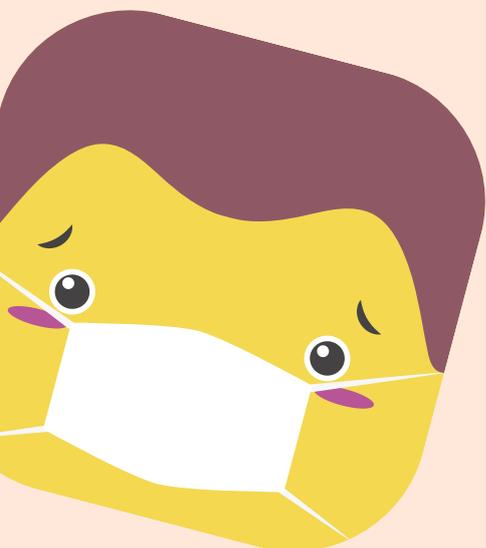
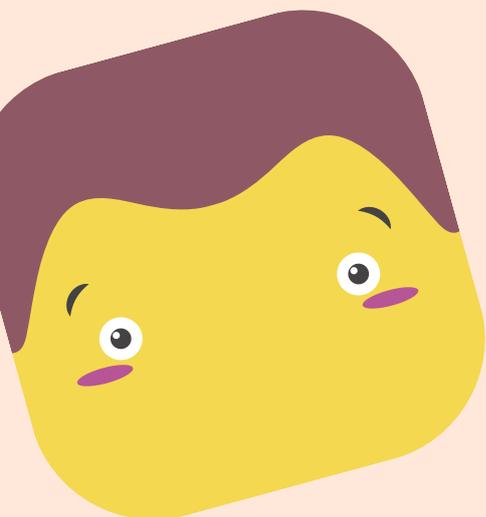


Nome

Data

Turma

As minhas emoções





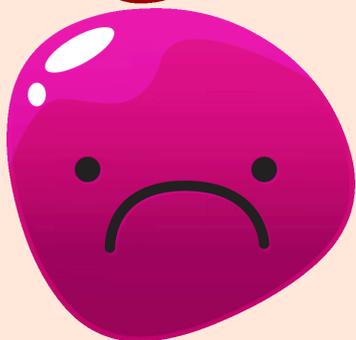
Liga as figuras à sua emoção.



Nojo



Tristeza



Raiva



Medo



Alegria



Pinta os frascos. Escolhe a cor que para ti possa representar cada uma das emoções. Pinta cada um dos frascos, como se tivesses a arrumar cada um dos sentimentos (ex: se te sentires muito feliz, pinta o frasco até à tampa, se tiveres mais ou menos triste, pinta o frasco até ao meio).





Escolhe a tua cor, para cada uma das emoções e pinta a figura.

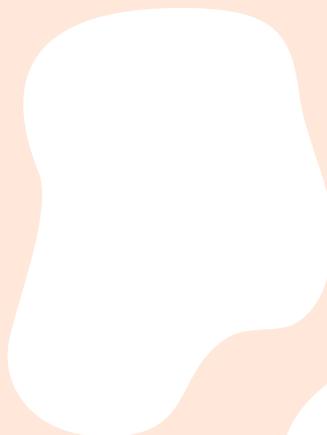
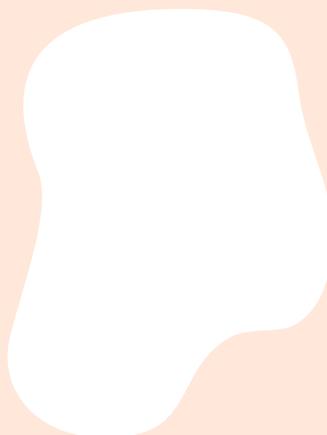
Nojo

Tristeza

Raiva

Medo

Alegria





Momento Zen



Para este exercício, pede ajuda a um adulto. Quando o souberes de cor, já podes fazer sozinho/a.

Já escolheste as cores com que identificaste as tuas emoções?

Escolhe um sitio em que te sintas confortável, em que te sintas bem. Senta-te e fecha os olhos.

Imagina um balão... no fundo da tua barriga... para encher o balão... vais inspira pelo nariz... até não haver mais ar para entrar... e expirar pela boca, silenciosamente e profundamente... até não haver mais ar para sair... Ao inspirares pelo nariz... a barriga enche e sobe... e quando expiras todo o ar pela boca... a barriga desce... sente o levantar e baixar gentil do corpo... e permite-te relaxar completamente... a cada respiração relaxar mais e mais profundamente...

Agora visualiza a cor que escolheste para o que sentes hoje... enche o balão com essa cor... inspira pelo nariz... enche o balão até não conseguires mais... e expirar pela boca... silenciosamente... profundamente... até não haver mais ar para sair... imagina a cor que sai do balão. Repete este processo até a cor da alegria sair.

Vais ver que te vais sentir bem melhor!





Como te sentiste hoje?

Dia



Seg

Ter

Qua

Qui

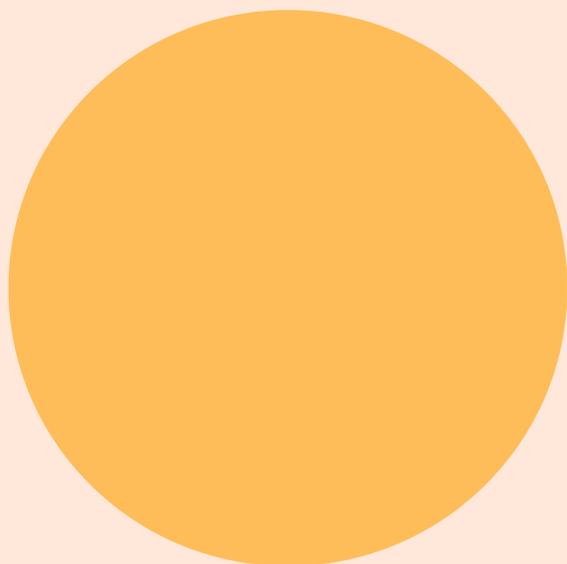
Sex

Sáb

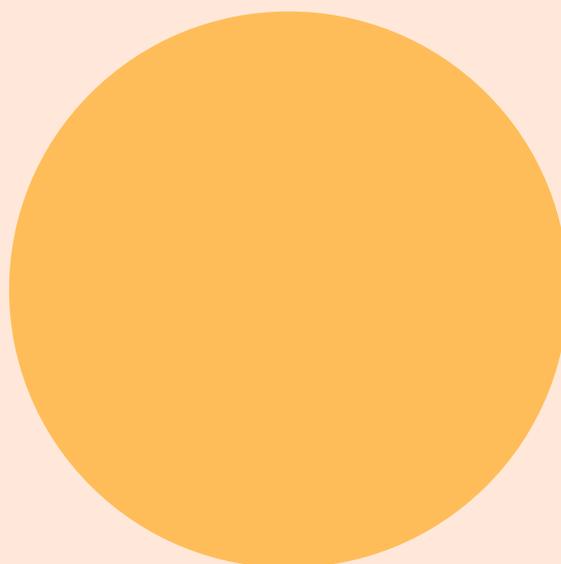
Dom



Como me sinto? Desenha a tua cara com base no que sentes.



Ontem



Hoje



Amanhã

O que achas que fez com que mudasses a tua forma de sentir?



Como é que hoje estás por trás da máscara? Completa o teu emoji.

