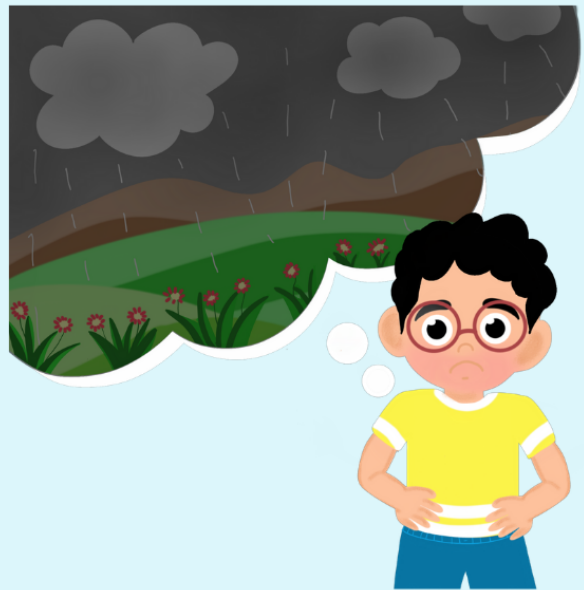


RESPIRAR COM COR

1 Escolhe uma cor para os teus sentimentos **bons**



2 Escolhe uma cor para sentimentos **menos bons** que queres que se vão embora



3 Fecha os olhos, inspira a tua cor **boa** e segura-a com sentimentos felizes



4 Agora, pensa na cor **menos boa** e imagina que a sopras para longe!



Respira com cor outra vez até te sentires **bem e calmo!**

