

**DESENHAR  
OU PINTAR  
DESENHOS**

**CONVERSAR/  
DESABAFAR**

**MEDITAR E  
RESPIRAR  
DEVAGAR**

**REFLETIR/  
ESCREVER**

**CONTAR  
ATÉ 10/DAR  
UM TEMPO**

**FAZER UMA  
PRECE**

**CANTAR  
OU DANÇAR**

**FAZER  
ALGO QUE  
GOSTE**

