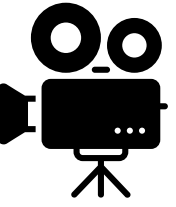


*Deito-me no convés.  
Fico parado no mar.  
Vou tomar Rum 🍷*



*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

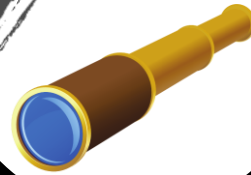
Obstáculos Internos

*Ansiiedade  
Taquicardia*

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

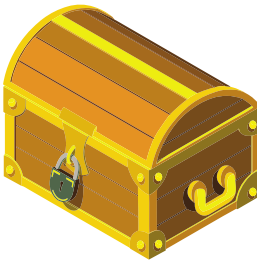
*Fico aliviado quando vou para o convés beber Rum 🍷*

Eu Notando

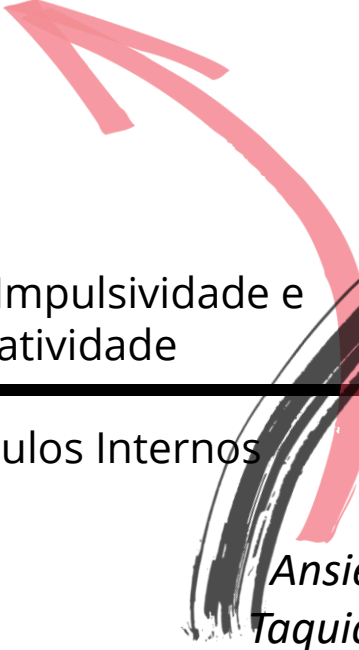


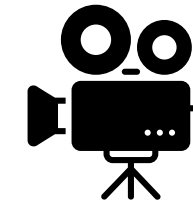
Ações Comprometidas

O que/Quem é importante?



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

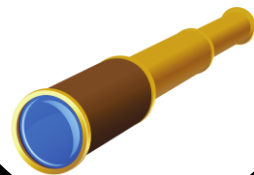




Esquiva, Impulsividade e Reatividade

Obstáculos Internos

Eu Notando



Ações Comprometidas

O que/Quem é importante?

