

The image shows a book cover with a light gray background featuring a subtle floral pattern. Two vertical red stripes are positioned on the left and right sides. A central white rectangular area is framed by a double black border. Inside this frame, the text "Um pequeno livro" is written in a black, sans-serif font.

Um pequeno livro

# Missão 1

---

Sente-se e respire. Pegue uma folha e desenhe algo.

## Missão 2

---

Agora pense nos seus amigos, pense no que diria a eles se eles tivessem uma dificuldade . Escreva na folha do desenho .

## Missão 3

---

Agora se-analise, veja a folha que você desenhou, faça melhor , seja uma pessoa melhor e tenha um sorriso no rosto.

