

3 PAUSAS ZEN

**muito poderosas
no regresso às aulas**



www.bysofiacacao.com

RESPIRAÇÃO da ESTRELA



Devagar, com o dedo indicador de uma mão,
contorna os dedos da outra mão enquanto respiras!
INSPIRA com calma, quando o dedo **SOBE**,
EXPIRA, ainda mais devagar quando o dedo **DESCE** !!!
Boas Respirações !!!



FRASES -PODEROSAS !!!



... sou CAPAZ !!!

... APRENDO cada vez + e melhor !!!

... ACREDITO em MIM MESM@ !!!

... SOU CORAJOS@ !!!

... IMAGINO e CRIO coisas fantásticas !!!

... SOU um(a) amig@ fabulos@ !!!

... FAÇO construções espetaculares !!!

... SOU SIMPÁTIC@ e GENTIL !!!

... DOU o meu MELHOR !!!

... SOU muito CRIATIV@ !!!

... RESPEITO e trato bem os outros !!!

... SOU JUST@ e GENEROS@ !!!

... AJUDO @s amig@s !!!

... SEI fazer muitas coisas incríveis !!!

... SOU MA-RA-VI-LHO-S@@@ !!!

EU...

Escolhe 3 das frases que estão acima,
ou Cria tu as tuas 3 frases positivas e poderosas
Coloca as duas mãos na cintura. Enche o peito.
Repete-as durante vários dias, em voz forte,
de preferência, ao espelho!
Diverte-te !!!

www.bysofiacacao.com



CORAÇÃO BRILHANTE



Eu agradeço...

**Coloca as duas mãos sobre o teu coração.
Respira lenta e profundamente 3 vezes.**

**Lembra-te de 3 coisas que gostas muito, ou
que aconteceram hoje
e te fizeram sentir calm@, segur@ ou feliz.**

**(Pode ser alguém com quem brincaste,
te deu mimo, ou tratou de ti,
alguma coisa nova e gira que aprendeste na escola,
alguma brincadeira, algum jogo que jogaste,
teres comido ou bebido algo que te soube muito bem,...)**

**Pensa numa dessas coisas de cada vez.
Começa a frase por: “Eu agradeço...”.**

**E sente bem forte no teu coração,
como é bom teres tudo isso na tua vida!**

♥ Adoro ver os nossos recursos lúdicos e educativos em ação, a empoderar crianças e queremos assegurar-nos de que eles são usados respeitando o nosso trabalho, esforço e criatividade, colocados na sua execução.

Para uso individual e “caseiro”:

Se fores mãe, pai, ou responsável pela guarda de uma criança e estás a usar este Caderno de Atividades, com a tua criança, em casa, está tudo certo !!!

✓ Podes:

- descarregar e imprimir para uso pessoal apenas
- e partilhar com a tua família e amigos apenas a partir do seu link original, neste caso, partilhando o link do artigo de Blog de onde descarregaste este PDF.

⊘ Não podes:

- usar materiais em salas de aula, sessões de terapia, sessões 1 para 1, ou grupos
- partilhar em sites, drives, e-mails, ou redes sociais
- recriar, editar ou vender qualquer parte do nosso trabalho !!!

É necessária uma Licença para o Uso Profissional dos nossos recursos se os quiseres usar profissionalmente, ou seja, em sessões individuais, em salas de aula, em ATLS, salas de estudo, ou com clientes ou estudantes

Isto inclui: Terapeutas, Educadores, Professores, Coaches, Psicólogos, ou outros usos Profissionais como impressão ou envio por e-mail dos materiais para qualquer trabalho individual ou de grupo, dentro de clínicas, escolas ou quaisquer outras organizações ou empresas

Se não tens a certeza se isto se aplica a ti, entra em contacto conosco através do e-mail: sofia@bysofiacacao.com

Muito grata por respeitares o nosso trabalho e por nos ajudares a divulgar a nossa empresa!

Sofia,
By Sofia Cação

Todos os direitos reservados
www.bysofiacacao.com

