



**A HISTÓRIA DA OSTRA E DA
BORBOLETA:
O CORONAVÍRUS E EU**



**ANA M GOMEZ
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE**



**VOCÊ SABE O QUE AS
OSTRAS FAZEM QUANDO
ALGO QUE AS PERTURBA E
IRRITA ENTRA EM SUAS
VIDAS?**



**ELAS USAM SEUS PODERES ESPECIAIS
PARA COBRIREM AS COISAS
“PERTURBADORAS” COM CAMADAS E
MAIS CAMADAS DE “COISAS
PODEROSAS” ATÉ QUE ELAS SE
TORNEM PÉROLAS!**



E VOCÊ SABE O QUE A LAGARTA FAZ QUANDO ELA TEM QUE PASSAR POR COISAS DIFÍCEIS E MUDANÇAS? ELA FICA UM TEMPO CONSIGO MESMA DENTRO DO CASULO E VIRA UMA BORBOLETA. NOS SEUS MOMENTOS MAIS DIFÍCEIS, A LAGARTA ESTÁ DESENVOLVENDO SUAS ASAS!





**O CORONAVÍRUS ENTROU
NAS NOSSAS VIDAS, NÃO SÓ
NA SUA, MAS NA VIDA DE
PESSOAS POR TODO O
MUNDO. MAS, NOS PODEMOS
FAZER O QUE A OSTRAS FAZ
E TRANSFORMAR ISSO EM
UMA PÉROLA OU O QUE A
LAGARTA FAZ E CONSTRUIR
NOSSAS ASAS.**

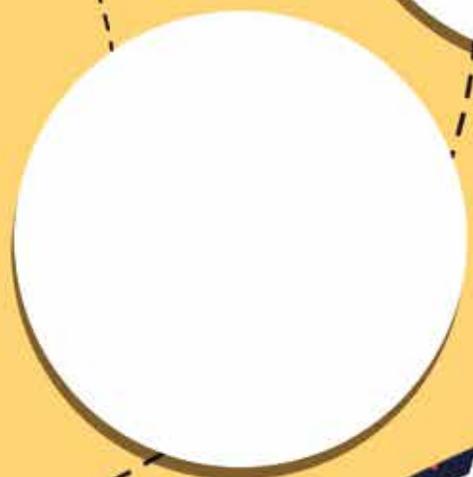
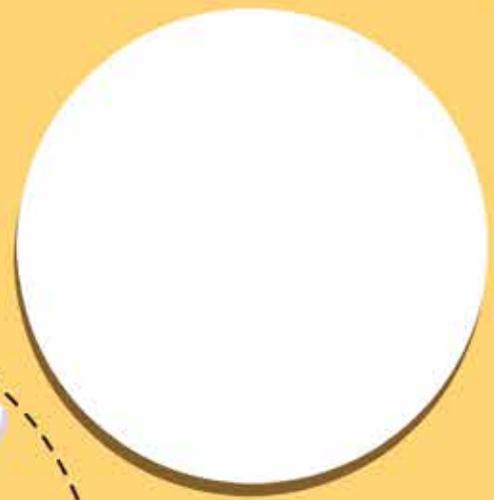
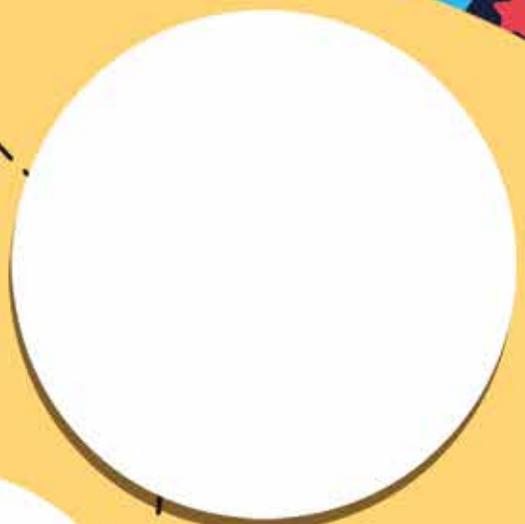
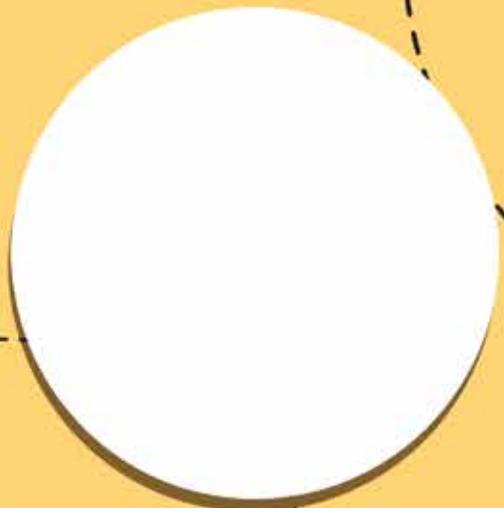
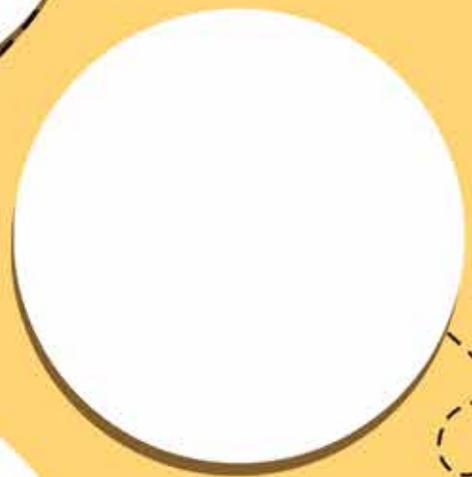
**TER QUE LIDAR COM COISAS
"NOJENTAS" TRAZ VÁRIOS
SENTIMENTOS,
PENSAMENTOS E SENSAÇÕES
EM NOSSOS CORPOS.**



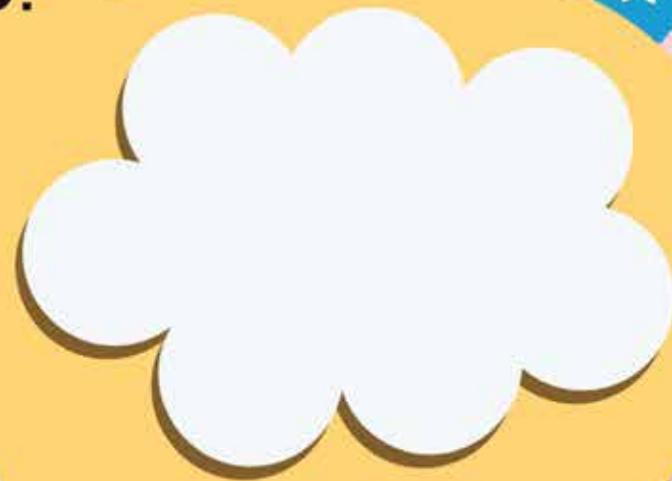
NÓS PODEMOS NOS SENTIR SOZINHOS, ASSUSTADOS, COM RAIVA OU FRUSTRADOS. TALVEZ A GENTE ACABE FIGANDO TRISTE PORQUE SENTIMOS FALTA DE NOSSOS AMIGOS E DE NOSSA FAMÍLIA. TALVEZ A GENTE TENHA PENSAMENTOS CONFUSOS E OS NOSSOS CORPOS FIQUEM MUITO TENSOS.



**OS SENTIMENTOS PRECISAM SAIR
E CONTAR AS SUAS HISTÓRIAS.
VOCÊ PODE DESENHAR SEUS
SENTIMENTOS AGORA?**



**VAMOS ESCREVER OU DESENHAR OS
PENSAMENTOS QUE VOCÊ ESTÁ TENDO:**

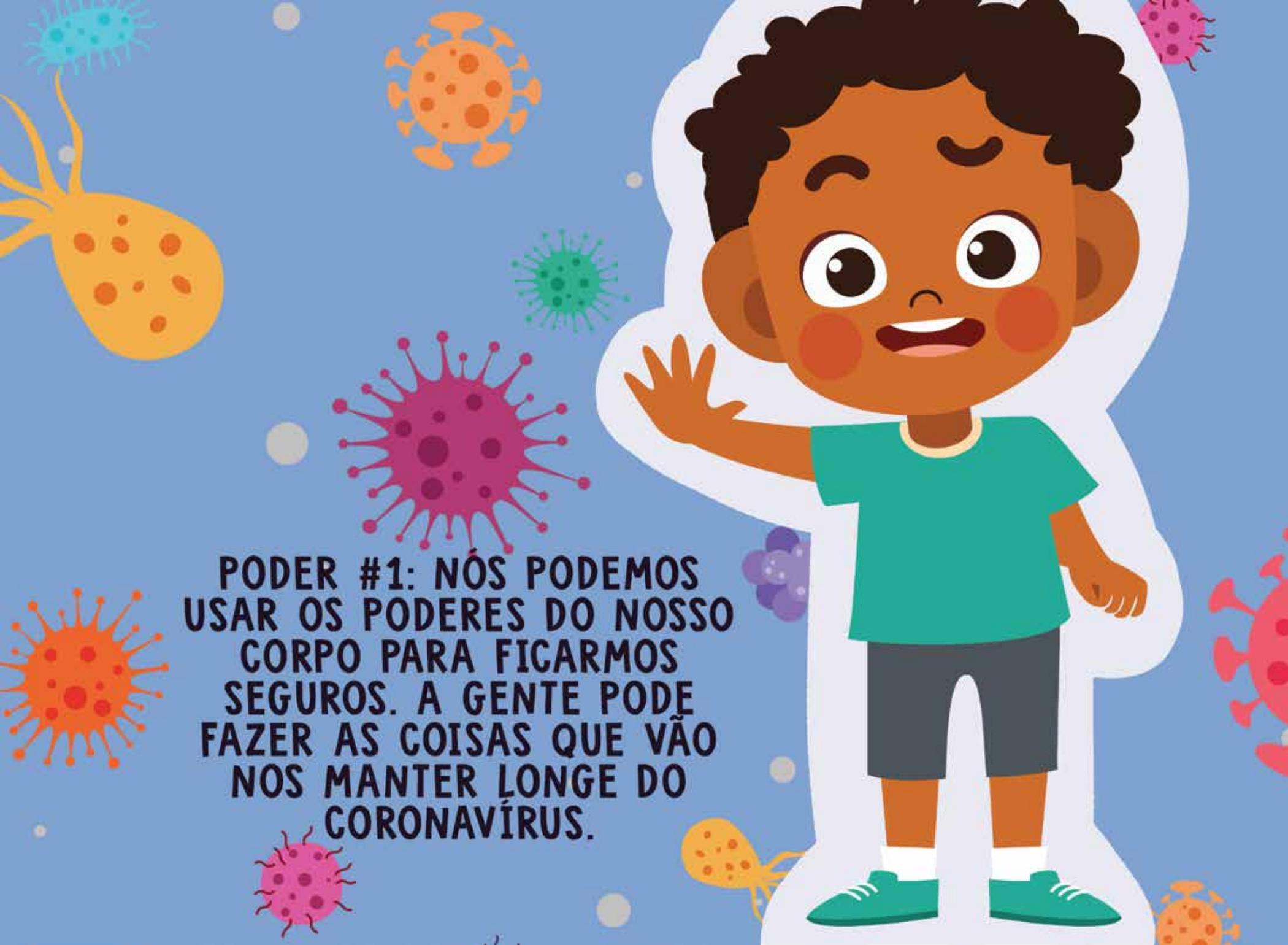


**VAMOS DESENHAR OS SENTIMENTOS
E AS SENSações QUE VOCÊ ESTÁ
TENDO EM SEU CORPO. SEU CORPO SE
SENTE MOLE OU DURO COMO PEDRA?
ELE SE SENTE LEVE OU PESADO?
VAMOS OUVIR O QUE SEU CORPO
ESTÁ DIZENDO!**



**QUANDO A GENTE NÃO SE
SENTE BEM, A GENTE
PODE FAZER O QUE A
OSTRA FAZ!!! NÓS
PODEMOS USAR NOSSOS
PODERES E CRIAR NOSSAS
PRÓPRIAS PÉROLAS.
VAMOS VER COMO A
GENTE PODE USAR NOSSOS
PODERES!!!**





**PODER #1: NÓS PODEMOS
USAR OS PODERES DO NOSSO
CORPO PARA FIGARMOS
SEGUROS. A GENTE PODE
FAZER AS COISAS QUE VÃO
NOS MANTER LONGE DO
CORONAVÍRUS.**



**PODER #2: NÓS PODEMOS VISITAR
NOSSOS SENTIMENTOS PARA
OUVIR O QUE SUAS VOZES ESTÃO
DIZENDO.**

SE OS NOSSOS SENTIMENTOS FIGAREM
MUITO GRANDES, MUITO QUENTES OU
MUITO FRIOS, NÓS PODEMOS FAZER
COISAS PARA ESFRIÁ-LOS OU
ESQUENTÁ-LOS.





**IGNORAR OS
SENTIMENTOS NÃO
NOS AJUDA.
LEMBRE-SE,
SENTIMENTOS SÃO
MENSAGEIROS E
QUANTO MAIS NÓS
OS OUVIMOS E
FALAMOS SOBRE
ELES, MELHOR NÓS
VAMOS NOS SENTIR
AO LONGO DO
TEMPO.**



**PODER #3: PODEMOS SER
GENTIS E AMOROSOS COM
OS NOSSOS SENTIMENTOS E
TERMOS COMPAIXÃO POR
ELES.**



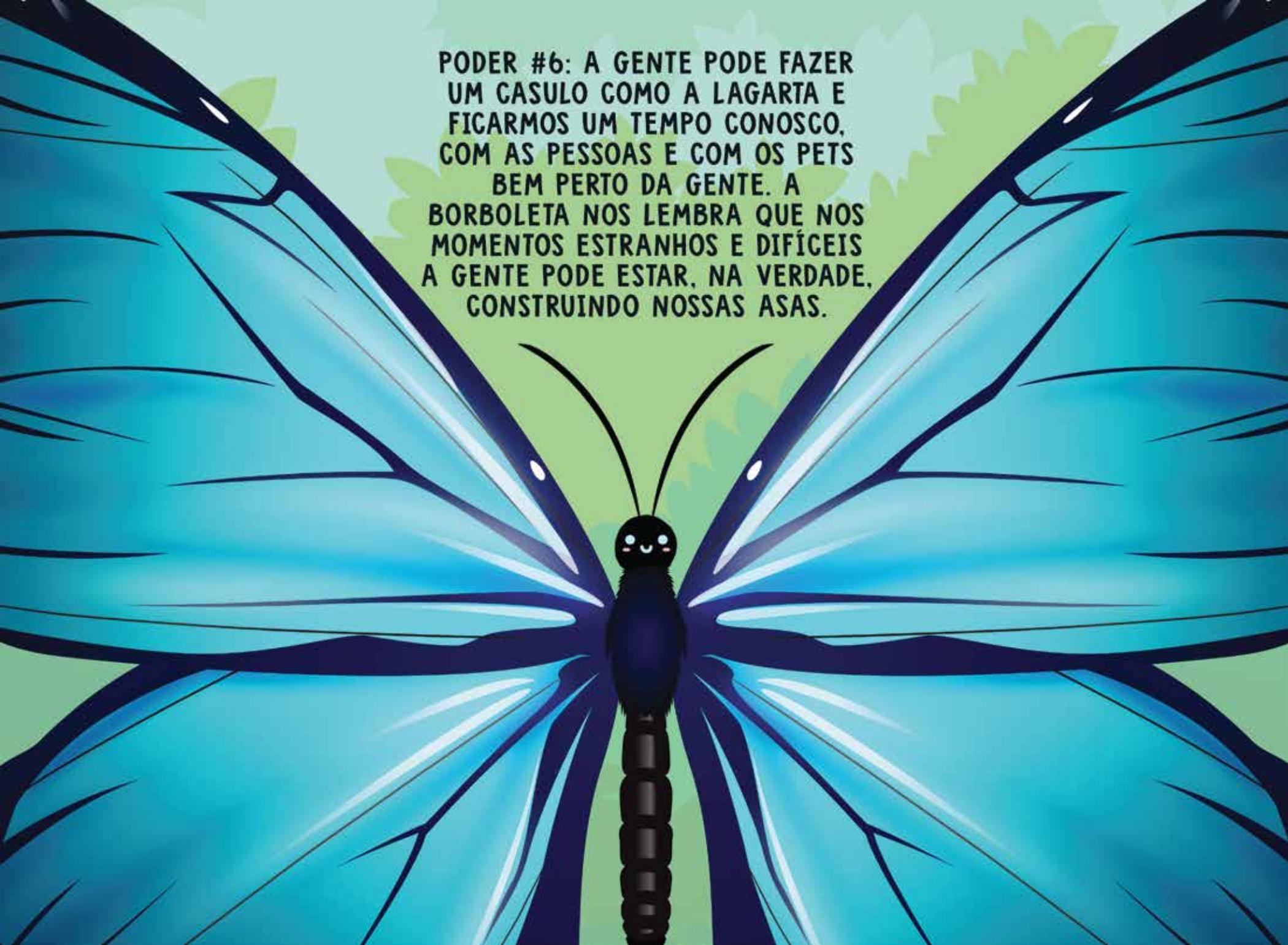


PODER #4: NÓS PODEMOS VISITAR NOSSAS NECESSIDADES E VER O QUE VAI NOS FAZER SENTIR MELHOR: NÓS PRECISAMOS DE UM ABRAÇO? OU DE ALGUÉM PARA NÓS DIZER QUE VAI FICAR TUDO BEM? A GENTE PRECISA CONVERSAR COM ALGUÉM EM QUEM CONFIAMOS?

PODER #5: NÓS PODEMOS USAR O PODER DA RESPIRAÇÃO. A RESPIRAÇÃO PODE NOS AJUDAR A ACALMAR NOSSAS MENTÊS, CORAÇÕES E CORPOS.

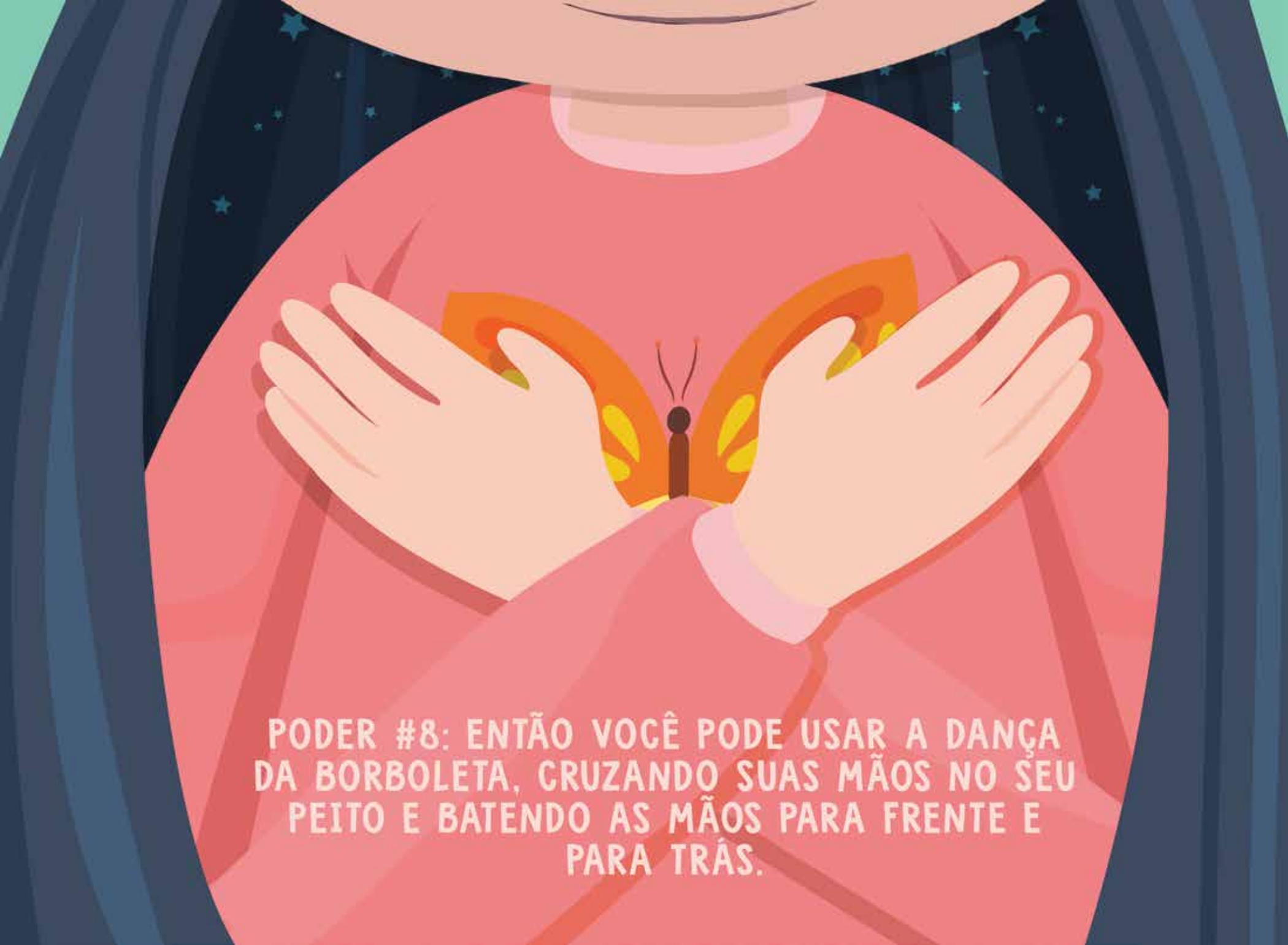


**PODER #6: A GENTE PODE FAZER
UM CASULO COMO A LAGARTA E
FIGARMOS UM TEMPO CONOSCO,
COM AS PESSOAS E COM OS PETS
BEM PERTO DA GENTE. A
BORBOLETA NOS LEMBRA QUE NOS
MOMENTOS ESTRANHOS E DIFÍCEIS
A GENTE PODE ESTAR. NA VERDADE,
CONSTRUINDO NOSSAS ASAS.**



PODER #7: TALVEZ A GENTE POSSA ENCONTRAR ESPAÇO PARA NOS CONECTARMOS COM NOSSO TIME DE AJUDANTES. VOCÊ PODE DESENHAR OU ESCREVER QUEM VOCÊ QUER TER EM SEU TIME? UMA PESSOA, UM PET, UM AMIGO, UM SUPER HERÓI OU MAIS ALGUÉM QUE PAREÇA SEGURO PARA TER NO SEU PRÓPRIO TIME?



An illustration of a person's hands holding a butterfly against their chest. The person is wearing a pink long-sleeved shirt and a dark blue shawl with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The text is written in white capital letters on a dark red background at the bottom of the image.

PODER #8: ENTÃO VOCÊ PODE USAR A DANÇA
DA BORBOLETA, CRUZANDO SUAS MÃOS NO SEU
PEITO E BATENDO AS MÃOS PARA FRENTE E
PARA TRÁS.



**POWER #9: VOCÊ PODE
DANÇAR COMO O GORILA
ENQUANTO VOCÊ PENSA
SOBRE UM MOMENTO FELIZ.
VAMOS BATER AS MÃOS NO
PEITO PARA FRENTE E PARA
TRÁS.**

POWER #10: VOCÊ TAMBÉM PODE ENCONTRAR UM LUGAR ONDE SE SINTA FELIZ E SEGURO. VOCÊ PODE DESENHAR ESSE LUGAR? QUANDO ELE ESTIVER AÍ COM VOCÊ, VAMOS BATER NOSSOS PÉS ENQUANTO MARCHAMOS JUNTOS!



POWER #11: NÓS PODEMOS
CANTAR, PODEMOS FALAR
"HUMM", PODEMOS
DANÇAR OU PODEMOS
PULAR!

POWER #12:PODEMOS NOS CONECTAR PELOS NOSSOS CORAÇÕES.



**TUDO QUE A GENTE TEM QUE FAZER É IMAGINAR UMA CORDA
LONGA E ESPECIAL QUE VAI DO SEU CORAÇÃO ATÉ OS CORAÇÕES
DE QUEM NÓS AMAMOS.**





PORQUE O MAIOR PODER QUE A GENTE TEM É O PODER DE AMAR A NÓS MESMOS E AMAR AQUELES QUE ESTÃO AO NOSSO REDOR. EM VÁRIOS LUGARES POR TODO O MUNDO, NÃO PODEMOS TOCAR UNS AOS OUTROS OU ESTARMOS PRÓXIMOS DOS NOSSOS AMIGOS E FAMÍLIA, MAS, NÓS PODEMOS CARREGÁ-LOS E ESTAR MUITO PRÓXIMOS DELES EM NOSSOS CORAÇÕES.



**LEMBRE-SE, NÓS SOMOS CHEIOS DE PODERES
ESPECIAIS POR DENTRO!**

**NÓS NÃO ESTAMOS SOZINHOS,
NÓS PODEMOS NOS JUNTAR E
USAR TODOS OS NOSSOS PODERES
COMO UM SÓ, CONSTRUIR NOSSAS
ASAS E GRIAR VÁRIAS PÉROLAS
JUNTOS.**



AGORA, VAMOS CRIAR A MÚSICA DA OSTRA E DA BORBOLETA. NÓS
PODEMOS CONVIDAR TODOS OS NOSSOS SENTIMENTOS PORQUE, MESMO
QUANDO ESTAMOS TRISTES E COM MEDO, NÓS AINDA PODEMOS CANTAR
JUNTOS. LEMBRE-SE, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO, ESTAMOS TODOS JUNTOS
NISSO!



This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.



ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

www.AnaGomez.org

www.AgateInstitute.org

anag@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:

Butterfly Hug (Lucina Artigas)

Team of Helpers (Ricky Greenwald)