





Livro: Vida Saudável e Bem Estar
ODS 3

Autora: Luciana Yuri Sassaqui

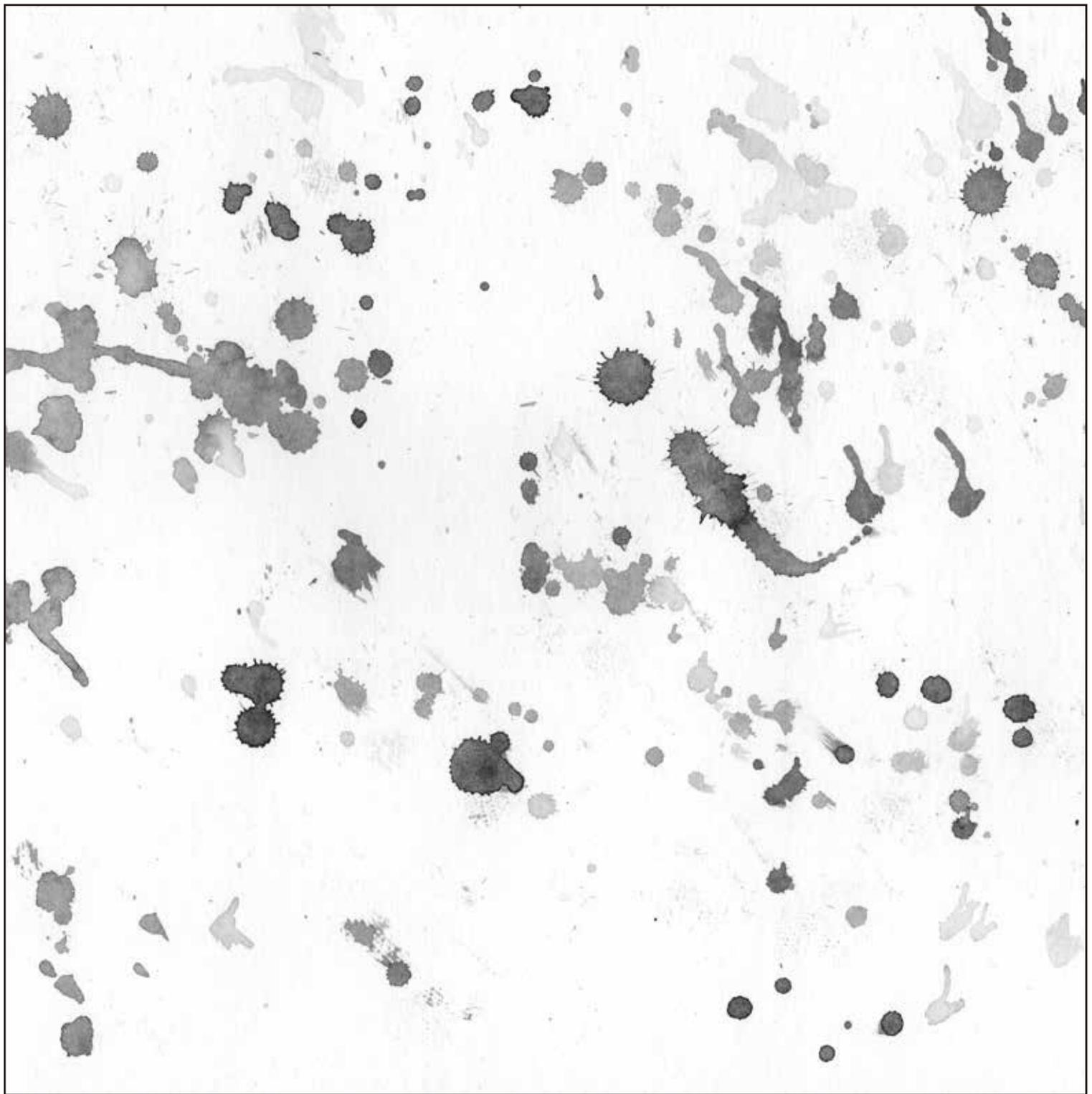
Contato: yurisassaqui@gmail.com
[@vanyllaflavourchan](https://www.instagram.com/vanyllaflavourchan) (insta)

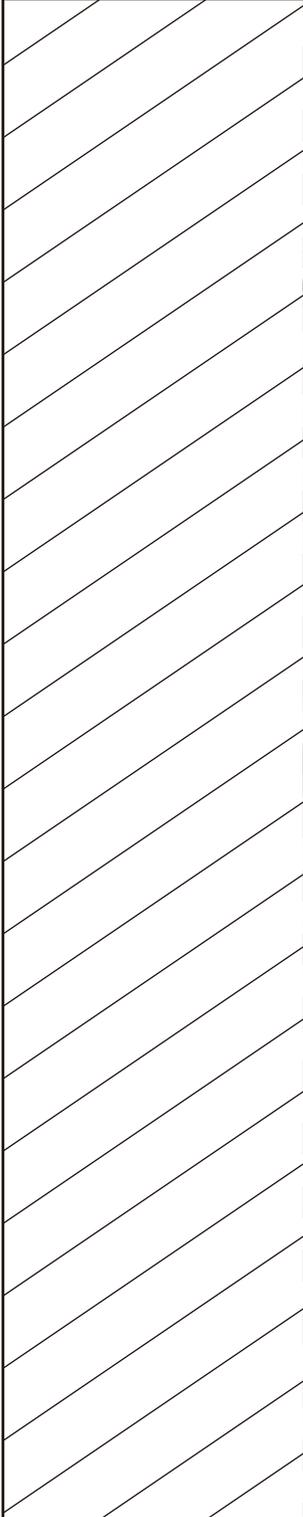


Somar
& amar

CONSTRUÇÃO DO
SABER
2019

“Sabe aqueles sentimentos negativos que tomam conta da gente? Eles aparecem por muitas razões: arrependimentos, angústias e medos de várias formas e tamanhos. Todos nós temos um pouco desses sentimentos, mas para algumas pessoas esses sentimentos fazem muito mal a elas. Às vezes tentamos nos livrar deles sozinhos, e fingimos estar bem, mas eles podem se multiplicar se não tomarmos cuidado...Nunca é fácil contar com outras pessoas para ajudar, porém quando pedimos ajuda tira o fardo que carregamos e as coisas ficam mais leves. Isso não significa que nunca mais vamos ter esses sentimentos de novo ou que tudo vai melhorar da noite pro dia. Mas contar com alguém para poder estar com você nas horas difíceis já é um bom começo. É preciso coragem, paciência e dedicação nessa jornada, seja nas horas felizes ou tristes, mas sempre lembre que você pode sempre contar comigo.”

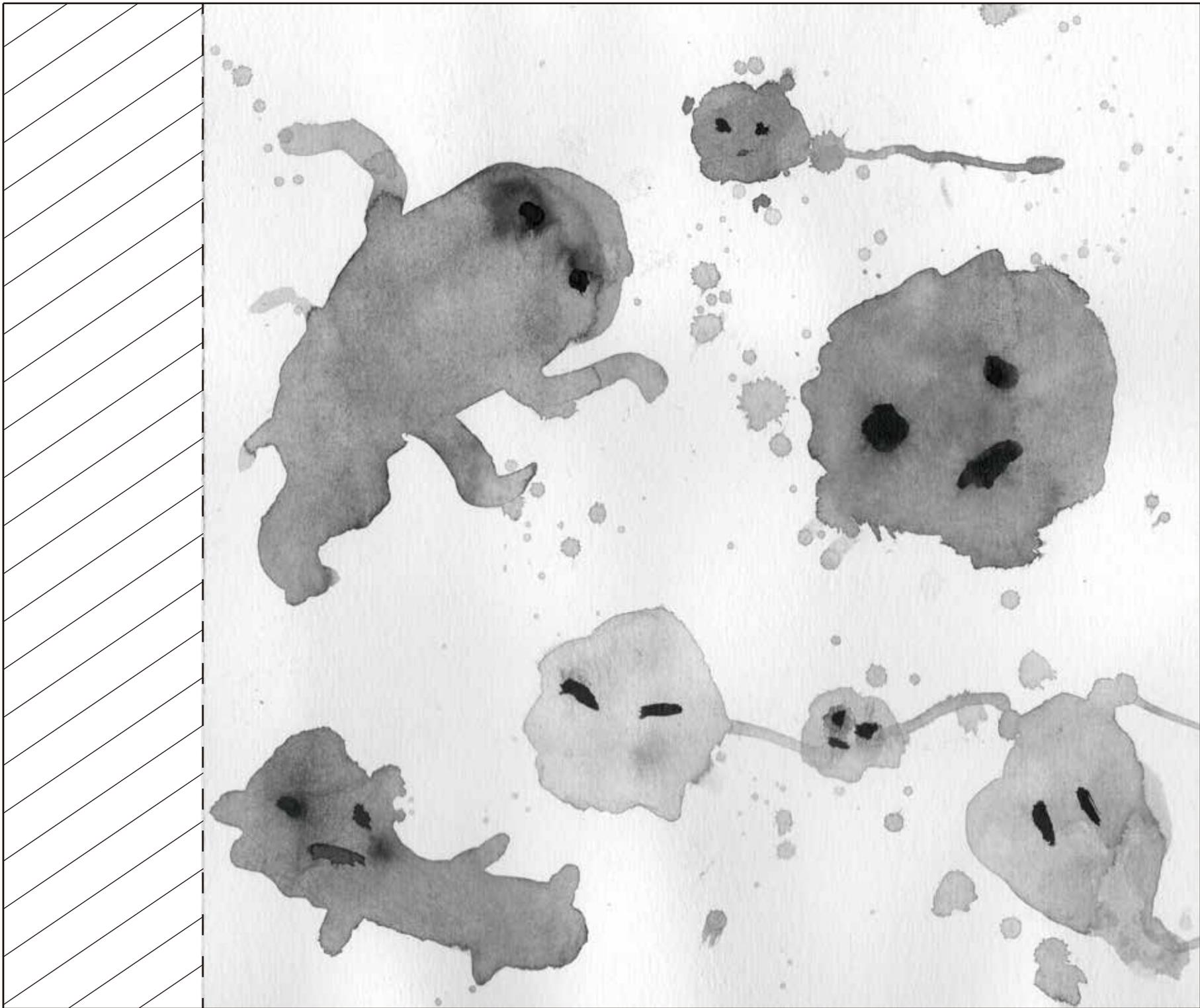




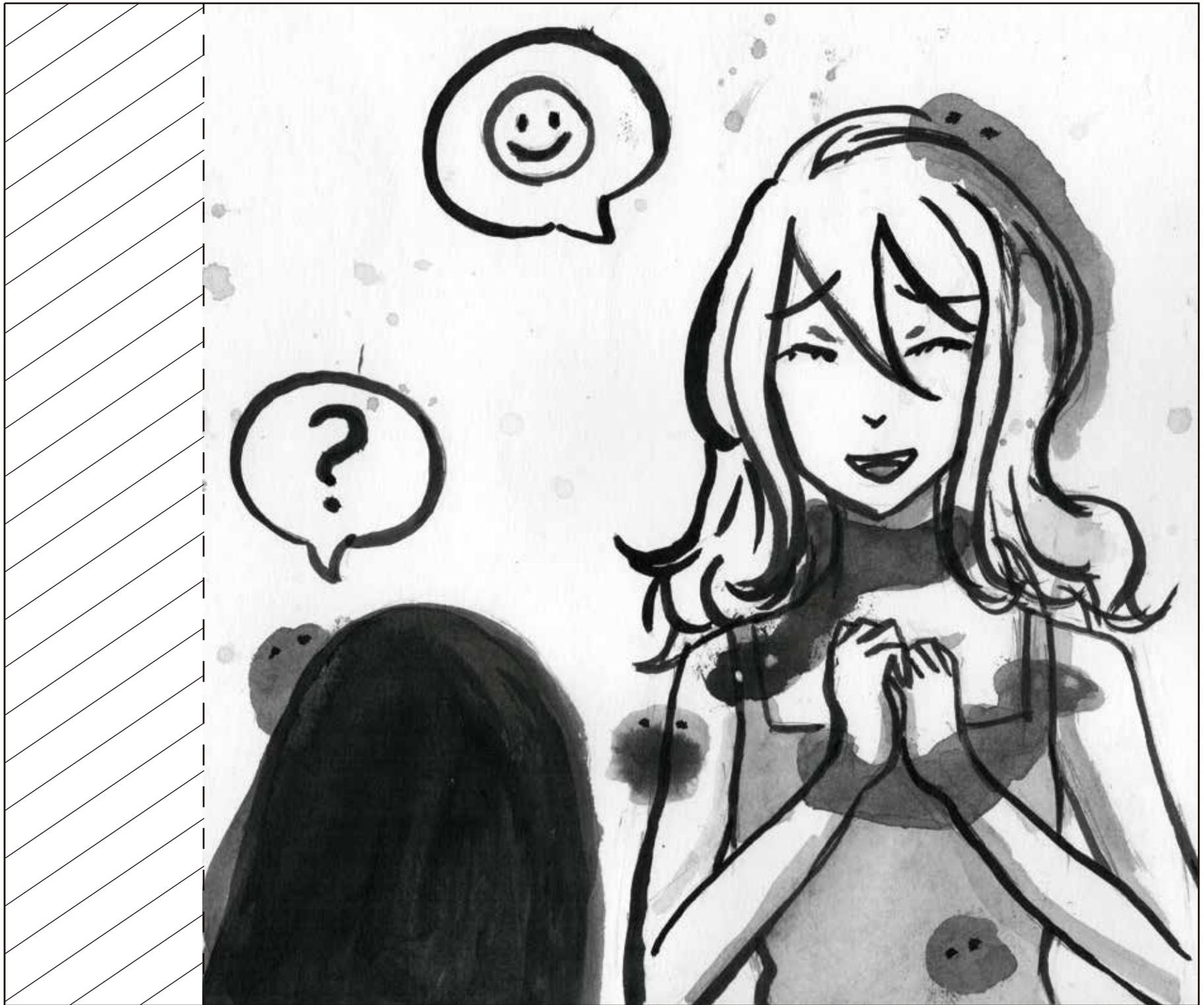
Kimochi







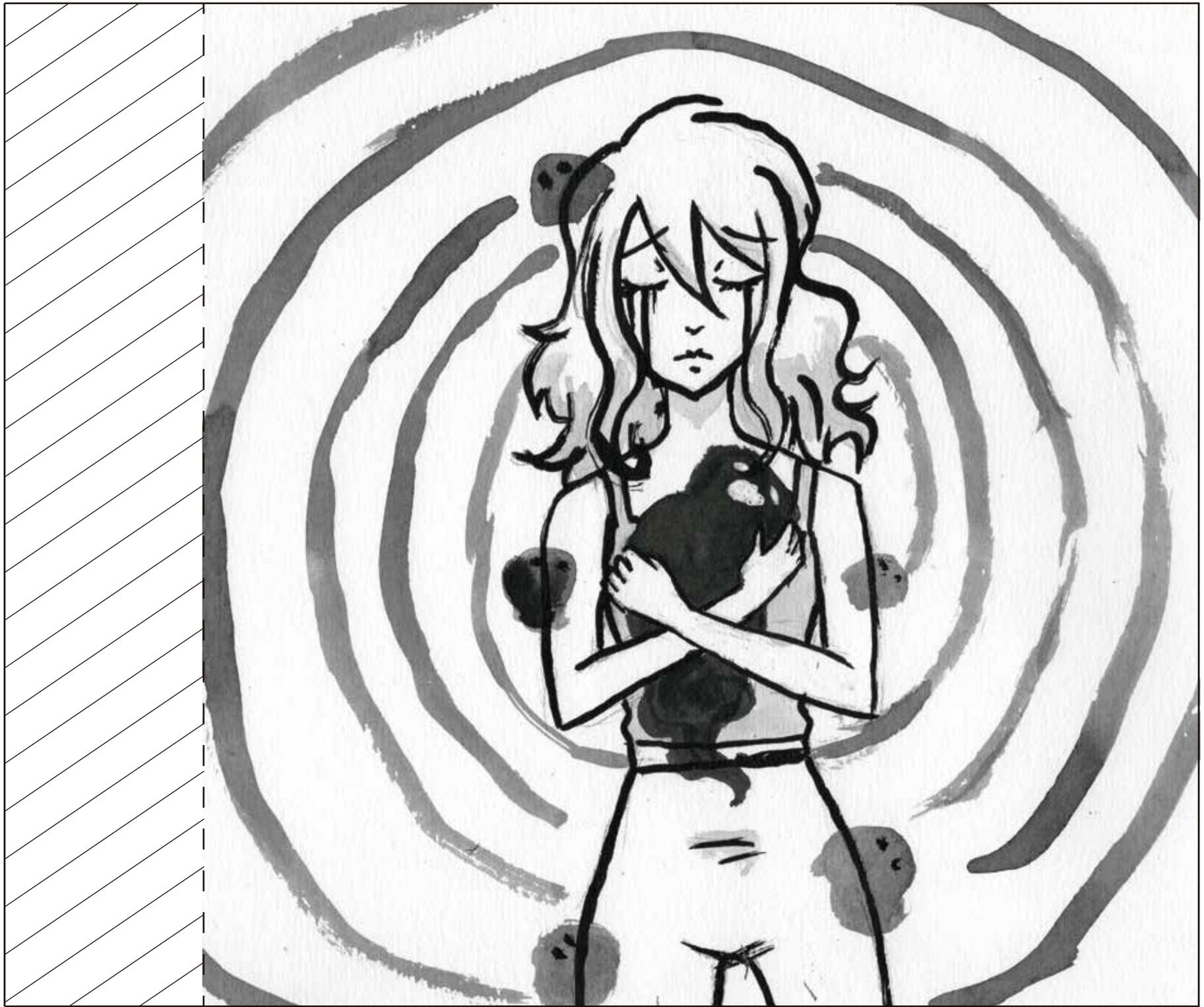


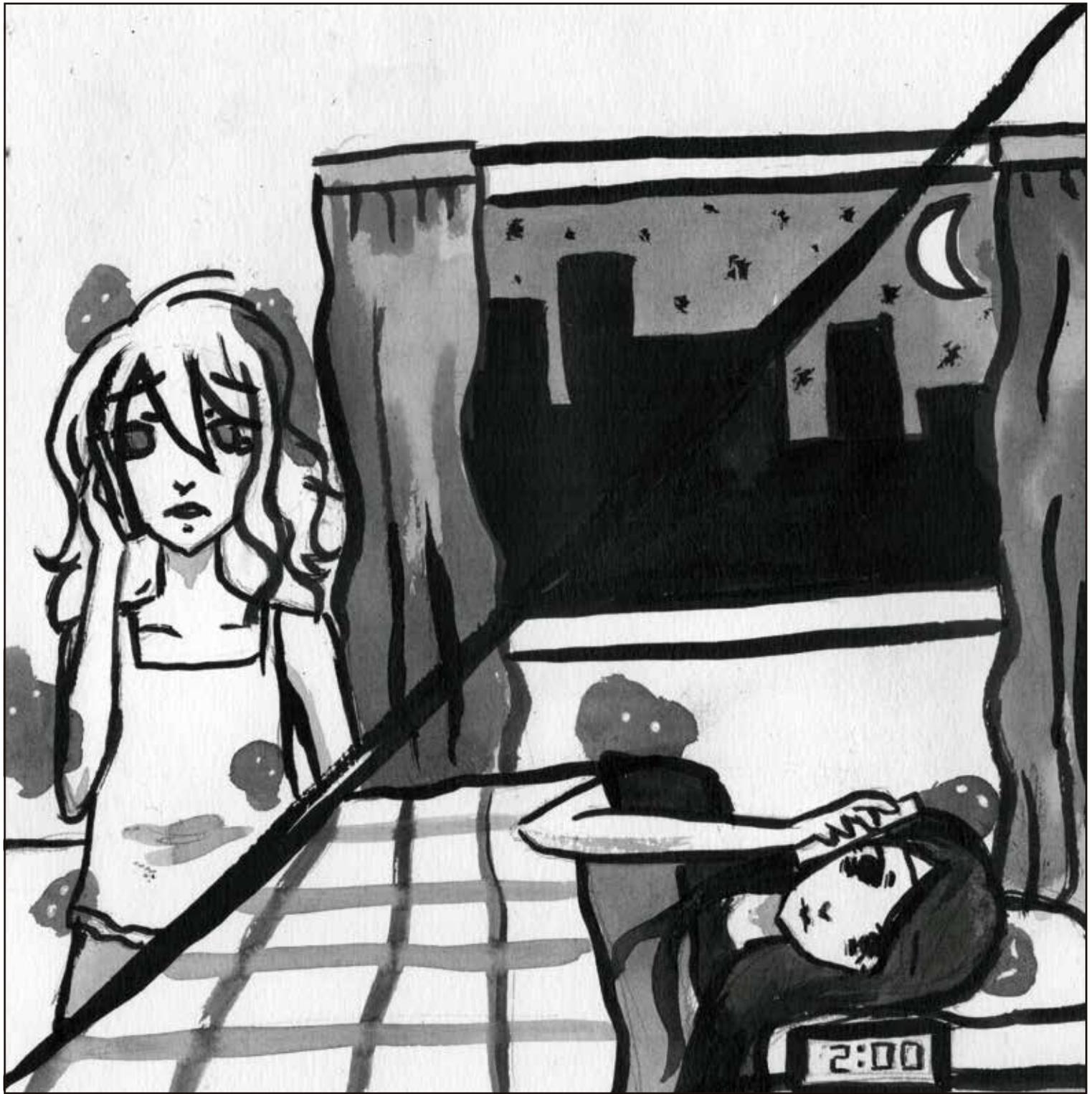
















FIM.

