

HABILIDADES DE ENFRENTAMENTO

CONSIGO
PARAR E
OUVIR-ME A
MIM PRÓPRIO



Faço corridas ou caminhadas
Pratico os meus desportos favoritos
Gosto de relaxar e descansar
Como bem
Durmo bem



Procuro por mais informação
Faço planos
Escrevo coisas
Resolvo problemas
Faço listas



Encontro esperança em seguir valores, ideias ou religião
Reflico sobre o significado da vida
Acalmo, medito e rezo
Estou presente

PROCURO
DIFERENTES
FORMAS DE
DESCANSO



Experimento diferentes formas de trabalho
Uso a minha imaginação
Penso de forma positiva
Gosto de me ouvir
Gosto de cozinhar, desenhar, trabalhos manuais, escrever, filmar, fazer podcasts, tiktoks



Mostro as minhas emoções; rio e choro
Falo dos meus sentimentos
Expresso os meus sentimentos de diferentes formas; danço, toco música, escrevo ou pinto



Passo tempo com os meus amigos/as
Apoio os outros e aceito a ajuda de outras pessoas
Procuro conforto nos outros
Partilho as minhas experiências com os outros

TENTO DIFERENTES
ESTRATÉGIAS PARA
CUIDAR DA MINHA
SAÚDE MENTAL