













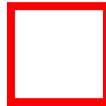










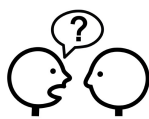


COMO CONTROLAR MEUS SENTIMENTOS E COMPORTAMENTO

| ESTOU AVALIANDO COMO ME SINTO AGORA. |  ME SINTO MUITO BEM. ESTOU ANIMADO! |  ME SINTO BEM. ESTOU TRANQUILO! |  ME SINTO DIFERENTE. ALGO ESTÁ MUDANDO! |  ME SINTO MAL ESTOU TENSO |  ME SINTO MUITO MAL. MEU CORAÇÃO ESTÁ BATENDO RÁPIDO E ESTOU MUITO TENSO. |
|---|---|--|---|---|--|
| TENHO QUE FAZER ALGO PARA ME SENTIR BEM? |   |   |   |   |   |
| COMO ME SINTO AGORA? |   |   |   |   |   |



ESCREVER MEUS
PENSAMENTOS



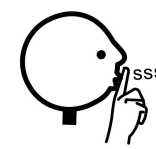
PEDIR
ALGO



PEDIR AJUDA
A...



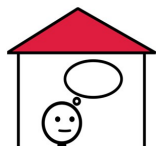
ESPERAR
UM POUCO



FALAR
EM VOZ BAIXA



SENTAR E
DESCANSAR

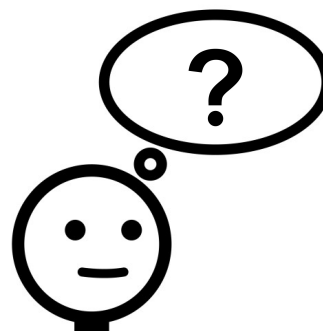


PENSAR EM UM
LUGAR SEGURO

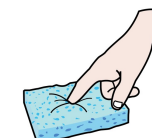


PENSAR NO QUE
FAÇO BEM

QUE ME FAZ SENTIR BEM OU SEGURO?



AJUDAR
A UM AMIGO



APERTAR
ALGO



DESENHAR
ALGO



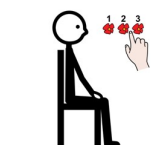
APERTAR
MINHAS MÃOS



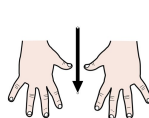
RESPIRAR
LENTAMENTE



ALONGAR
O CORPO



CONTAR
ATÉ 20



COLOCAR MINHAS
MÃOS PARA BAIXO