**As cores das emoções**

(traduction by Bruno Barros Fernandes)

1. Aqui está o monstro das cores. Hoje ele teve um dia mau. Ele sente-se estranho, perdido, desorientado… Na cabeça e no coração dele, tudo se confunde e se mistura.

2. O que está e fazer? disse à sua pequena amiga. Tas todo manchado. Voltaste á t’embrulhar nos pincéis?

3. Bom, vens. Segue-me.

4. Olhe-me para esta confusão! As tuas emoções tao viradas da cabeça para baixo. No teu coração a uma grande mistura. Como te queres-to encontrar?

5. Deixem-me dar-te um conselho: começa por separar as tuas emoções, depois coloca cada uma numa garrafa com uma etiqueta. Assim, tu vais vê-lhes mais claro. Se quiser, posso ajudar-te a reconhecer-lhes e para os meter em ordem para que tu reencontras o teu bem-estar. Concordas?

6. Começamos pela… a alegria. A alegria e contagiosa, maravilhosa. Ela brilha como o sol, e faz vibrar o coração como uma abelha.

7. Quando tu estás feliz, tu queres rir, saltar, jogar, dançar! Quando tu estás também de bom ânimo, queres partilhar com os que amas e com o mundo inteiro!

8. A tristeza ultrapassa-nos. Ela é imensa como o mar, melancólica como um dia de chuva. Ela esfria o nosso coração e adormece-o.

9. Quando tu estás triste, não tens vontade de nada. Si alguém te falta, tu sentes-te sozinho, abandonado. As vezes as laminas escorrem dos olhos.

10.A raiva e devastadora. Ela rebenta como uma trovoada. Ela acende o nosso coração e queima todo na sua passagem, tão uma chama destruidora.

11. Quando tu estás com raiva, tu tens a impressão de explodir. Tu derramas a tua fúria nos outros, às vezes tu gritas sem podes parar.

12. O medo é covarde, é maldoso/desonesto. Ela asfixia o nosso coração como uma serpente. Ela esconde-se na escuridão/ no escuro como um ladrão.

13.Quando tu tens medo, tu sentas-te pequeno, fraco, incapaz de agir tranquilamente. E tu podes tornar-te mau.

14. A serenidade embala-nos. Ela e doce como uma mãe, ligeira como uma folha au vento.

15. Quando tu tas calmo, o teu coração respira lentamente, a vida corre facilmente e sem problemas. Tudo te parece fácil.

16. São estas as emoções que te dominaram esta manhã! Como vês, elas são de cores diferentes.

17. E quando elas são bem arranjadas, é mais fácil de as compreender. E melhor assim, não é? De ver o que sentimos, é importante. A alegria, a tristeza, a raiva, o medo e a serenidade.

18. Mas o que acontece contigo agora?

19. Olha, podes-me dizer o que sentes?

20. E pronto, aqui está o fim da história. Tudo fica bem quando termina bem!! Adeeeuuussss.