

NOME:

DATA:

MÚSICAS PARA LIDAR COM AS SITUAÇÕES

Clique na figurinha
para ouvir a explicação



Sentimos diferentes emoções positivas e negativas todos os dias. E é normal sentir tudo isso, mas devemos encontrar maneiras para lidar com elas.

Preencha os espaços com o título de músicas (e artistas) que você acha que se encaixam nas descrições fornecidas.

PARA ME DIVERTIR

uma música que fica presa na cabeça

uma música que conheço a letra toda

uma música do meu filme ou série de tv favorito

PARA ANIMAR

uma música que associo à liberdade

uma música que me dá energia

uma música para me acordar

PARA ME INSPIRAR

uma música que me faz sentir segurança

uma música que me ajuda a pensar positivamente

uma música inspiradora

PARA EXTRAVASAR

uma música para quando você se sentir ansioso/ansiosa ou preocupado/preocupada

uma música para quando você se sentir irritado/irritada ou bravo/brava

uma música para quando você se sentir sozinho/sozinha ou com medo

PARA FORTES EMOÇÕES

uma música nostálgica

uma música que faz você pensar em uma pessoa amada

uma música para você se lembrar que é amado/amada