Elogios a

DESVENDE SUAS EMOÇÕES

"Para qualquer pessoa que tenha aprendido algo inútil ou mesmo nocivo sobre lidar com suas emoções, este livro é sua oportunidade de cura. Minha amiga Jennie o ajudará a parar de simplesmente existir e começar a viver plenamente, à medida que você aprende como suas emoções podem ajudá-lo a se reconectar com o Criador e consigo mesmo."

— **LYSA TERKEURST**, autora best-seller pelo *New York Times* e presidente do Proverbs 31 Ministries

"Observar. Nomear. Sentir. Compartilhar. Escolher. Você carregará essa simples abordagem para o resto de sua vida. A capacidade de Jennie Allen de integrar os melhores ensinamentos da psicologia com a belíssima visão da espiritualidade cristã nos permite ir muito além de 'sentir nossos sentimentos'. Você aprenderá como os sentimentos foram criados para estabelecer conexões — com Deus, com outras pessoas e com nossa própria alma — as mesmas conexões a que todos almejamos. É hora de parar de fugir; as emoções que tememos são o caminho para a alma sadia que todos desejamos."

— **JOHN MARK COMER**, autor de *Practicing the Way*, best-seller do *New York Times*

"*Desvende suas Emoções* é um guia bíblico acessível para qualquer pessoa que esteja enfrentando dificuldades para entender emoções, sejam suas próprias ou as dos outros. Você aprenderá não só a controlar as emoções, mas também a senti-las plenamente — e como as emoções, inicialmente encontradas em Deus, nos abençoam, abençoam os outros e fortalecem Sua igreja."

— **PHYLICIA ASONHEIMER**, fundadora e CEO da Every Woman a Theologian

AMOSTRA

"Nós, humanos, somos criaturas capazes de controlar as emoções. A emoção é, de fato, o principal componente que nos permite fazer tudo o que fazemos. O problema, naturalmente, é que não estamos familiarizados com nossas emoções e seus propósitos e funções inspirados por Deus, e por isso padecemos de diversas maneiras. Jennie Allen aborda esse problema de maneira vulnerável, calorosa e com senso prático. Em *Desvende suas Emoções,* ela nos oferece um guia útil que nos permitirá estabelecer relações mais verdadeiras com Deus à medida que Ele nos transforma nas pessoas de beleza e bondade que quer que sejamos."

— **CURT THOMPSON**, médico, psiquiatra e autor de *The Deepest Place* e *The Soul of Shame*

"Jennie Allen responde a uma das maiores dúvidas que as pessoas têm atualmente: *O que faço com esses sentimentos?!* Ela é uma excelente conselheira para ajudá-lo a compreender de onde vêm suas emoções, o que fazer com elas e como honrar a Deus ao lidar com tudo o que você sente. São muitas as pessoas que experimentarão uma verdadeira cura e obterão a clareza necessária por meio da leitura deste livro! Ele vale mais do que milhares de horas de terapia."

— **JONATHAN POKLUDA**, pastor e líder da Harris Creek Baptist Church, autor de best-sellers e apresentador do podcast *Becoming Something*

AMOSTRA

DESVENDE SUAS EMOÇÕES

AMOSTRA

Outros livros por Jennie Allen

Não ficção

Encontre sua Tribo

Liberte-se da Sua Mente

Nothing to Prove

Made For This

Restless

Stuck

Anything

Série Theolaby para Crianças

I Am Creator

I Am Holy

I Am Rescuer

I Am with You

I Am Forever

AMOSTRA

JENNIE ALLEN

DESVENDE SUAS EMOÇÕES

DÊ NOME A SEUS SENTIMENTOS E APRENDA O QUE FAZER A RESPEITO DELES

AMOSTRA

ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2025

Desvende Suas Emoções

Copyright © 2025 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.
Copyright ©2024 Jennie Allen.
ISBN: 978-85-508-2585-4

Alta Life é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Translated from original Untangle Your Emotions © 2024 by Jennie Allen. ISBN 978-0-593-19341-9. This translation is published and sold by Penguin Random House, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2025 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2025 — Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(BENITEZ Catalogação Ass. Editorial, MS, Brasil)

A51d
1.ed. Allen, Jennie
Desvende suas emoções : dê nome a seus sentimentos e aprenda o que fazer a respeito deles / Jennie Allen ; tradução Vanessa Schreiner. – 1.ed. – Rio de Janeiro : Alta Life, 2025.
224 p.; il.; 15,7 x 23 cm.

Título original: Untangle your emotions.
ISBN 978-85-508-2585-4

1. Comportamento humano – Aspectos psicológicos. 2. Emoções (Psicologia). 3. Sentimentos – Aspectos psicológicos. I. Schreiner, Vanessa. II. Título.

03-2025/19 CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Emoções : Aspectos psicológicos 158.1
Aline Graziele Benitez – Bibliotecária – CRB-1/3129

AMOSTRA

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Grupo Editorial Alta Books

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books
Diretor Editorial: Anderson Vieira
Editor da Obra: Ibraíma Tavares
Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs
Gerência Comercial: Claudio Lima

Produtor Editorial: Thiê Alves
Tradução: Vanessa Schreiner
Copidesque: Bernando Kalina
Revisão: Denise Himpel
Diagramação: Joyce Matos

ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL

Rua Viúva Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br — altabooks@altabooks.com.br
Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:
ASSOCIADO

Dois anos atrás, conheci um pequeno grupo de pessoas comprometidas em levar uma vida plena. Elas me ajudaram a redescobrir meus sentimentos.

Jess, Linds, James, Mel, Annie, Toni e Dr. C., obrigada por terem ficado ao meu lado. Essas palavras foram escritas, vividas e profundamente sentidas graças à presença de Jesus em minha vida, por intermédio de vocês.

AMOSTRA

AMOSTRA

E dar-vos-ei um coração novo, e porei dentro de vós um espírito novo; e tirarei da vossa carne o coração de pedra, e vos darei um coração de carne.
— Ezequiel 36:26

Senhor, queremos que nossos corações sejam plenos, vivos, pulsantes, sensíveis, inteiros, conectados a Ti e uns aos outros. Ajuda-nos.

AMOSTRA

AMOSTRA

SUMÁRIO

PARTE UM

somos um pouco confusos

1	De Onde *Isso* Veio?	3
2	Confusão Total	11

PARTE DOIS

por que somos tão confusos?

3	Onde a Confusão Começou?	27
4	A Verdade Sobre os Sentimentos	37
5	Especialistas em Medidas Evasivas	49
6	Criado para se Conectar	61
7	A Perspectiva de Algo Melhor	77

PARTE TRÊS

como desvendar nossas emoções mais profundas

8	Superando *Bem* as Dificuldades *Observe*	91
9	O Vocabulário da Emoção *Nomeie*	105
10	Dê a Si Mesmo um Pouco de Espaço *Sinta*	123

AMOSTRA

11 Você Não Está Sozinho Nessa 133
Compartilhe

12 O Que Fazer com Seus Sentimentos 147
Escolha

PARTE QUATRO
abrindo caminho para o futuro

13 Lidando com Problemas Persistentes 163

14 Livre para Sentir 177

15 Vale a Pena Lutar Por Seus Sentimentos 193

Agradecimentos *199*

Notas *203*

Índice *209*

AMOSTRA

PARTE UM

somos um pouco confusos

AMOSTRA

AMOSTRA

1

DE ONDE *ISSO* VEIO?

AMOSTRA

No ano passado, nossa filha mais velha, Kate, se casou e, sinceramente, no dia da cerimônia, tudo transcorreu como um sonho: o tempo estava maravilhoso, o local era paradisíaco, e para onde quer que eu olhasse, via os rostos de pessoas muito queridas para nós. Cada detalhe foi sensacional. Meu marido, Zac, e eu adoramos nosso genro, Charlie, e aprovamos inteiramente essa união. Tanta expectativa. Tanta gratidão. Tanta *alegria*.

E, então, após o casamento, meu coração foi rapidamente abalado.

Apesar de todos os aspectos positivos do casamento de um filho, há um lado ruim do qual ninguém nos avisa. Porque no momento em que Kate saiu de nosso núcleo familiar — composto por Zac, eu, seus irmãos e irmãs —, ela e Charlie se tornaram uma pequena família de dois.

A *audácia*.

A situação ficou ainda pior.

Kate e Charlie começaram a nos contar sobre os planos absurdos que estavam fazendo, como a maioria das pessoas que estão na casa dos 20 anos, usando palavras como *aventura*, *viagem* e *diversão* — todas palavras que eu disse aos meus pais não faz muito tempo. Certa noite, durante o jantar, minha filha teve a ousadia de olhar para mim e para seu pai e, com toda naturalidade do mundo, dizer uma frase boba que incluía um monte de palavras que eu não ouvi direito e três frases que eu ouvi