



**ficar perto
de quem
amo**

Desenhar

**uma
pintura**



Pensar

**coisas
boas**



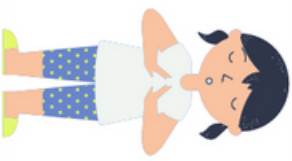
Ouvir minha

música

preferida



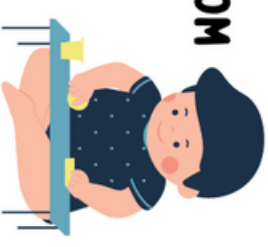
**Respirar
de forma
profunda**



Trabalhando



**Brincar com
jogos
manuais**

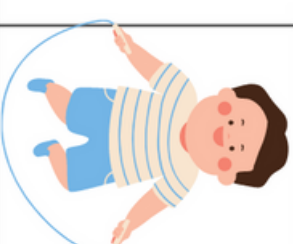


ler um

livro



exercitar



**Minhas
emoções**

contar

até 10



Escrever

um diário



Colocar

**a tristeza
para fora**



Relaxar em um

**lugar
confortável**

