

CAIXA DAS PREOCUPAÇÕES

Decora-me como quiseres! Com autocolantes, canetas de ponta de feltro grande, lápis pequenos, tintas, estampas. Torna-a a tua caixa gloriosa.

Frequentemente as preocupações podem fazer com que não durmas.

Por vezes as preocupações podem fazer com que não te apeteça comer.

As preocupações podem fazer com que te sintas sozinho(a) e assustado(a).

Quando uma preocupação é colocada por escrito pode fazer com que te sintas um pouco melhor.

Por vezes colocar as preocupações dentro de uma caixa permite-te esquecer um pouco delas – especialmente à noite, em que parecem sempre enormes. Assim, quando vires a caixa lembras-te que as preocupações vão continuar a existir mas não têm de estar sempre a invadir o teu pensamento. Podem fazer pausas. E tu podes escolher quando queres dar-lhes atenção.

