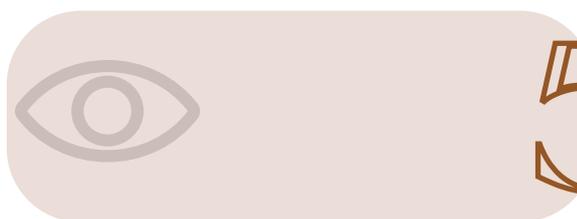


Autotranquilização

5 4 3 2 1

É importante que você saiba o que ajuda a acalmar o seu corpo, especialmente em momentos de crise. Uma excelente maneira de se sentir mais tranquilo(a) é envolver-se em atividades autocalmantes que exploram os seus cinco sentidos. Gostaria de receber uma ajuda para começar?



5

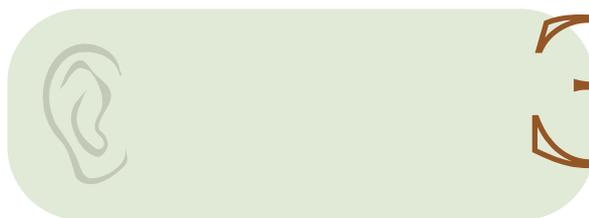
coisas que você pode ver:

janelas, móveis, parede, imagens da natureza; figuras geométricas; fotos de família.

4

coisas que você pode tocar:

a cadeira que está sentada, o chão, seu animal de estimação; um tecido macio; bola anti-stress.



3

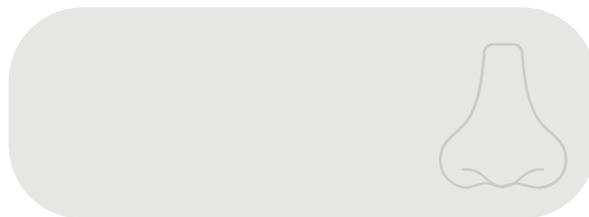
coisas que você consegue ouvir:

barulho de alguém conversando, cachorro latindo, músicas que você gosta, audiolivros, sons da natureza.

2

coisas que você pode cheirar:

o seu perfume ou de alguém, o cheiro do ambiente, o aroma de uma comida, essência; flores.



1

coisa que você consegue sentir o sabor:

um alimento que esteja perto que você pode degustar, uma comida favorita ou bebida calmante.