



























COMO CONTROLAR OS MEUS SENTIMENTOS E COMPORTAMENTO

<p>ESTOU A AVALIAR COMO ME SINTO AGORA.</p> 	 <p>SINTO-ME MUITO BEM. ESTOU ANIMADO!</p>	 <p>SINTO-ME BEM. ESTOU TRANQUILO!</p>	 <p>SINTO-ME DIFERENTE. ALGO ESTÁ MUDANDO!</p>	 <p>SINTO-ME MAL ESTOU TENSO</p>	 <p>SINTO-ME MUITO MAL. O MEU CORAÇÃO ESTÁ A BATER 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



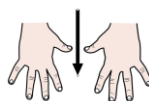
PENSAR EM UM LUGAR SEGURO



PENSAR NO QUE FAÇO BEM



CONTAR ATÉ 20



COLOCAR MINHAS MÃOS PARA BAIXO



DESENHAR ALGO



APERTAR AS MINHAS MÃOS



RESPIRAR LENTAMENTE



APERTAR ALGO



AJUDAR A UM AMIGO



ALONGAR O CORPO

QUE ME FAZ SENTIR BEM OU SEGURO?

