

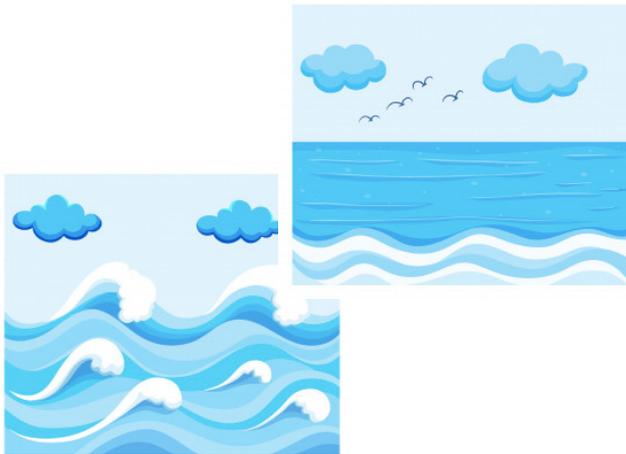
Tanto tempo em casa.....e agora?

Aqui ficam algumas imagens e ideias importantes 😊

Se comermos a barra de chocolate de uma só vez, pode ser difícil para o nosso corpo!

Por isso, podemos comer um quadradinho de chocolate de cada vez.

Agora também é assim: pensa no que vais fazer em cada dia, parecerá menos assustador e dá a sensação de que toleramos melhor!



O mar é o mesmo = o nosso cenário actual é o mesmo para todos

As ondas vão e vêm, ora estão mais agitadas ora mais calmas. São como as nossas emoções: vão e vêm, às vezes parecem ter muita força e pensamos que não aguentamos.

E tal como surgem, acalmam.

A espera é difícil, mas tem um sentido, um começo e um fim!

Neste jogo precisamos de ordem, regras e espaços a funcionarem para a cidade ficar bem construída.

É como nos próximos tempos... ainda que a nossa cidade seja a nossa casa: cria um espaço de família, outros momentos só teus, um momento para mexeres o corpo, outro momento para relaxar... Assim pode até parecer que tens muitos sítios possíveis dentro de um só!





E quando queremos despachar a limpeza do quarto e varremos o lixo para baixo do tapete? Resulta no momento... Mas, se abrimos uma janela, ou se alguém vai lá...

Pode ser uma grande confusão. Acontece o mesmo com o que guardamos dentro de nós.

Aprende a ir dizendo, a ir tirando o lixo para o seu sítio. Um bocadinho de cada vez. Não guardes o que te preocupa, vai dizendo o que estás a pensar, a sentir, diz o que precisas... E ouve quando te dizem o que precisam.

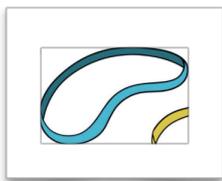
Todos podemos ter um lugar seguro.

Fora ou dentro de nós.

Quando os nossos movimentos ficam limitados podemos imaginar, desenhar, criar, escrever, cantar, descrever o nosso lugar seguro, de paz, de calma, de conforto.

Como será o teu?

E das pessoas que vivem contigo?



O lápis, por muito que escreva... é rígido. Parte. Não aguenta transformar-se.

O elástico é moldável como nós precisamos ser tantas vezes e agora! Ser flexível é muito importante: saber o que queremos dizer, saber que podemos comer coisas diferentes, saber que podemos sentir emoções diferentes, saber que podemos ter gostos diferentes, saber que podemos fazer coisas diferentes e repetir se nos fizer bem.

Não alimentamos as plantas só quando estão murchas.

Por isso nós também não precisamos pedir ajuda só quando estamos no limite.

Não precisamos partir loiça para sermos ouvidos ou mostrarmos a nossa emoção.

Vamos experimentar dar sinais antes de ficarmos sem energia? Falar com as pessoas importantes para ti e pedir ajuda!

