

Frente

Verso





**AMOR**

*É ter afeição verdadeira e sempre doar bons sentimentos, para si e para o outro. Ser atencioso, gentil e respeitoso.*

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

**AMOR**

**REFLEXÃO**

*Trato bem as pessoas e o meio ambiente. Procuro ouvir o outro com carinho e sensibilidade. Demonstro meu amor com ações cuidadosas e palavras amáveis.*

**AFIRMAÇÃO**

*Sou uma pessoa amorosa, combino bons votos com palavras gentis. Desse jeito, meu amor fortalece o ser amado. Escolho a calma.*



Frente

Frente





**AMOR**

*É ter afeição verdadeira e sempre doar bons sentimentos, para si e para o outro. Ser atencioso, gentil e respeitoso.*





**AMOR**

*É ter afeição verdadeira e sempre doar bons sentimentos, para si e para o outro. Ser atencioso, gentil e respeitoso.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.

Frente



COM  
PAI  
XÃO

*Não sentir pena ou tomar tristeza. É olhar de maneira amorosa para si mesmo e para o outro, fazendo emergir qualidades que trarão conforto e estima. É amor incondicional, livre de preconceitos e julgamentos.*

Verso

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

COM  
PAI  
XÃO

**REFLEXÃO**

*Aprendo a olhar com os olhos do coração. Restauro a autoconfiança em mim mesmo e no outro. Assim, enxergo melhor nossas virtudes e especialidades.*

**AFIRMAÇÃO**

*Sou uma pessoa compassiva. Com olhar amoroso, percebo as qualidades que tornam cada pessoa especial, sem preconceitos. Escolho a calma.*



Frente



COM  
PAI  
XÃO

*Não sentir pena ou tomar tristeza. É olhar de maneira amorosa para si mesmo e para o outro, fazendo emergir qualidades que trarão conforto e estima. É amor incondicional, livre de preconceitos e julgamentos.*

Frente



COM  
PAI  
XÃO

*Não sentir pena ou tomar tristeza. É olhar de maneira amorosa para si mesmo e para o outro, fazendo emergir qualidades que trarão conforto e estima. É amor incondicional, livre de preconceitos e julgamentos.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.



Frente



**TOLE  
RÂN  
CIA**

*Aceitar as diferenças com naturalidade,  
entendendo as especialidades de cada um.  
Deixar de lado o apego às próprias  
ideias e compreender o outro.*

Verso

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

**TOLE  
RÂN  
CIA**

**REFLEXÃO**

*Sei que todos temos virtudes. Sou  
capaz de mudar minha percepção  
e enxergar eu mesmo, e os outros,  
como seres repletos de possibilidades.*

**AFIRMAÇÃO**

*Sou uma pessoa tolerante.  
Não tomo tudo como pessoal nem  
fico na defensiva. Tenho confiança  
na harmonia e no entendimento.  
Escolho a calma.*



Frente



**TOLE  
RÂN  
CIA**

*Aceitar as diferenças com naturalidade,  
entendendo as especialidades de cada um.  
Deixar de lado o apego às próprias  
ideias e compreender o outro.*

Frente



**TOLE  
RÂN  
CIA**

*Aceitar as diferenças com naturalidade,  
entendendo as especialidades de cada um.  
Deixar de lado o apego às próprias  
ideias e compreender o outro.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.



Frente



RES PEITO

*Honrar a si mesmo e ao outro.  
Cuidar dos seus direitos sem ferir as  
pessoas e o meio ambiente.  
Falar e agir com serenidade, sem  
prejulgamentos nem discriminações.*

Verso

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

RES PEITO

REFLEXÃO

*Aprendo com a sabedoria dos mais velhos. Valorizo a necessidade de tempo e espaço de cada um. Trato as pessoas e a natureza com gentileza e afeto.*

AFIRMAÇÃO

*Sou uma pessoa respeitosa. Aceito as diferenças e procuro manter a harmonia aonde quer que eu vá. Escolho a calma.*



Frente



RES PEITO

*Honrar a si mesmo e ao outro.  
Cuidar dos seus direitos sem ferir as  
pessoas e o meio ambiente.  
Falar e agir com serenidade, sem  
prejulgamentos nem discriminações.*

Frente



RES PEITO

*Honrar a si mesmo e ao outro.  
Cuidar dos seus direitos sem ferir as  
pessoas e o meio ambiente.  
Falar e agir com serenidade, sem  
prejulgamentos nem discriminações.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.



Frente



PER  
DÃO

*Deixar de se sentir culpado.  
Esquecer os próprios erros e  
os erros dos outros.  
Continuar a amar como antes.*

Verso

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

PER  
DÃO

**REFLEXÃO**

*Cuido de meus sentimentos, não guardo mágoas. Assumo minhas responsabilidades e dou oportunidade ao outro. Deixo o passado ir embora e abro caminhos para novos acertos.*

**AFIRMAÇÃO**

*Sou capaz de esquecer as falhas e perdoar o que passou. Tenho o poder de melhorar sempre e inspiro os outros a melhorarem também. Escolho a calma.*



Frente



PER  
DÃO

*Deixar de se sentir culpado.  
Esquecer os próprios erros e  
os erros dos outros.  
Continuar a amar como antes.*

Frente



PER  
DÃO

*Deixar de se sentir culpado.  
Esquecer os próprios erros e  
os erros dos outros.  
Continuar a amar como antes.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.



Frente

Verso

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



**PACI  
ÊNCIA**

*Encarar uma contrariedade ou situação desconfortável sem se queixar. Manter a cabeça fria nos momentos difíceis. Dar o tempo necessário para ampliar a percepção e enxergar o todo.*

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

**PACI  
ÊNCIA**

**REFLEXÃO**

*Estabeleço metas e me comprometo com elas até alcançá-las. Aceito as situações que não posso controlar com bom humor e bons modos.*

**AFIRMAÇÃO**

*Sou uma pessoa paciente. Realizo agora algo que me ajudará no futuro. Sou sempre gentil comigo e com os outros. Escolho a calma.*

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br

Frente

Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



**PACI  
ÊNCIA**

*Encarar uma contrariedade ou situação desconfortável sem se queixar. Manter a cabeça fria nos momentos difíceis. Dar o tempo necessário para ampliar a percepção e enxergar o todo.*

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



**PACI  
ÊNCIA**

*Encarar uma contrariedade ou situação desconfortável sem se queixar. Manter a cabeça fria nos momentos difíceis. Dar o tempo necessário para ampliar a percepção e enxergar o todo.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br

Frente



HUMOR

*Enxergar o lado leve da situação.  
Sair da defensiva e preencher o ambiente de positividade.  
Entender que tudo é passageiro e nada deve ser levado tão a sério.*

Verso

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

HUMOR

REFLEXÃO

*O bom humor é um alívio para qualquer situação. Quando rio da vida, enfrento as dificuldades de maneira positiva e reencontro a alegria.*

AFIRMAÇÃO

*Sou uma pessoa bem-humorada.  
Enxergo a vida com as lentes da leveza e ajudo o outro a se sentir leve também.  
Escolho a calma.*



Frente



HUMOR

*Enxergar o lado leve da situação.  
Sair da defensiva e preencher o ambiente de positividade.  
Entender que tudo é passageiro e nada deve ser levado tão a sério.*

Frente



HUMOR

*Enxergar o lado leve da situação.  
Sair da defensiva e preencher o ambiente de positividade.  
Entender que tudo é passageiro e nada deve ser levado tão a sério.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.



Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



**HU  
MIL  
DADE**

*Não se considerar mais importante do que os outros. Ter a sabedoria de respeitar o ritmo das pessoas e da natureza. Reconhecer os próprios enganos e aprender com eles.*

Verso

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

**HU  
MIL  
DADE**

**REFLEXÃO**

*Respeito a contribuição de cada pessoa. Faço o melhor que posso porque deve ser feito, não para impressionar ninguém. Sou grato pelas oportunidades que a vida me oferece.*

**AFIRMAÇÃO**

*Sou uma pessoa humilde. Não julgo ninguém, nem a mim mesmo. Tenho a confiança de que continuarei a crescer como ser humano. Escolho a calma.*

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br

Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



**HU  
MIL  
DADE**

*Não se considerar mais importante do que os outros. Ter a sabedoria de respeitar o ritmo das pessoas e da natureza. Reconhecer os próprios enganos e aprender com eles.*

Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



**HU  
MIL  
DADE**

*Não se considerar mais importante do que os outros. Ter a sabedoria de respeitar o ritmo das pessoas e da natureza. Reconhecer os próprios enganos e aprender com eles.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br

Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



GEN  
TI  
LEZA

*Pensar e agir com suavidade.  
Ter a percepção da palavra, do gesto ou da  
ação necessária para reconfortar o coração  
dos outros, sem que alguém lhe peça.*

Verso

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

GEN  
TI  
LEZA

**REFLEXÃO**

*Não perco tempo com pensamentos  
negativos nem me interesso pelos defeitos  
dos outros. Percebo o momento do outro  
e ofereço pequenos gestos gentis.*

**AFIRMAÇÃO**

*Sou uma pessoa gentil. Procuro deixar  
as pessoas mais confortáveis e o ambiente  
mais harmonioso. Escolho a calma.*

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br

Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



GEN  
TI  
LEZA

*Pensar e agir com suavidade.  
Ter a percepção da palavra, do gesto ou da  
ação necessária para reconfortar o coração  
dos outros, sem que alguém lhe peça.*

Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



GEN  
TI  
LEZA

*Pensar e agir com suavidade.  
Ter a percepção da palavra, do gesto ou da  
ação necessária para reconfortar o coração  
dos outros, sem que alguém lhe peça.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br

Frente



**FLEXI  
BILI  
DADE**

*Desapegar-se de atitudes e padrões enraizados. Não fazer apenas o que quero, mas respeitar opiniões e sentimentos dos outros. Estar aberto à necessidade de mudar.*

Verso

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

**FLEXI  
BILI  
DADE**

**REFLEXÃO**

*Não fico sempre batendo na mesma tecla. Consigo me ajustar quando algo inesperado acontece. Tento novas formas de ver e de fazer as coisas.*

**AFIRMAÇÃO**

*Sou uma pessoa flexível. Desapego dos velhos hábitos e busco novas formas de encarar as situações. Escolho a calma.*



Frente



**FLEXI  
BILI  
DADE**

*Desapegar-se de atitudes e padrões enraizados. Não fazer apenas o que quero, mas respeitar opiniões e sentimentos dos outros. Estar aberto à necessidade de mudar.*

Frente



**FLEXI  
BILI  
DADE**

*Desapegar-se de atitudes e padrões enraizados. Não fazer apenas o que quero, mas respeitar opiniões e sentimentos dos outros. Estar aberto à necessidade de mudar.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.



Frente

Verso





**CO  
OPER  
AÇÃO**

*Unir-se a pessoas para realizar o bem comum, onde todos se beneficiam.  
Contribuir para um ambiente amistoso com gentileza e flexibilidade.*

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

**CO  
OPER  
AÇÃO**

**REFLEXÃO**

*Cooperação não é competição, onde um ganha e outro perde. Cooperando de maneira verdadeira, posso beneficiar a todos e transformar o mundo.*

**AFIRMAÇÃO**

*Sou uma pessoa cooperativa, minhas ações são sempre gentis. Ouço com atenção e cultivo a prática de dizer "sim". Escolho a calma.*



Frente

Frente





**CO  
OPER  
AÇÃO**

*Unir-se a pessoas para realizar o bem comum, onde todos se beneficiam.  
Contribuir para um ambiente amistoso com gentileza e flexibilidade.*





**CO  
OPER  
AÇÃO**

*Unir-se a pessoas para realizar o bem comum, onde todos se beneficiam.  
Contribuir para um ambiente amistoso com gentileza e flexibilidade.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.

Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



CON  
FIANÇA

*Acreditar em algo ou em alguém.  
Ter a segurança de ser capaz de  
resolver qualquer situação.  
Sentir a força necessária para tentar  
coisas novas.*

Verso

*Escolha a Calma  
Por você, pelo outro e pelo mundo.*

CON  
FIANÇA

REFLEXÃO

*Tenho consciência das minhas virtudes  
e sigo em frente com discernimento e  
determinação. Valorizo as virtudes das  
outras pessoas e as incentivo a progredirem.*

AFIRMAÇÃO

*Sou uma pessoa confiante no futuro.  
Dou boas-vindas às novas possibilidades  
e estímulo a autoconfiança nas pessoas.  
Escolho a calma.*

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br

Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



CON  
FIANÇA

*Acreditar em algo ou em alguém.  
Ter a segurança de ser capaz de  
resolver qualquer situação.  
Sentir a força necessária para tentar  
coisas novas.*

Frente

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br



CON  
FIANÇA

*Acreditar em algo ou em alguém.  
Ter a segurança de ser capaz de  
resolver qualquer situação.  
Sentir a força necessária para tentar  
coisas novas.*

Selecione a frente da carta com a sua foto preferida.  
Recorte e cole a frente e o verso para montar as cartas dos 12 Valores.

escolha a  
**calma**  
www.escolhaacalma.org.br