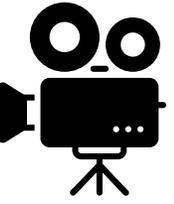


*Deito-me no convés.  
Fico parado no mar.  
Vou tomar Rum 🍷*



*Pegar o mapa e ver qual a minha rota atual.  
Chamar os tripulantes e dizer para irmos para o Norte.  
Pegar o leme e seguir.*

Esquiva, Impulsividade e Reatividade

Obstáculos Internos

*Ansiiedade  
Taquicardia*

*Eu vou ser comido pelos tubarões!  
Vou afundar o navio!*

*Fico aliviado quando  
vou para o convés  
beber Rum 🍷*

Eu Notando

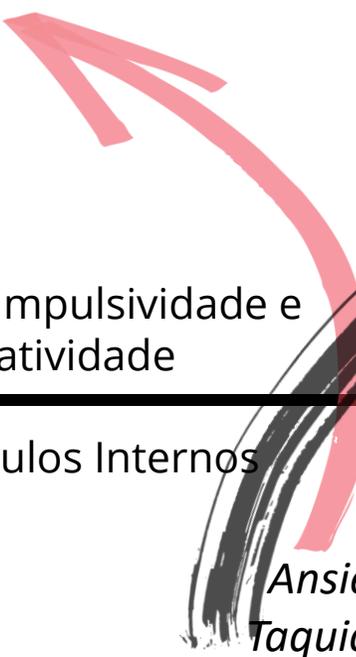
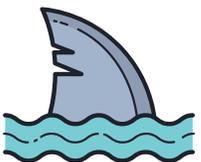


Ações Comprometidas

O que/Quem é importante?



*Conhecer novos lugares.  
Desafiar-me.  
Ser corajoso.*





Esquiva, Impulsividade e Reatividade

Obstáculos Internos



Eu Notando

Ações Comprometidas

O que/Quem é importante?

