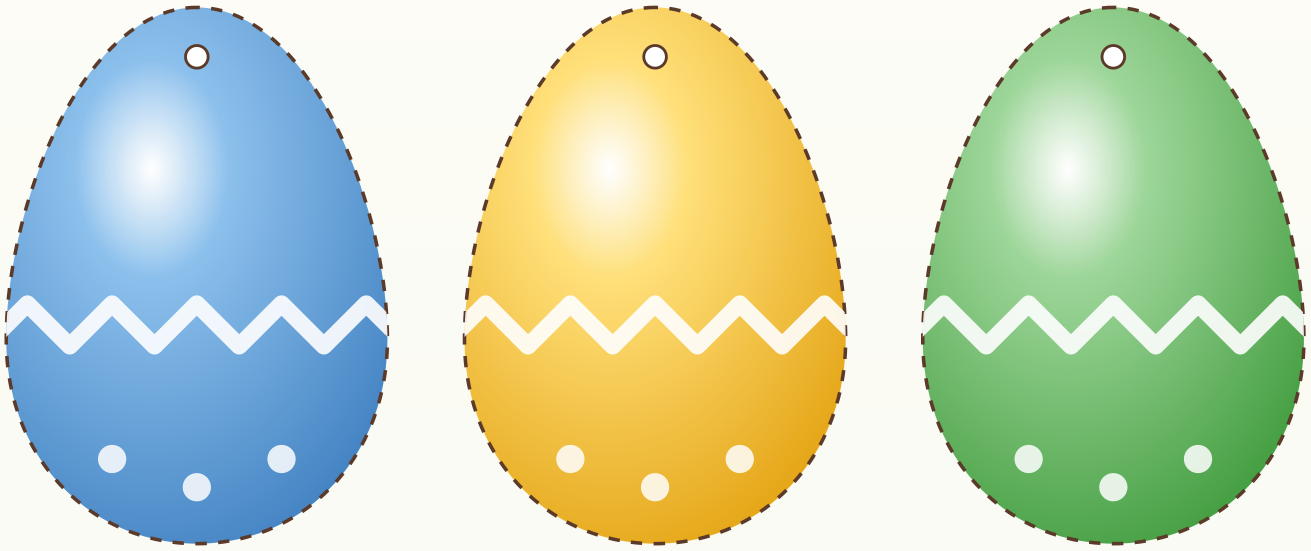
JOGO PARA IMPRIMIR · COLEÇÃO BOSQUE DAS VIRTUDES

Caça aos Ovos da Autocompaixão

Encontre os 3 presentes do Sábio



Como jogar

1. **Recorte e dobre** os 3 ovos da página 2. A missão fica escondida dentro de cada um.
2. **Pinte** o lado de fora de cada ovo com a cor dele: azul, amarelo e verde.
3. **Esconda** os ovos pela casa, pela sala de aula ou pelo consultório.
4. **Encontrou?** Abra o ovo e cumpra a missão. Leva só 2 minutinhos!
5. **Cole** o ovo fechado na Árvore da Autocompaixão (página 3), colando só a parte de trás, para ele continuar abrindo.
6. **Com os 3 ovos na árvore**, a Luz da Autocompaixão se acende! Preencha o certificado (página 4).

Para quem: crianças, adolescentes e adultos, em família, na escola ou no consultório. **Você vai precisar de:** tesoura, cola, lápis e lápis de cor.

PARA RECORTAR E DOBRAR

Os 3 ovos do Sábio

Recorte contornando os dois lados juntos. Dobre na linha **"dobre aqui"**, com o texto para dentro: a missão fica escondida dentro do ovo!

dobre aqui

OVO AZUL

Presença Atenta

"Meus pensamentos são nuvens. Eu sou o céu."

SUA MISSÃO

Respire fundo 3 vezes. Escreva na nuvem um pensamento que passou pela sua cabeça e diga: **"É só um pensamento."**

dobre aqui

OVO AMARELO

Bondade

"Eu posso ser gentil comigo."

SUA MISSÃO

Coloque a mão no coração. Escreva uma frase carinhosa para você, como diria a um grande amigo:

dobre aqui

OVO VERDE

Humanidade Compartilhada

"O que eu sinto, outros sentem. Não estou só."

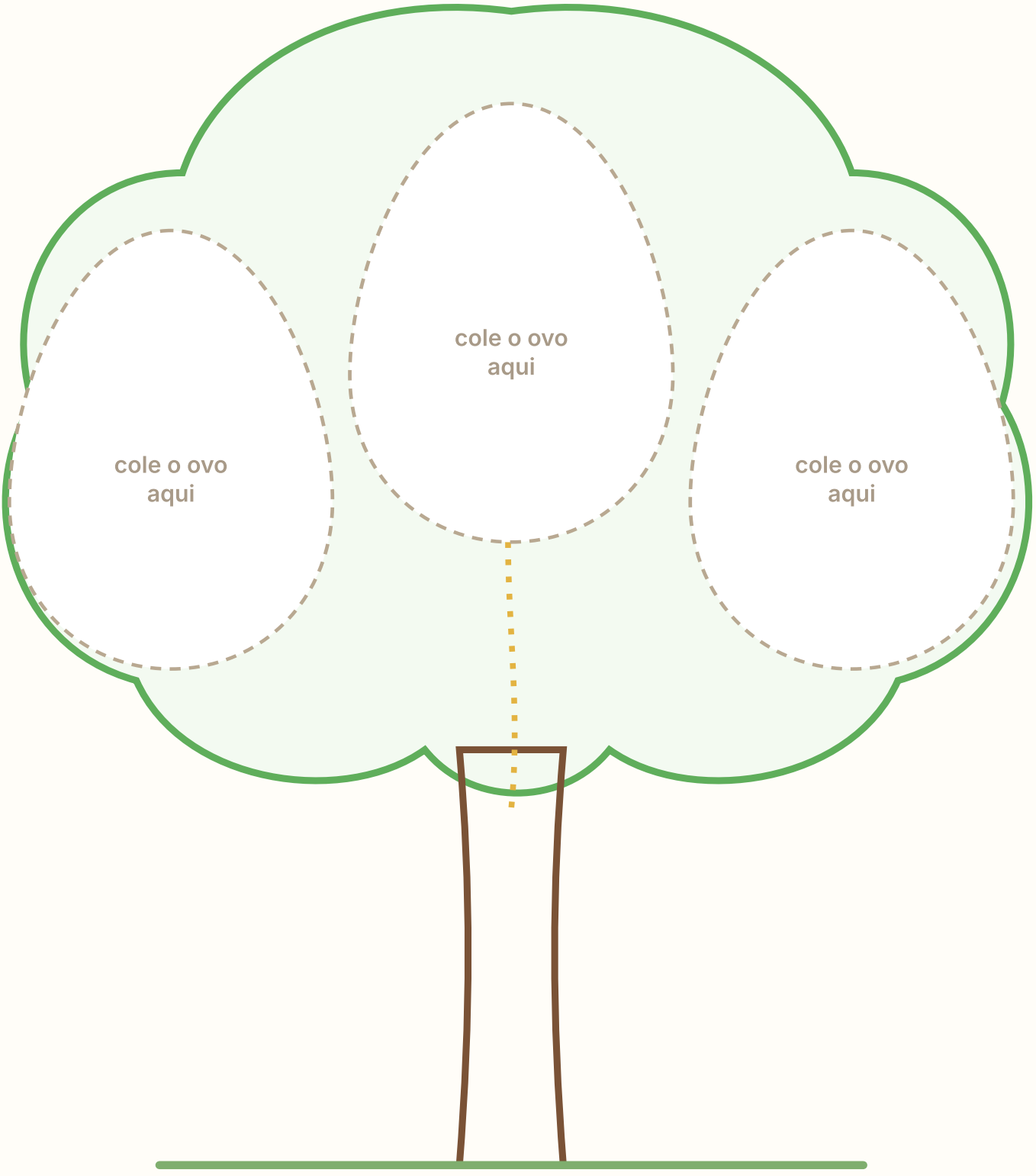
SUA MISSÃO

Conte a alguém algo difícil que você já sentiu e pergunte: **"Você já sentiu isso também?"** Quem respondeu "sim"?

PARA COLORIR E MONTAR

A Árvore da Autocompaixão

Pinte a árvore e cole cada ovo no seu lugar depois de cumprir a missão. O fio de luz no tronco lembra o "fio de luz do corpo", que liga a mente e o coração.



"Deixe a Luz da Autocompaixão brilhar dentro de você."

CERTIFICADO

Cultivador(a) da Autocompaixão

Certificamos que

_____

encontrou os 3 ovos do Sábio e acendeu a **Luz da Autocompaixão**.

🔵 **Presença Atenta**
Eu sou o céu.

🟡 **Bondade**
Eu posso ser gentil comigo.

🟢 **Humanidade**
Não estou só.



Data: ____/____/_____

Jogo online grátis



Inspirado no livro A Árvore da Autocompaixão

3 presentes para cuidar da mente e do corpo. Disponível no Kindle e em PDF: **psicosim.com.br/bosquedasvirtudes**

Psicóloga Simone Teixeira · CRP 06/97645 (SP, origem) | CRP 04/65168 (MG, atual). Material psicoeducativo, não substitui acompanhamento profissional.

Conheça o livro

QUEM FEZ ESTE RECURSO

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