionais e planejar pequenos gestos de autocuidado para os próximos dias.

PAG.
18 - 19



1

Boas-vindas & Propósito

Aqui você conhece a autora, entende a
intenção do Diário das Emoções e
descobre como o cuidado emocional pode
transformar a forma como você vive,
trabalha e se relaciona.



Bem-vinda(o) ao Diário das Emoções

*Sou Cientista da Felicidade,
Chief Happiness Officer certificada
internacionalmente e pós-graduanda
em Psicologia Positiva, Ciência do Bem-Estar
e Autorrealização (PUC-RS).*



*Mas, antes de tudo isso, sou alguém profundamente interessada em
compreender emoções, pessoas e o impacto real que elas têm na
forma como trabalhamos, nos relacionamos e construímos nossas
vidas.*

*Depois de quase duas décadas atuando diretamente com pessoas,
percebi uma verdade que transformou minha jornada:*

*Não existe bem-estar sem autoconsciência - assim como não existe
liderança saudável sem inteligência emocional.*

*E foi a partir dessa compreensão que nasceu este **Diário das Emoções**.
Ele é um espaço de pausa, presença e cuidado, criado para ajudar
você a:*

- reconhecer o que sente,
- entender como seu corpo se manifesta,
- identificar seus padrões emocionais,
- e transformar sensações em escolhas conscientes.

*Aqui você encontrará ciência, simplicidade e prática, a combinação
que realmente muda vidas.*

*Cada página foi pensada com carinho e consistência: uma mistura do
meu percurso acadêmico, da minha experiência profissional e da
minha jornada humana.*

Obrigada por estar aqui.

Obrigada por escolher se perceber.

Obrigada por se permitir cuidar de você.

*Que este diário acompanhe sua jornada emocional com leveza,
profundidade e verdade.*

Manifesto do Método Luciana Lage

Cuidar é perceber.

O Diário das Emoções nasceu do meu desejo de tornar o desenvolvimento emocional algo vivido e não apenas compreendido.

Aqui, cada emoção é uma mensagem. Cada registro, um gesto de coragem e gentileza.

Este diário une:

- *Ciência da Felicidade*
- *Psicologia Positiva*
- *Educação Emocional*
- *Autocompaixão*
- *Práticas de autorregulação*

Que você encontre, nestas páginas, um caminho de presença, clareza e bem-estar emocional.



Por que um Diário das Emoções?

Daniel Goleman

“A inteligência emocional começa quando aprendemos a ouvir as mensagens das nossas próprias emoções.”



Este diário foi inspirado por estudos de:

- Daniel Goleman
- Paul Ekman
- Kristin Neff
- Leahy, Tirch & Napolitano (2013)

Ele foi criado para apoiar seu processo de:

- ✓ autoconsciência
- ✓ autorregulação
- ✓ empatia
- ✓ compreensão emocional
- ✓ escolha consciente



Aqui, você vai aprender a observar → nomear → compreender → escolher.



Como usar seu Diário das Emoções

Técnica RAIN (Kristin Neff & Tara Brach)

R — Recognize (Reconheça-se)

A — Allow (Permita-se)

I — Investigate (Investigue-se)

N — Nurture (Nutra-se)

Uma lembrança: A RAIN é um caminho de volta para você. Não é sobre agir para fora, mas sobre escutar o que vive aí dentro... com presença, curiosidade e cuidado.

1 - Reserve 5–10 minutos por dia.

2 - Escolha uma situação que despertou emoção.

3 - Preencha com sinceridade e curiosidade.

4 - Observe seu corpo (ele fala antes da mente).

5 - Pergunte-se:
“O que essa emoção tentou me mostrar?”

6 - Não julgue — registre.



2

Mapa das Emoções

Uma visão clara das principais famílias emocionais, para ajudar você a nomear o que sente com mais precisão e sair do “estou mal” para “estou ansiosa, frustrada, triste ou cansada”.



Mapa das Emoções

(Famílias Emocionais)

BASEADO EM PAUL EKMAN, PLUTCHIK E PSICOLOGIA POSITIVA

1. Família do Medo

Categoria: Emoções relacionadas à ameaça, insegurança e proteção.

Primárias: Medo, Ansiedade, Pânico, Preocupação

Secundárias: Insegurança, Nervosismo, Tensão, Alerta,

Timidez, Suspeita, Apreensão

Terciárias: Encabulamento, Hipervigilância, Agitação,

Desamparo, Receio, Desconfiança

2. Família da Raiva

Categoria: Emoções relacionadas a injustiça, frustração e defesa de limites.

Primárias: Raiva, Irritação, Frustração, Hostilidade

Secundárias: Rancor, Impaciência, Ressentimento,

Exasperação, Impulsividade

Terciárias: Aborrecimento, Intolerância, Ofensa, Abuso Verbal,

Sarcasmo

3. Família da Tristeza

Categoria: Emoções relacionadas à perda, desânimo e vulnerabilidade.

Primárias: Luto, Desânimo, Solidão

Secundárias: Saudade, Melancolia, Culpa, Vergonha,

Desalento

Terciárias: Desmotivação, Vazio, Cansaço Emocional,

Desconexão, Carência



4. Família da Alegria

Categoria: Emoções relacionadas à expansão, vitalidade e conexão.

Primárias: Alegria, Entusiasmo, Satisfação, Euforia

Secundárias: Contentamento, Serenidade, Esperança,

Gratidão, Orgulho Saudável

Terciárias: Bem-estar, Conexão, Apreço, Leveza,

Encantamento

5. Família da Surpresa

Categoria: Emoções relacionadas ao inesperado, novidade e descoberta.

Primárias: Surpresa, Espanto

Secundárias: Curiosidade, Deslumbramento, Desorientação

Terciárias: Sobressalto, Confusão Momentânea,

Encantamento, Incredulidade

6. Família do Nojo

Categoria: Emoções relacionadas à rejeição, aversão e necessidade de afastamento.

Primárias: Nojo, Repulsa

Secundárias: Aversão, Desagrado, Indignação

Terciárias: Antipatia, Rejeição, Desdém, Asco



7. Família do Amor / Afeto

Categoria: Emoções relacionadas a vínculo, segurança emocional e cuidado.

(NÃO É UMA EMOÇÃO BÁSICA EM EKMAN, MAS É ESSENCIAL NA PSICOLOGIA POSITIVA E NO SEU DIÁRIO.)

Primárias: Amor, Afeição, Ternura

Secundárias: Admiração, Encantamento, Apreço, Confiança

Terciárias: Companheirismo, Sintonia, Carinho,

Pertencimento

8. Família da Calma / Serenidade

Categoria: Emoções relacionadas ao equilíbrio interno e regulação.

Primárias: Calma, Paz, Serenidade

Secundárias: Conforto, Segurança Interna, Aceitação

Terciárias: Relaxamento, Alívio, Tranquilidade, Centramento

9. Família da Excitação / Vitalidade

Categoria: Emoções relacionadas à energia, motivação e ação..

Primárias: Excitação, Motivação, Energia

Secundárias: Inspiração, Entusiasmo, Determinação

Terciárias: Produtividade, Engajamento, Foco, Vigor

10. Família da Vergonha/Culpa

Categoria: Emoções relacionadas a autocrítica, julgamento interno e pertencimento social.

(IMPORTANTE NA REGULAÇÃO EMOCIONAL E AUTOCONSCIÊNCIA.)

Primárias: Vergonha, Culpa

Secundárias: Embaraço, Arrependimento, Autocrítica

Terciárias: Autoexigência, Autodepreciação, Desvalorização,

Inadequação





Da Emoção ao Comportamento

Aqui você aprende a sequência emocional (estímulo → pensamento → emoção → ação → efeito) e começa a reconhecer gatilhos, padrões e funções de cada emoção no seu dia a dia.



Sequência da Emoção

(para reconhecer gatilhos)

BASEADO EM EKMAN E LEAHY & TIRCH (2013)

Eventos

Exemplos:

ESTÍMULOS	COGNIÇÃO	EMOÇÃO	COMPORTAMENTO	FUNÇÃO
AMEAÇA	PERIGO	MEDO	FUGIR / EVITAR	PROTEÇÃO
OBSTÁCULO	ME ATRAPALHA	RAIVA	ATACAR / CONFRONTAR	REMOVER OBSTÁCULO
PERDA	ALGO VALIOSO	TRISTEZA	CHORAR / RECOLHER	INTEGRAR A PERDA
GANHO	EU CONSEGUI	ALEGRIA	CELEBRAR	REFORÇAR COMPORTAMENTO



4

Seu Diário em Ação

Passo a passo para preencher o registro diário, com exemplo comentado e espaço em branco para você praticar: data, emoção, sensação corporal, pensamento, evento e ação consciente.



Guia para Preencher seu Registro Diário

01

Data:

Para perceber padrões semanais e mensais.

02

Evento / Estímulo:

O que desencadeou a emoção?

03

Emoção identificada:

Consulte o Mapa das Emoções.

Nomear a emoção correta aumenta a precisão emocional.

04

Sensação corporal:

Seu corpo sente primeiro.

Ex.: aperto no peito, tensão, calor no rosto, tremor.

05

Pensamento associado:

O que passou pela sua mente?

Ex.: “Não vou dar conta.” | “Isso é injusto.” | “E se der errado?”

06

Ação consciente escolhida:

O que você fez de forma regulada?

07

Intensidade (0–10):

Ajuda a perceber evolução.

Observação da Autora: Se preferir não imprimir a página de autorregistro, você pode usar esta mesma sequência em qualquer caderno. O importante é o movimento de presença e autocuidado.

Página de Autorregistro

(EXEMPLO)

DATA

01/01/2025

PENSAMENTO
ASSOCIADO

**E se tiver algo errado
que eu preciso
resolver agora??**

EVENTO OU
ESTÍMULO

**Recebi uma
mensagem
inesperada do
trabalho fora do
horário.**

AÇÃO CONSCIENTE
ESCOLHIDA

EMOÇÃO
IDENTIFICADA

Ansiedade

**Pausei por 30
segundos, respirei
fundo 3 vezes, li a
mensagem com
calma e respondi só
depois de me sentir
centrada.**

SENSAÇÃO
CORPORAL

**Aperto no peito e
respiração curta.**

INTENSIDADE
(0 - 10)

7/10

Página de Autorregistro

(para imprimir ou escrever)

DATA

PENSAMENTO
ASSOCIADO

EVENTO OU
ESTÍMULO

AÇÃO CONSCIENTE
ESCOLHIDA

EMOÇÃO
IDENTIFICADA

SENSAÇÃO
CORPORAL

INTENSIDADE
(0 - 10)





5

Reflexão & Integração

Perguntas-guia, frases inspiradoras e espaço livre para você integrar aprendizados da semana, perceber padrões emocionais e planejar pequenos gestos de autocuidado para os próximos dias.



Reflexão Semanal

- Quais emoções mais apareceram?
- O que meu corpo tentou me contar?
- Que pensamentos se repetiram?
- Quando eu reagi — e quando eu respondi?
- Como posso me cuidar melhor na semana que vem?

Frases para Te Acompanhar

“Emoções são dados, não diretrizes.”
Susan David

“O corpo fala a linguagem das emoções.”
Paul Ekman

“A autocompaixão é tratar-se como você trataria um amigo.”
Kristin Neff

“Não gerenciamos o que não percebemos.”
Daniel Goleman

“Cuidar é perceber.”
Luciana Lage

Para seguir sua jornada

Se você não quiser imprimir as páginas de registro, pode usar este diário como um guia emocional.

Basta escolher qualquer caderno simples e repetir diariamente a sequência:

Data • Emoção • Sensação corporal • Pensamento • Evento/Estímulo • Ação consciente • Intensidade (0–10)

É assim que eu mesma comecei.

Escrevendo tudo em cadernos, especialmente no período em que vivi meu burnout. A escrita foi um dos instrumentos que mais me ajudaram a recuperar presença, clareza e autocuidado.

O mais importante não é o formato.

É a prática contínua.

Que este diário seja sua companhia diária nessa jornada emocional.
Com presença. Com verdade. Com leveza.

Com carinho, **Luciana Lage**

Cientista da Felicidade • Chief Happiness Officer
Psicologia Positiva & Bem-Estar

© Direitos Autorais & Uso

Este material é de distribuição gratuita, mas possui direitos autorais protegidos. É proibida a reprodução total ou parcial deste conteúdo para fins comerciais, venda ou uso indevido sem a autorização da autora.

Você pode compartilhar livremente com outras pessoas, desde que mantenha a autoria indicada.

© 2025 — Luciana Lage. Todos os direitos reservados.
Cientista da Felicidade | Inteligência Emocional & Propósito
Contato: **lucianalage.wellbeing@gmail.com**
LinkedIn: **linkedin.com/in/lucianalage-wellbeing**