



#VAMOSFALAR

# COMO VOCÊ SE SENTE?

As emoções às vezes podem nos deixar em situações desconfortáveis. Para entender esse processo, precisamos nos conhecer melhor, olhar com cuidado para as pessoas ao nosso redor.

Desenvolver habilidades socioemocionais é o mesmo que:

- perceber o que está sentindo em situações difíceis;
- pensar antes de reagir;
- entender que não é preciso diminuir o outro;
- entender que ninguém consegue dar o que não tem;
- ser você mesmo sem expectativa de retorno;
- perdoar.

