



Mas eu quero ir para a colônia de férias!!!
Estou de saco cheio desse Coco super
malvado! Está tudo cancelado, ninguém
merece!!



Nessa, quanta raiva...

Desde que o Coco e a sua gangue feiosa de
super malvados apareceram,

Eu já falei que não
podemos ir à
biblioteca!



não faltam razões para sentirmos raiva.

A raiva é uma emoção, assim como

a alegria,



e medo,

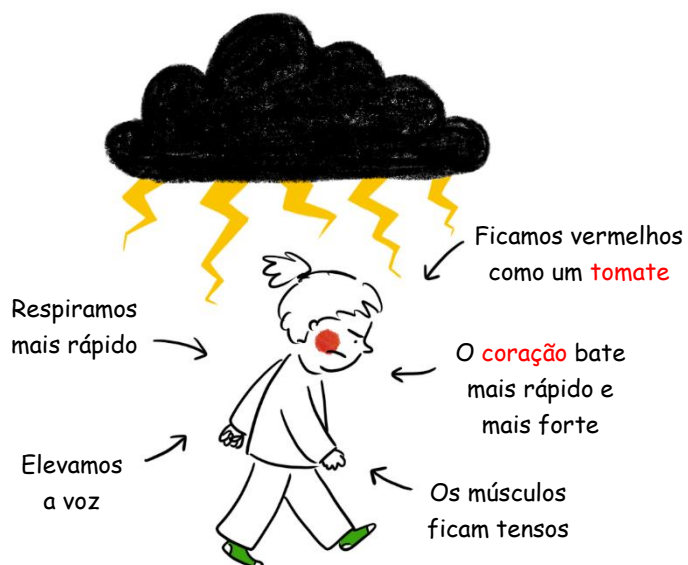


a tristeza...



É natural sentir diferentes emoções.

À princípio, a raiva é uma emoção que não é
tão boa de sentir, porque ela é desagradável...



No entanto, ela também não é tão ruim assim.

Na verdade, tudo depende de que você faz com a sua raiva: se ela explode de repente, não será algo muito agradável para as pessoas ao seu redor,



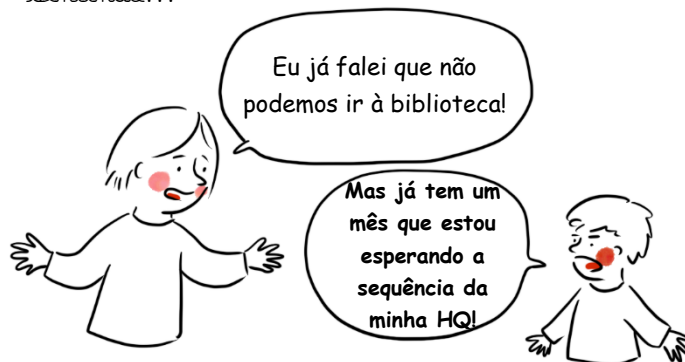
que, conseqüentemente, ficarão com raiva também.

Se você guarda a raiva dentro de si, correrá o risco de ela explodir ainda mais forte depois...



E não é o melhor a se fazer!

Porém, se você enxergar a raiva como uma oportunidade para expressar o que está sentindo...



Isso permitirá que os outros comecem a compreendam você melhor e que procurem soluções junto com você.



Então, não se envergonhe de sentir raiva de tempos em tempos, é normal. Mas se você conversar com outras pessoas sobre ela é melhor! E mais, se gritar lhe faz bem:



Que tal fazer o minuto do grito todo dia em cada casule?