PsicoSim
Psicóloga Simone

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Bingo das Virtudes

*Uma brincadeira para fazer no Natal*

## *Como jogar*

1. Cada pessoa pega uma cartela. Recorte os bilhetes abaixo, dobre e coloque num pote.
2. Uma pessoa sorteia um bilhete e lê em voz alta a virtude e a ação.
3. Quem tem essa virtude na cartela faz a ação na hora e marca o quadrinho. Se várias pessoas tiverem, fazem todas juntas!
4. Completou uma linha, de pé, deitada ou na diagonal? Grite "Bingo das Virtudes!" e ganhe um abraço coletivo.
5. Quer mais? Continue até alguém completar a cartela inteira.

*Dica: marque com feijões, milho ou botões e use as cartelas durante as férias inteiras. Prefere jogar pelo celular? Também há uma **versão online gratuita**, com as mesmas cartelas.*

| | | |
|---|---|---|
| **★ Gratidão**<br>Diga uma coisa pela qual você é grato hoje. | **★ Amor**<br>Dê um abraço em alguém da mesa. | **★ Bom Humor**<br>Faça uma careta engraçada ou conte uma piada. |
| **★ Autocontrole**<br>Respire como o Sábio: três vezes, bem devagar. | **★ Esperança**<br>Conte um desejo para o ano que vem. | **★ Generosidade**<br>Dê um elogio de presente para alguém. |
| **★ Inteligência Social**<br>Olhe para alguém e adivinhe como essa pessoa está se sentindo. | **★ Apreciar a Beleza**<br>Diga a coisa mais bonita que você está vendo agora. | **★ Curiosidade**<br>Faça uma pergunta para alguém da mesa. |
| **★ Criatividade**<br>Invente uma rima com a palavra Natal. | **★ Bravura**<br>Cante um pedacinho de uma música de Natal em voz alta. | **★ Perseverança**<br>Equilibre-se num pé só enquanto conta até 10. |
| **★ Vitalidade**<br>Fique de pé, dê três pulinhos e sente de novo. | **★ Humildade**<br>Diga algo que outra pessoa da mesa faz melhor do que você. | **★ Amor ao Aprendizado**<br>Conte uma coisa que você aprendeu este ano. |
| **★ Espiritualidade**<br>Feche os olhos e agradeça em silêncio por 5 segundos. | **★ Trabalho em Equipe**<br>Invente um "toca aqui" secreto com quem está ao seu lado. | **★ Integridade**<br>Conte uma verdade sobre você que pouca gente sabe. |

PsicoSim
Psicóloga Simone

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 1*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Criatividade | ☆ Bom Humor | ☆ Curiosidade |
| ☆ Apreciar a Beleza | ☆ Amor ao Aprendizado | ☆ Amor |
| ☆ Bravura | ☆ Espiritualidade | ☆ Gratidão |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes

**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 2*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Integridade | ☆ Inteligência Social | ☆ Trabalho em Equipe |
| ☆ Vitalidade | ☆ Amor ao Aprendizado | ☆ Generosidade |
| ☆ Criatividade | ☆ Curiosidade | ☆ Autocontrole |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes

**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 3*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Espiritualidade | ☆ Amor ao Aprendizado | ☆ Generosidade |
| ☆ Amor | ☆ Integridade | ☆ Humildade |
| ☆ Criatividade | ☆ Curiosidade | ☆ Autocontrole |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes

**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 4*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Criatividade | ☆ Curiosidade | ☆ Gratidão |
| ☆ Inteligência Social | ☆ Bravura | ☆ Humildade |
| ☆ Amor ao Aprendizado | ☆ Vitalidade | ☆ Trabalho em Equipe |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes

**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

PsicoSim
Psicóloga Simone

BOSQUE DAS VIRTUDES

## Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 5*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Bom Humor | ☆ Autocontrole | ☆ Integridade |
| ☆ Criatividade | ☆ Bravura | ☆ Apreciar a Beleza |
| ☆ Inteligência Social | ☆ Vitalidade | ☆ Generosidade |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes
**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

## Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 6*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Espiritualidade | ☆ Amor ao Aprendizado | ☆ Amor |
| ☆ Autocontrole | ☆ Curiosidade | ☆ Gratidão |
| ☆ Vitalidade | ☆ Apreciar a Beleza | ☆ Integridade |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes
**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

## Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 7*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Generosidade | ☆ Espiritualidade | ☆ Criatividade |
| ☆ Bom Humor | ☆ Apreciar a Beleza | ☆ Esperança |
| ☆ Integridade | ☆ Gratidão | ☆ Autocontrole |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes
**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

## Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 8*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Generosidade | ☆ Esperança | ☆ Inteligência Social |
| ☆ Perseverança | ☆ Curiosidade | ☆ Trabalho em Equipe |
| ☆ Criatividade | ☆ Integridade | ☆ Amor |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes
**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

PsicoSim
Psicóloga Simone

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 9*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Inteligência Social | ☆ Amor | ☆ Humildade |
| ☆ Trabalho em Equipe | ☆ Perseverança | ☆ Esperança |
| ☆ Espiritualidade | ☆ Bom Humor | ☆ Amor ao Aprendizado |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes

**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 10*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Inteligência Social | ☆ Amor | ☆ Apreciar a Beleza |
| ☆ Amor ao Aprendizado | ☆ Gratidão | ☆ Esperança |
| ☆ Perseverança | ☆ Trabalho em Equipe | ☆ Bom Humor |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes

**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 11*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Espiritualidade | ☆ Perseverança | ☆ Vitalidade |
| ☆ Criatividade | ☆ Curiosidade | ☆ Trabalho em Equipe |
| ☆ Apreciar a Beleza | ☆ Generosidade | ☆ Amor |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes

**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 12*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Amor | ☆ Trabalho em Equipe | ☆ Gratidão |
| ☆ Perseverança | ☆ Amor ao Aprendizado | ☆ Esperança |
| ☆ Apreciar a Beleza | ☆ Inteligência Social | ☆ Espiritualidade |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes

**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

PsicoSim
Psicóloga Simone

BOSQUE DAS VIRTUDES

## Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 13*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Bom Humor | ☆ Humildade | ☆ Espiritualidade |
| ☆ Apreciar a Beleza | ☆ Criatividade | ☆ Curiosidade |
| ☆ Integridade | ☆ Perseverança | ☆ Gratidão |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes
**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

## Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 14*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Generosidade | ☆ Esperança | ☆ Perseverança |
| ☆ Integridade | ☆ Criatividade | ☆ Humildade |
| ☆ Gratidão | ☆ Autocontrole | ☆ Curiosidade |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes
**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

## Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 15*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Criatividade | ☆ Espiritualidade | ☆ Perseverança |
| ☆ Inteligência Social | ☆ Esperança | ☆ Vitalidade |
| ☆ Bravura | ☆ Curiosidade | ☆ Humildade |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes
**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

## Bingo das Virtudes

*Brincadeira para fazer no Natal · Cartela 16*

**Jogador:** _____

| | | |
|---|---|---|
| ☆ Curiosidade | ☆ Inteligência Social | ☆ Amor ao Aprendizado |
| ☆ Integridade | ☆ Amor | ☆ Bravura |
| ☆ Criatividade | ☆ Vitalidade | ☆ Humildade |

Inspirado no livro A Árvore das Virtudes
**@simonepsicosim · www.psicosim.com.br**

BOSQUE DAS VIRTUDES

# Sobre a autora



## Psicóloga Simone Teixeira

CRP 06/97645 (origem) | CRP 04/65168 (MG, atual)

Formada desde 2009 pela PUC Minas, Simone é fundadora da PsicoSim, pioneira em terapia online no Brasil, e especialista em **Terapia Cognitivo-Comportamental e Psicologia Positiva**. Sua missão é despertar o potencial humano em todas as fases da vida, ensinando o poder da Resiliência Emocional Positiva e ajudando as pessoas a cultivarem suas virtudes para alcançar a autorrealização pessoal e profissional.

Desde 2017, dedica-se com entusiasmo ao público jovem, guiando adolescentes e jovens adultos em jornadas de autoconhecimento e descoberta de propósito. Dessa experiência nasceu o OVPP, Orientação para uma Vida Profissional Plena, um programa que une ciência, virtudes e propósito para apoiar escolhas mais conscientes.

Inspirada pela maternidade e pelas vivências ao lado do filho Samuel, passou a traduzir o autoconhecimento em histórias para crianças, tornando o aprendizado emocional mais leve, simbólico e encantador. Assim nasceu a Coleção Bosque das Virtudes, um universo onde a Psicologia Positiva se encontra com a fantasia.

> *"Conhecer a si mesmo é como cuidar de uma árvore: quanto mais amor, atenção e paciência se oferece, mais forte ela cresce."*
>
> Simone Teixeira

**Instagram: @simonepsicosim · Site: www.psicosim.com.br**

CONVITE ESPECIAL

# Que tal continuar essa brincadeira o mês inteiro?



As virtudes não ficam só no jogo. Elas são luzes que moram dentro de cada um de nós e crescem quando são praticadas. O Bingo das Virtudes é um convite para viver o Natal em família com risadas, abraços e boas conversas.

Se vocês gostaram, conheçam **A Árvore das Virtudes**, livro da Coleção Bosque das Virtudes, de Simone Teixeira. Nele, os irmãos Sam e Sofia encontram o Sábio do Bosque e descobrem um Calendário do Advento das Virtudes: 24 cartas, uma para cada dia até o Natal, cada uma com uma pequena história e uma missão para viver em família.

Quem tem o livro também recebe o Kit do Cultivador de Virtudes, com as estrelas para imprimir e pendurar na sua própria Árvore das Virtudes.

## Conheça o livro A Árvore das Virtudes

★ **Livro digital na Amazon (Kindle)**

★ **PDF para imprimir na Hotmart**

*Que neste Natal cada estrela acesa seja uma lembrança de que a verdadeira luz nasce primeiro dentro de nós.*

**Coleção Bosque das Virtudes: inteligência emocional em forma de conto**

Histórias e atividades para trabalhar emoções e virtudes de forma lúdica, com base na Psicologia Positiva.

**www.psicosim.com.br/bosquedasvirtudes**