

Estratégias para POTENCIAR a ALEGRIA

Recorda memórias
felizes!



Agradece! Por todas
as coisas boas que
tens na tua vida...



Olha para o que tens e
não para o que não tens!

ALEGRIA

Tira uma parte do teu
dia para relaxar



Ouvir música, ver
um filme ou jogar
um jogo com a
família, tomar
um banho
quente..

Explora quem és!

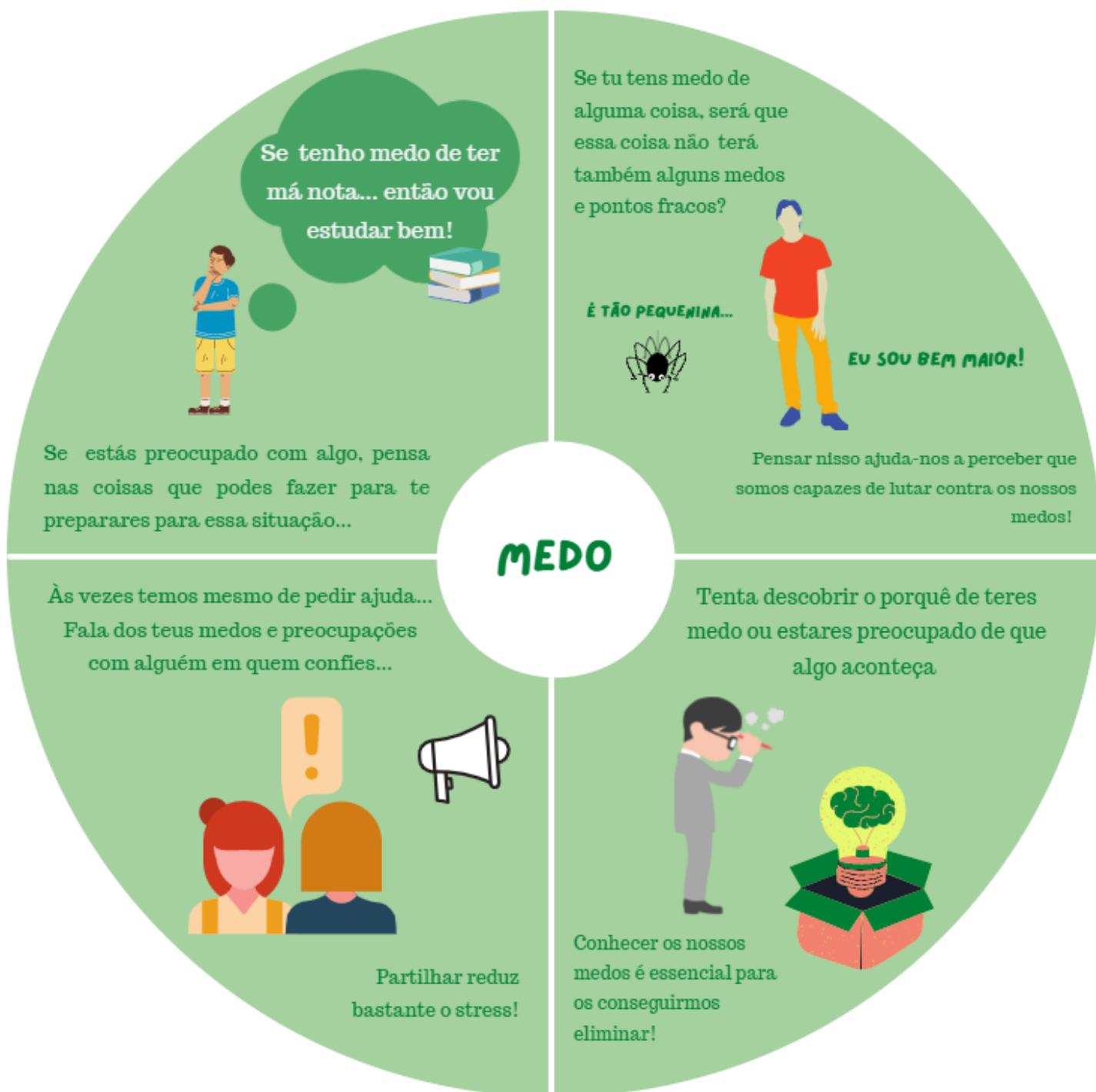


Descobre coisas
novas de que
gostes e dedica
um bocadinho
do teu tempo a
elas

Estratégias para SUPERAR a TRISTEZA



Estratégias para LIDAR com o MEDO



Estratégias para CONTROLAR a RAIVA

