



Tabela de Comportamentos Saudáveis

SÓ POR HOJE!

UM DIA DE CADA VEZ!

AÇÃO	S	T	Q	Q	S	S	D
Oração & Meditação							
Reuniões							
12 Passos							
Literaturas de CoDA							
Ligar para um companheiro(a)							
Consciência dos meus sentimentos							
Escrever meus pensamentos							
Estabelecer Limites							
Autocuidado							
Atenção ao trabalho							
Me tratar bem							