

INOVE A ROTINA!

CONTINUE!

Tente adicionar novas anotações positivas sempre que algo bom acontecer. Leia uma sempre que precisar de um impulso de confiança ou de encorajamento.

Usar um pote da confiança é uma maneira divertida e fácil de experimentar coisas novas e pensar de maneira positiva. Você pode fazer um para si mesmo e outro para alguém de quem você gosta.

EXPERIMENTE ESTAS, OU INVENTE OUTRAS!

Ajude com algo que você nunca fez.

"Você torna o mundo um lugar melhor."

"Você está cheio de ótimas ideias."

Pratique uma nova habilidade esportiva.

Aprenda uma palavra nova. Tente usá-la ao longo do dia.

"Você é capaz de fazer coisas difíceis."

"Você é corajoso."

"Sua bondade brilha intensamente."

Durante uma caminhada, observe pelo menos 5 coisas novas.

Peça a um bibliotecário para escolher um livro que você nunca leu.

Convide um amigo para jogar futebol com você.

"Vai dar tudo certo!"

"Você é você, e isso é o melhor."

1 Corte tiras de papel.

"Você ilumina qualquer ambiente."

2 Em cada tira, escreva uma coisa nova para experimentar *ou* algo positivo que você pode dizer para si mesmo.



3 Coloque as tiras em um pote.

4 Todas as manhãs (ou quando quiser), agite o pote e retire uma tira de papel. Ao final do dia, experimente essa novidade ou repita as palavras de incentivo!

FALE SOBRE ISSO: Qual foi a novidade que você achou mais difícil? Qual foi a mais fácil? Qual mensagem te fez sentir mais confiante?

FALE SOBRE ISSO
Leve seu cérebro para uma caminhada.



Cite três coisas que lhe trazem alegria por terem sido feitas hoje.



Quais são algumas habilidades que você aprimorou com a prática?



Se você pudesse herdar **UMA QUALIDADE** de cada uma das três pessoas que mais admira, quais seriam?



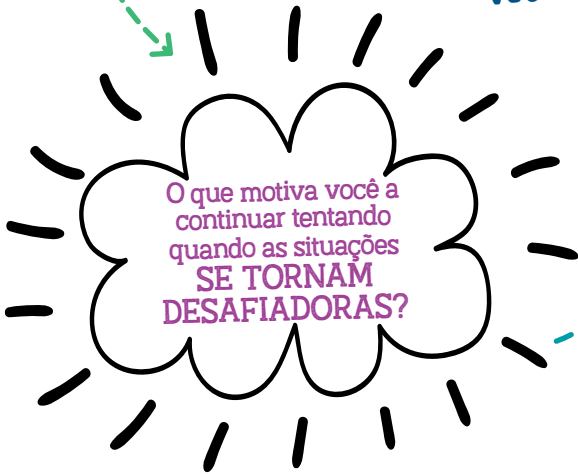
Qual seria o nome do seu **SUPERPODER** de confiança? Quando você o usaria?



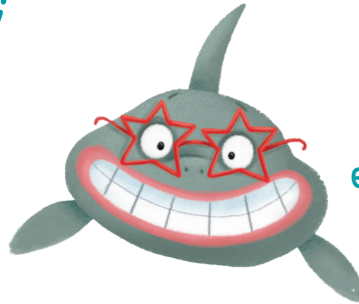
COMO SUA FAMÍLIA AGE COMO UMA EQUIPE?



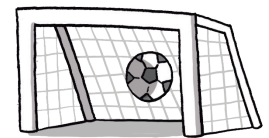
O que motiva você a continuar tentando quando as situações **SE TORNAM DESAFIADORAS?**



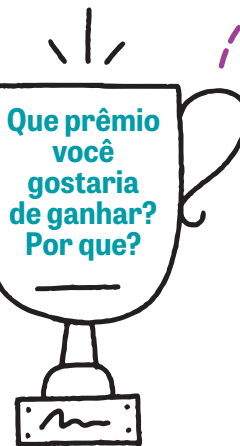
Qual é a sensação de ser elogiado? Qual é a sensação de elogiar alguém?



DESCREVA A COISA MAIS DIFÍCIL QUE VOCÊ FEZ ESTA SEMANA.



Qual é a sensação de alcançar um objetivo?



Que prêmio você gostaria de ganhar? Por que?

O que as pessoas costumam fazer com as mãos quando se sentem confusas? Corajoso? Nervoso? Animado?



Cite um exemplo de quando você tornou algo **DESAFIADOR** em algo **DIVERTIDO**.

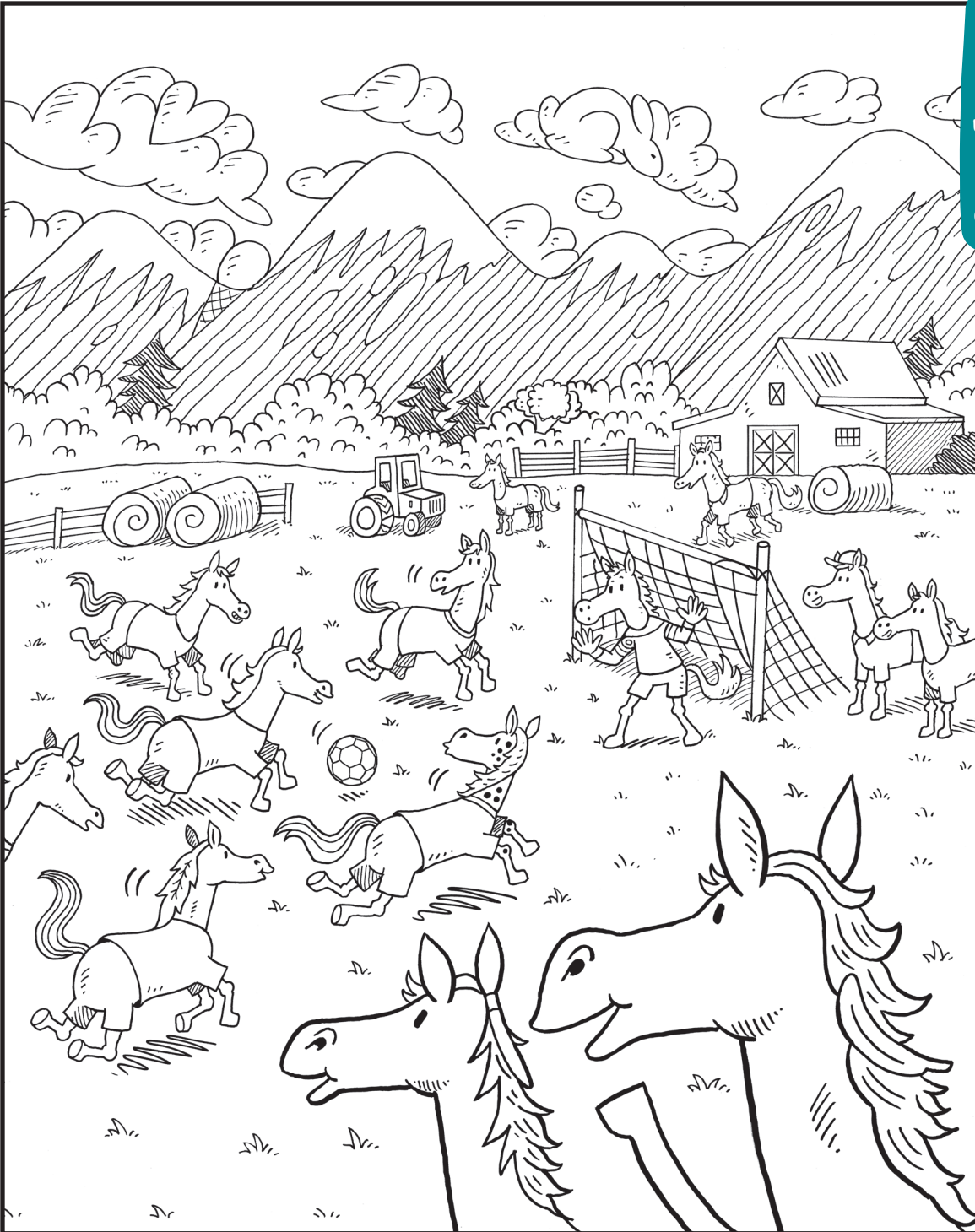


Jogar com confiança

Você consegue encontrar esses objetos escondidos?

**EXPERIMENTE
UMA NOVA
PERSPECTIVA!**

Se você se deparar com um obstáculo, tente girar a imagem ou olhar para ela de uma nova perspectiva. Um ângulo diferente pode ajudar a revelar um objeto difícil de enxergar!



banana



veleiro



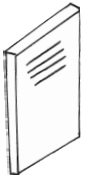
sorvete



pincel de artista



pirulito



livro



agulha

FALE SOBRE ISSO: Ao praticar um esporte ou jogo, o que você diz a si mesmo para manter a confiança e continuar jogando?



jarro



anel



cotonete



fatia de pizza



folha



coração



brócolis



coelho

Sua equipe dos sonhos

Imagine que você pudesse criar seu próprio time de futebol. Qual seria o nome da equipe? Como seriam seus uniformes? Pense em algumas ideias e, em seguida, desenhe-as aqui.

NÃO ESPERE PELA PERFEIÇÃO!

Dê o primeiro passo e descubra para onde suas ideias o conduzem. Sua primeira ideia já é suficiente para começar. Você sempre pode ajustar seu projeto mais tarde.



NOME DA SUA EQUIPE



FALE SOBRE ISSO: Como acreditar nas suas ideias pode ajudá-lo a converter um pensamento simples em algo completamente novo e criativo — mesmo que no começo pareça um pouco desafiador?



Iluminar o Mundo BINGO



Marque um quadrado quando você executar a tarefa escrita nele. Tente completar cinco quadrados na horizontal, na vertical ou na diagonal ao longo de uma semana. Você também pode desafiar sua família e seus amigos a fazerem o mesmo.

<p>Anote algumas coisas boas que aconteceram hoje.</p>	<p> Coloque uma música e cante, dance ou crie algo.</p>	<p> Deixe que outra pessoa tenha a primeira vez.</p>	<p>Surpreenda sua família preparando um lanche favorito.</p> <p></p>	<p>Pegue apenas a quantidade de guardanapos que você precisar.</p>
<p>Realize uma tarefa doméstica sem que lhe peçam.</p> <p></p>	<p>Escreva um poema de agradecimento dedicado a um professor.</p>	<p> Doe brinquedos e roupas que não usa mais.</p>	<p>Faça um elogio a si mesmo.</p>	<p>Aprenda algo novo sobre um país que você nunca visitou.</p> <p></p>
<p>Se um amigo parecer triste, se ofereça para ouvi-lo.</p>	<p>Participe de um jogo que uma criança mais nova tenha interesse em jogar.</p> <p></p>	<p>Segure a porta para alguém.</p>	<p> Sempre que possível, caminhe em vez de pegar uma carona.</p>	<p>Escreva mensagens positivas e coloque-as na sua janela.</p>
<p>Passe tempo com um animal de estimação.</p> <p></p>	<p>Quando seu oponente vencer, diga: "Bom jogo!"</p>	<p> Faça cartões coloridos para os residentes de lares de idosos.</p>	<p>Para garantir uma boa noite de sono, lembre-se de apagar as luzes.</p>	<p>Com a autorização dos pais, participe de um dia de limpeza comunitária.</p> <p></p>
<p>Convide alguém que esteja sentado sozinho para se juntar a você.</p>	<p>Alguém perdeu alguma coisa? Participe da busca!</p> <p></p>	<p>Sorria para si mesmo no espelho.</p>	<p>Ensine a um amigo algo que você faz muito bem.</p> <p></p>	<p>Desligue as telas e vamos brincar lá fora!</p>

FALE SOBRE ISSO: Por que você acha que ser gentil consigo mesmo é tão importante quanto ser gentil com os outros?