

AVENTURA DOS SENTIMENTOS E DOS PENSAMENTOS

**Diferenciação emocional, cognitiva
e comportamental**

Paulo Moreira



Índice

Olá! Eu sou o sentimento!	6
A família dos sentimentos	9
Porque aparecem os sentimentos?	55
A magia do Lupinhas para ajudar os sentimentos	61
Álbum dos sentimentos	64
Olá! Eu sou o pensamento!	67
A família dos pensamentos	73
O Pinga e a Pinga	89
Pensamentos bons e pensamentos maus	99
Porque aparecem os pensamentos?	102
Como vencer os pensamentos maus?	106
Os sacos do Pulo e da Pula	113
Olá! Eu sou o comportamento!	128
Álbum de comportamentos	143
Porque temos certos comportamentos?	147
Eu faço porque sinto e penso!	151
Os estados	154

