

O Tique-Taque do Coração

Lá dentro do nosso coração tem um relógio que faz tique-taque.

Toda a vez que precisamos, um despertador aciona nos dizendo o que estamos precisando

Quando estamos muito felizes ele toca:

"Tique-taque"

Nos dizendo que é momento de celebrar, bater palma, comemorar bem alto!

Quando estamos tristes, ouvimos de novo:

"Tique-taque"

É hora de respirar fundo, se aconchegar, conversar com alguém e se permitir chorar até a dor passar.

Quando estamos com raiva,

"Tique-taque"... é hora de se acalmar.

Cada um tem uma forma de se tranquilizar. Talvez você goste de escutar uma música, sair para passear, ou ficar num cantinho até que tudo volte pro lugar... até nosso relóginho parar de apitar.

Quando estamos com medo

"Tique-taque"!

É hora de chamar alguém de confiança para nos proteger!

Se você quiser, vá para debaixo das cobertas ou pra dentro de um abraço.

O melhor lugar para se estar é onde se sentir seguro!

Lembre-se: nenhum sentimento é errado, ruim ou bobo! Todos fazem parte de quem somos. E nenhum sentimento é mais importante que o outro. Devemos acolher e reconhecer todos para termos um coração forte e saudável.