

# COMO ESTÁ O SEU CORAÇÃO?

Às vezes nosso coração carrega mais emoções agradáveis. Outras vezes ele fica ocupado por emoções desagradáveis. Mas sejam elas agradáveis ou desagradáveis, as emoções estão dentro nos nossos corações e por isso devemos dar atenção à elas.

Convido você à perceber como estão as emoções no seu coração e para isso tenho uma dica para te ajudar a ver como estão as coisas ai dentro desse coraçãozinho.



Para isso você vai precisar desenhar um coração bem grande ou então imprimir o modelo que irei deixar aqui. Você vai precisar também de lápis de cor ou giz de cera para colorir o seu coração.



Escolha uma cor para cada uma das emoções que você sente no seu dia, como Amor, Alegria, Tristeza, Ansiedade, Medo, Gratidão, Calma, Raiva e tantas outras que você se lembrar.

A ideia é você pintar o coração todo de acordo com as emoções que você sente e com as cores que escolheu para cada uma delas, preenchendo mais o coração com as emoções que sente mais e utilizando menos as cores das emoções que você sente menos.

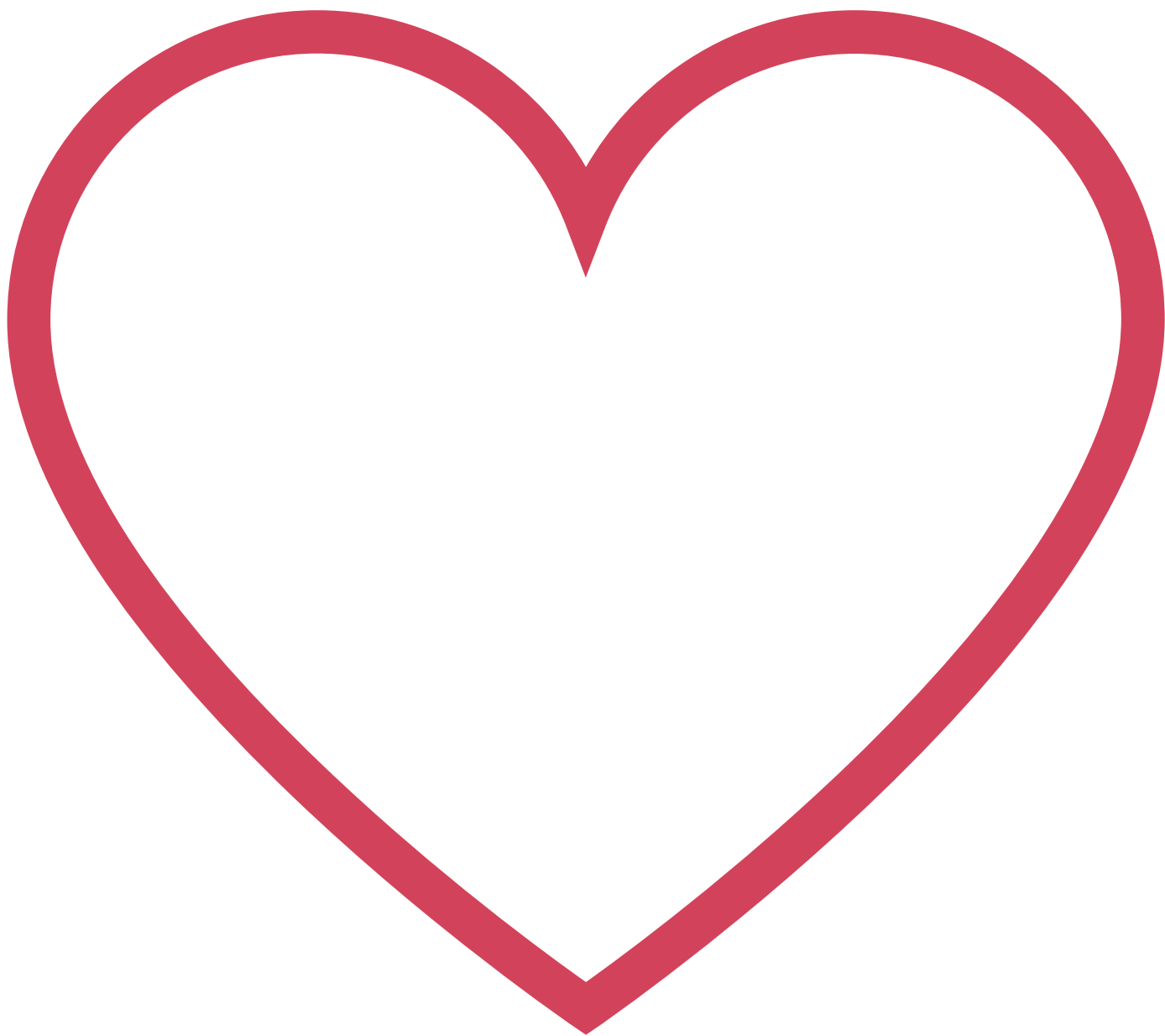
Vou dar um exemplo para ficar mais claro: se você sente muuuuuita alegria e a cor escolhida foi a amarela, você vai pintar um pedaço grande do seu coração com essa cor. Se você sente só um pouquinho de calma e escolheu a cor verde para essa emoção, você vai pintar só um pedacinho do coração com a cor que escolheu para a calma. Depois que terminar você vai poder ver como o seu coração está.

Ah, se depois de pronto quiser compartilhar comigo no instagram, ficarei muito feliz em receber uma foto do seu coração.

@psimarcela\_ondei



# COMO ESTÁ O SEU CORAÇÃO?



<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....

<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....

