



O monstro que o medo inventou

Às vezes, quando ainda não sabemos o que é, nossa imaginação pode aumentar o medo.



Primeiro desenhe o que parecia assustador.
Agora desenhe o que você descobriu que era.

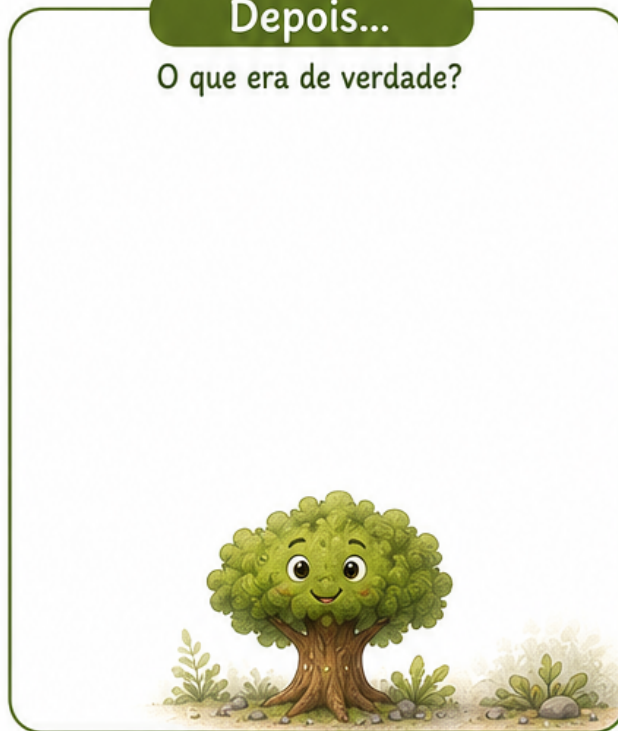
Antes...

O que parecia?



Depois...

O que era de verdade?



★ Posso sentir medo e, mesmo assim, investigar com segurança. ★

1



PARAR

Eu paro e presto atenção.

2



RESPIRAR

Eu respiro devagar para acalmar meu corpo.

3



OLHAR

Eu olho melhor para descobrir o que é.

4



PROCURAR SEGURANÇA

Eu procuro um adulto ou meu lugar seguro.

Depois que descobri...

Meu lugar seguro pode ser:



Meu corpo ficou:



Mais calmo



Relaxado



Igual



PARA LEMBRAR:

Às vezes, quando ainda não sabemos o que é, nossa imaginação aumenta o medo. Quando eu paro, respiro, olho melhor e procuro segurança, consigo entender o que está acontecendo.

