

1. RESPIRE FUNDO



Respire pelo nariz de 4 segundos e solte pela boca de 6 segundos. Faça 3 vezes.

RESPIRAR ACALMA O CORAÇÃO!



2. PARE E OBSERVE



Pare o que está fazendo e observe:

- O que estou sentindo?
- O que está acontecendo?
- O que posso fazer?

PENSAR ANTES DE AGIR FAZ TODA A DIFERENÇA!



3. MÃOS SEGURAS



Minhas mãos não foram feitas para bater. Elas são para:

- Ajudar
- Proteger
- Construir
- Aplaudir

MÃOS SEGURAS ESCOLHEM A PAZ!



4. CONTE ATÉ 10



Conte devagar até 10. Isso dá tempo para o corpo acalmar e a raiva diminuir.

CONTAR É DAR TEMPO PARA A CALMAR!



5. TÉCNICA 5-4-3-2-1



Olhe ao redor e diga:

- 5 coisas que vejo
- 4 coisas que sinto
- 3 coisas que ouço
- 2 coisas que cheiro
- 1 coisa que gosto

FOCAR NO AGORA TRAZ CALMA!



6. SAIA DO LUGAR



Se possível, saia do lugar. Caminhe, corra ou faça algum movimento. Seu corpo precisa liberar a tensão!

MOVER O CORPO LIBERA A RAIVA!



7. FALE SOBRE O QUE SENTE



Fale o que está sentindo para alguém de confiança. Usar palavras é melhor do que bater ou gritar!

FALAR É MELHOR DO QUE MACHUCAR!



8. VISUALIZE SEU LUGAR SEGURO



Feche os olhos e imagine um lugar onde você se sente bem e seguro. Fique nesse lugar por alguns segundos.

SUA IMAGINAÇÃO PODE TE PROTEGER!



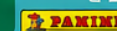
9. DESAFIE SEUS PENSAMENTOS



Pergunte para você mesmo:

- Isso é verdade?
- Há outra forma de ver?
- O que eu diria para um amigo nessa situação?

PENSAR DIFERENTE MUDA TUDO!



10. RECOMPENSE SUAS ESCOLHAS



Quando você usa suas estratégias e faz boas escolhas, reconheça: VOCÊ É UM CAMPEÃO!

ESCOLHAS INTELIGENTES TE FAZEM VENCER!



