



“Os meus medos”

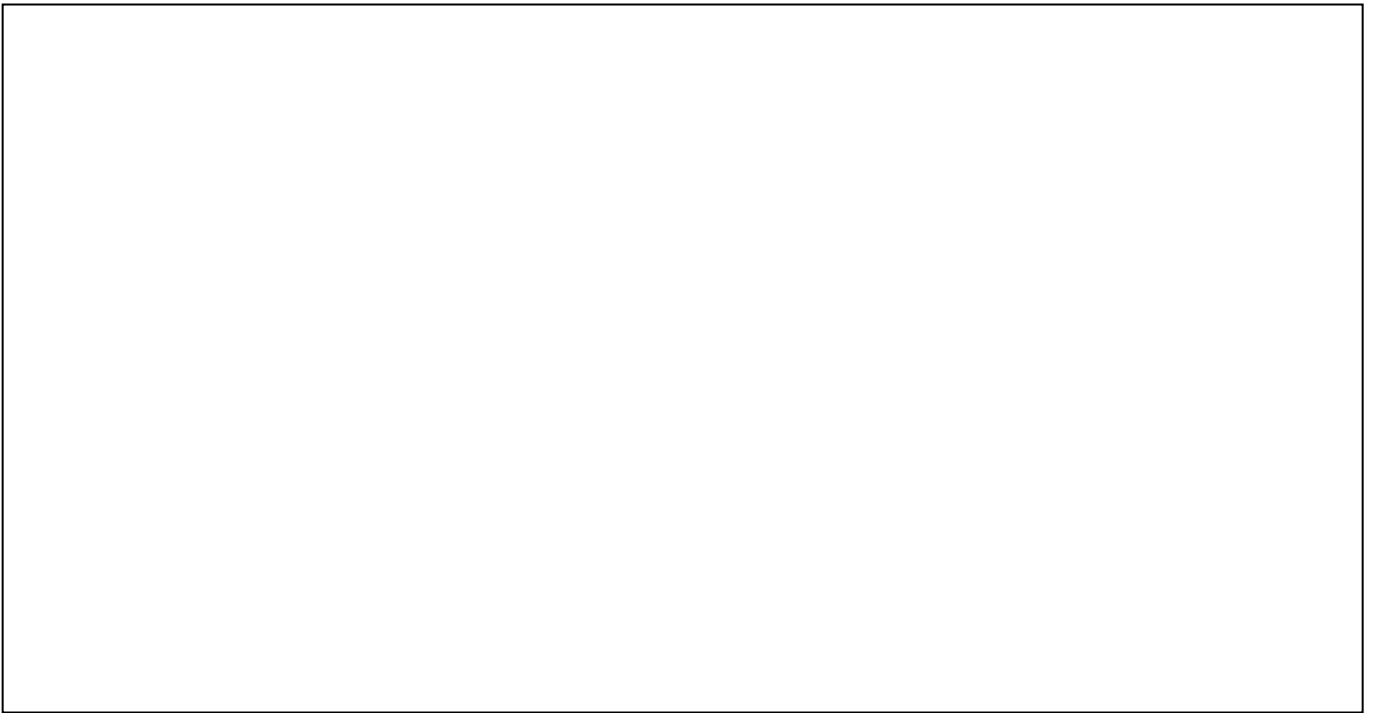
Medos que toda a gente tem: _____

Medos que não me preocupam: _____

Medos que me preocupam: _____

Quanto medem os medos que te preocupam? Enumera, de 1 a 10, cada medo que respondeste na pergunta anterior com a medida que tem para ti.

Faz um desenho do que é o medo para ti:



O teu maior medo é: _____

Como é que esse medo te faz sentir? _____

O que é que esse medo te faz pensar? _____

Gostarias de dominar esse medo? _____

Fim 😊