Bingo

COISAS QUE EU POSSO CONTROLAR

ROBOTTIME

CHEGOU A HORA DE TREINAR SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL.

DORMIR O SUFICIENTE	SORRIR COM FREQUÊNCIA	RECONHECER MEUS ERROS	ACEITAR -ME	DEFINIR MEUS LIMITES
QUANDO PRATICAR GRATIDÃO	TRATAR-ME COM BONDADE	QUANDO AJUDAR OS OUTROS	MANTER MINHA PALAVRA OU NÃO	COMO EU INTERPRETO AS COISAS QUE ME FALAM
COMO FALO COMIGO MESMO	QUANDO PERDOAR AS PESSOAS	Free	QUÃO VERDADEIRO E HONESTO EU SOU	QUANDO FICAR ATENTO A MINHA RESPIRAÇÃO
OS OBJETIVOS QUE DEFINO PARA EU ALCANÇAR	DIZER QUE PRECISO DE UM TEMPO E DAR UM TEMPO PARA AS PESSOAS	TRATAR AS PESSOAS COM GENTILEZA	QUANTO ME ESFORÇO	QUANDO E SE DEVO TENTAR NOVAMENTE
QUANDO PEDIR AJUDA	COMO EU RESPONDO AOS DESAFIOS	LEMBRAR-ME QUE SOU SUFICIENTE E DIGNO	COMO EU CUIDO DO MEU CORPO	COMO ME RELACIONAR COM MEUS SENTIMENTOS

EM UM PAPEL, MAQUE " TODAS AS COISAS QUE VOCÊ JÁ CONSEGUE CONTROLAR. AS COISAS QUE AINDA NÃO CONSEGUE, PROCURE REFLETIR QUAL O MOTIVO E EXERCITAR PARA QUE CONSIGA DESENVOLVER.

CADA QUADRINHO VALE 10 PONTOS. VAMOS VER QUANTOS PONTOS VOCÊ FEZ?