O MONSTRO DA PREOCUPAÇÃO

Como acalmar a ansiedade



escrito pela
Dra. Catherine Cook-Cottone

ilustrado por
Lena Podesta

Quiuí





Sou um monstro, um monstro da preocupação.
Isto quer dizer que tenho *imensas* preocupações.

Quando as minhas preocupações
estão controladas, tenho este aspeto.



Estas preocupações ajudam-me a manter-me seguro, a cuidar dos outros e a ser a melhor versão de mim mesmo.

