

KIT SOS EMOCIONAL • CADERNO 7 DE 7

MEU CARTÃO SOS DE BOLSO

Uma orientação curta para preencher, salvar no celular e consultar.

Abra diretamente no ponto em que você está.

Bianca Rocha

Psicóloga • CRP 22/04813

MEU CARTÃO SOS DE BOLSO

Deixe pronto antes de precisar. Depois, fotografe e salve nos favoritos.

MEU PRIMEIRO SINAL NO CORPO

O PENSAMENTO QUE MAIS SE REPETE

A AÇÃO QUE PRECISO ADIAR

MINHAS TRÊS TÉCNICAS PRINCIPAIS

1.

2.

3.

PESSOA OU REDE DE APOIO

MINHA FRASE DE ORIENTAÇÃO

No pico emocional, meu trabalho é atravessar - não resolver tudo.