



Deixo as coisas irem

Solto



Não vou aos extremos

Equilíbrio



Aprendo a ver o lado bom

Otimismo



Me ajudo quando estou mal

Me cuido



Vou começando a mudança

Planto minhas sementes



Saboreio cada momento

Estou no presente



Faço coisas que eu gosto

Coloco coisas boas



Te deixo ver quem eu sou

Mostro minha vulnerabilidade



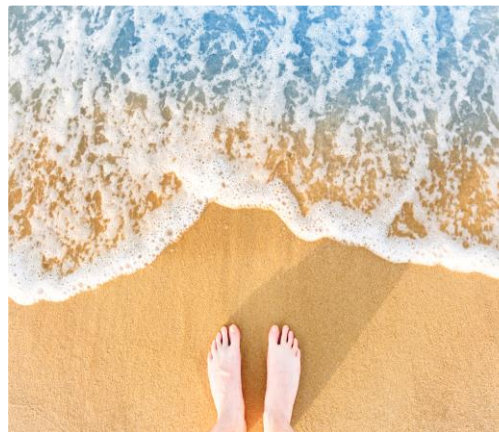
Busco soluções criativas

Invento



Te entendo melhor do que ninguém

Cuido da minha criança interior



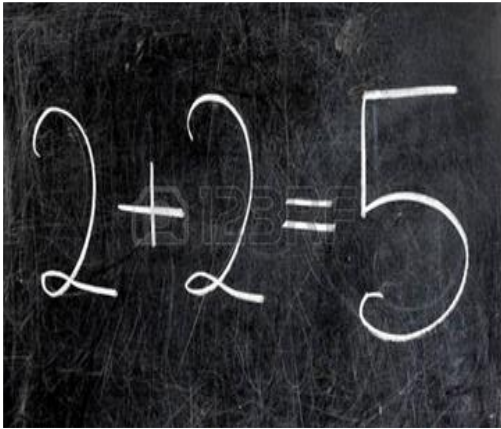
Eu digo até onde

Me comprometo até um limite



Busco soluções realistas

Sou prático



Cada vez que me equivoco, aprendo

Cometo erros



Minha segurança é importante

Me protejo



Penso de modo produtivo

Reflico



Me vejo e me aceito como sou

Me enxergo



Eu decido

Tomo as rédeas da minha vida



Eu posso me colocar em seu lugar

Entendo que a tua mente é diferente da minha



E mantenho

Sou capaz de dizer não



Vou vendo também o lado bom

Aprendo a ser otimista



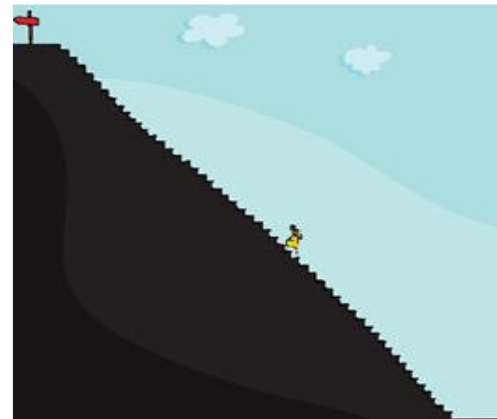
Minhas sensações são importantes

Cuido das minhas sensações



Tudo pode renascer

Confio nas minhas possibilidades



Trabalho pelo que vale a pena

Me esforço



Posso me apoiar nos outros

Me deixo ser ajudado



Eu subo na bicicleta e pratico

Eu mudo os meus padrões



Aprendo a confiar

Permito aproximação



Comigo mesmo e com o mundo

Me reconcilio



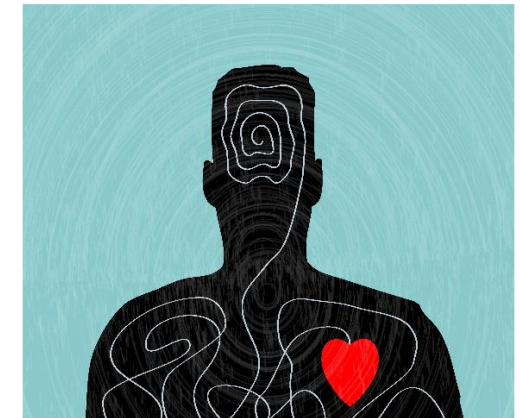
Olho para dentro

Refliro



Eu falo coisas que me ajudam

Me regulo



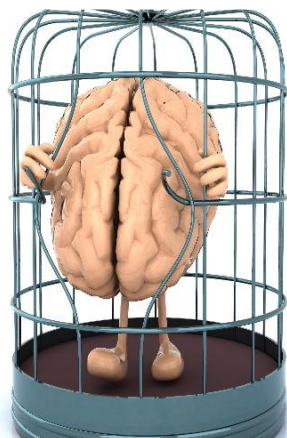
Escuto os sinais

Me conecto com meu cuerpo



Não cavo para baixo

Busco uma saída



Eu me pressiono menos

Eu afrouxo o controle



Eu faço uma pausa

Descanso



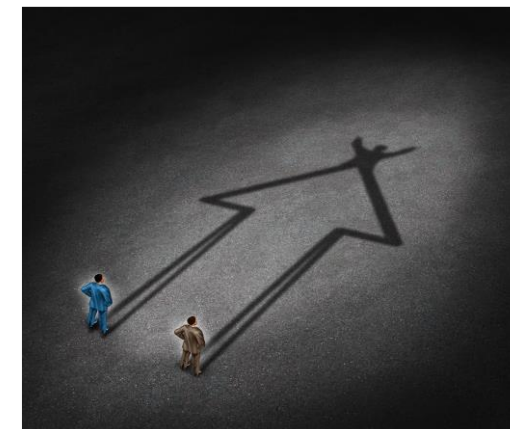
Eu encaro as coisas de frente

Eu enfrento



Vejo a realidade

Sou objetivo



Sou capaz de somar esforços

Colaboro

## Livros relacionados com estes materiais

