

# MEU GUARDA-CHUVA



Dê um nome para sua "nuvem negra". Sua nuvem negra é alguma coisa que acontece que você não gosta ou que te assusta. A nuvem negra traz uma tempestade de problemas. Quais são os seus problemas?

Aproveite os espaços no guarda-chuva para escrever coisas que ajudam você a se sentir mais seguro quando sua "nuvem negra" aparece!