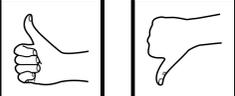
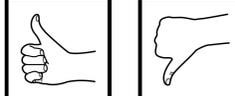


# COMO CONTROLAR MEUS SENTIMENTOS E COMPORTAMENTO

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



ESCREVER MEUS PENSAMENTOS



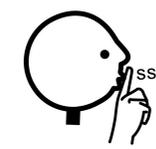
PEDIR ALGO



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?



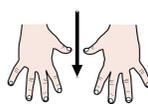
AJUDAR A UM AMIGO



APERTAR ALGO



CONTAR ATÉ 20



COLOCAR MINHAS MÃOS PARA BAIXO



DESENHAR ALGO



APERTAR MINHAS MÃOS



RESPIRAR LENTAMENTE



ALONGAR O CORPO