

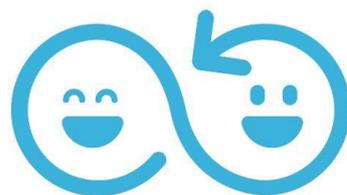
PROGRAMA MENTE VIVA

**REFLEXÕES MEDITATIVAS
PARA O DESENVOLVIMENTO
DA AUTOESTIMA**

PARA JOVENS E ADULTOS

Autores: Mariela Silveira & Paulo Moura

TOMOS 2



MENTE VIVA

Para um mundo mais legal!

INTRODUÇÃO

Procure sentar-se confortavelmente. Permita-se ficar bem relaxado e tente manter a coluna vertebral na vertical. As mãos deverão estar dispostas sobre as coxas e com as palmas das mãos voltadas para cima. Inspire e expire, bem lentamente, por 6 vezes. Em cada inspiração e em cada expiração, tente, mentalmente, contar até 6 (seis).

Não procure controlar os pensamentos, deixe-os ir, assim como vieram, assista a todos os pensamentos, calmamente, sem pressa, procurando deixar a sua mente mais livre possível. Nenhum esforço, nenhum tipo de controle. Apenas cultive a sensação de bem estar e conforto, ficando calmo e em paz...

1. A RAPOSA

CUIDAR DE SÍ, DA FAMÍLIA E DOS AMIGOS É UMA OPORTUNIDADE!

A Raposa é um animal que cuida muito bem de sua família e tem muito carinho e atenção com os filhotes! Relembre agora todas as suas conquistas e vitórias! Escute essa bela música e escreva ou desenhe um elogio para alguém da sua classe. Pode ser um colega de sala ou um professor.

Atributos trabalhados : gentileza, auto estima
Sugestão de música : Serenade - Schubert

2. O GAMBÁ

AME-SE DO JEITO QUE VOCÊ É!

Imagine-se diante de um espelho! Mire-se nesse espelho, aprenda a gostar do ser humano que está refletido, a imagem de você mesmo! A aceitação de seus pontos positivos e possíveis falhas, fazem parte de um processo de crescimento e sabedoria muito grande. "Olhe" para o espelho agora, coloque a palma da mão direita sobre o seu coração e diga: "Eu gosto de mim"!

Atributos trabalhados : Auto estima, respeito, autenticidade.
Sugestão de música : Air - Bach (por Andre Rieu)

3. O TIGRE

APRENDA A SER AUTOSSUFICIENTE

Os tigres são animais muito belos e muito poderosos. Possuem autoestima elevadíssima e estão sempre seguros de si e confiantes. Acreditam na vida e nada temem. Seguem sempre em frente com segurança e determinação. Escute essa música linda e tente desenhar a sua grandeza e tudo que essa força lhe transmite!

Atributos trabalhados : Força, confiança, bem estar, coragem.

Sugestão de música : : Nightgale Serenade - Enrico Toselli (por Andre Rieu)

4. O URSO

SABER VIVER E CONVIVER É UMA SÁBIA ATITUDE

O Urso sabe viver em ambientes distintos e diferentes como a terra e a água. Hiberna por vários meses e "renasce" para a vida com sempre nova disposição. Eles não têm dificuldades de adaptação, de convivência. Vamos aprender com nosso amigo Urso a nos adaptarmos com facilidade e termos mais tolerância com as pessoas e com as situações. Pense um pouco sobre isso por alguns momentos!

Atributos trabalhados : Empatia, tolerância, altruísmo.
Sugestão de música : o milionário - os Incríveis

5. A MONTANHA

FORÇA, GRANDEZA, ALTURA. O SILÊNCIO
TAMBÉM É IMPORTANTE!

Sabia que a superfície do planeta Terra é 24% montanhosa? E que a cada 150 metros de altura, a temperatura diminui 1 grau centígrado? E que existem montanhas coloridas? No alto de uma montanha existe um silêncio muito grande... O silêncio também é muito importante em nossas vidas. Precisamos de um ambiente tranquilo e silencioso quando vamos dormir, quando vamos meditar, realizar nossas tarefas escolares, de trabalho... Vivemos em uma comunidade e precisamos aprender a utilizar a lei do silêncio como uma ferramenta de convívio social. A tarefa de hoje é, após ouvirmos a bela canção da montanha, meditarmos 05 minutos sobre o silêncio e em silêncio.

Atributos trabalhados : Coragem,
Auto estima, tranquilidade, paz de espírito.

Sugestão de música : Traditional Mongolian Song -
"Four Mountains", Zagd- Ochir

6. O CACHORRO

SEJA SEMPRE LEAL E FIEL

Você sabia que os cães foram os primeiros animais a serem domesticados pelo homem? A afeição e o companheirismo deste animal é descrita pela frase : "O cão é o melhor amigo do homem"! Existem mais de 200 raças diferentes de cães. Você tem um cãozinho? Se sim desenhe seu pet , se não vamos desenhar um cãozinho que conhecemos, pode ser de nossos familiares, parentes, colegas ou vizinhos. Depois vamos fazer uma bela foto do desenho e postar para os professores e os colegas.

Atributos trabalhados : lealdade, confiança,
amor incondicional.

Sugestão de música: Nessun Dorma -
Giacomo Puccini (Hauser)

7. FORMIGA

VAMOS APRENDER A TRABALHAR EM GRUPO?

As formigas são extremamente fortes. Elas têm a capacidade de transportar entre 10 e 50 vezes seu próprio peso corporal! Elas ouvem por meio de vibrações no solo, através de sensores especiais em seus pés e joelhos. Elas não têm orelhas nem pulmões, respiram o oxigênio através de uma série de buracos localizados dos lados de seus corpos. Que tal sermos mais participativos e cooperarmos mais com o grupo? Melindres e pequenos aborrecimentos são responsáveis por grandes fissuras. Seja tolerante e mais simpático em todas as ocasiões. Pense nisso e ouça essa linda composição, que nos remete à simplicidade do campo e de sua gente trabalhadora e humilde.

Atributos trabalhados: Trabalho em grupo, leveza de espírito.

Sugestão de música: Trenzinho Caipira - Villas Lobos

8. GIRAFA

APRENDENDO A VER AS COISAS DO ALTO E DE MANEIRA POSSITIVA

As girafas são animais grandes, possuindo cerca de 5,7 m de altura. Suas manchas são como as nossa digitais; cada girafa tem a sua. Elas são animais herbívoros (só se alimentam de vegetais) e um de seus alimentos preferidos são as folhas das árvores conhecidas como acácias. Quando estamos muito envolvidos em alguma situação, geralmente não conseguimos enxergar as coisas com equilíbrio e imparcialidade.

Atributos trabalhados : Equilíbrio, imparcialidade, justiça.

Sugestão de música: Gabriel's Oboé - Ennio Morricone

9. A ABELHA

TRANSFORME O TRABALHO EM DOÇURA

Existem mais de 25.000 espécies de abelhas. As abelhas são insetos voadores que produzem o mel, a geleia real e o própolis. Elas desempenham um papel importantíssimo na polinização. Elas transportam, em suas patinhas os pólenes das flores. Assim como as nossas amigas, as abelhas, nós poderemos ser também veículos de harmonização, beleza e progresso para o mundo à nossa volta.

Poderemos desenvolver campanhas para ajudarmos as pessoas carentes, os orfanatos, hospitais, nossa escola, etc. A tarefa de hoje é fazermos uma lista com 03 coisas

que possamos tornar nosso bairro, nossa escola e a nossa cidade, um lugar melhor para se viver.

Atributos trabalhados: empatia, compromisso, ética.

Sugestão de música : voo do Besouro - Nicolai Rimsky

10. ELEFANTE

FORÇA PARA PROSSEGUIR!

O Elefante é o maior mamífero terrestre. Sua força é também gigantesca. Aqueles que se encontram domesticados, demonstram aptidão para ajudar nas grandes obras. Aja como o nosso amigo elefante e tenha força e disposição para realizar grandes construções... Procedimentos, condutas e ações que visem o aprimoramento e o engrandecimento dos valores humanos. Escreva e compartilhe com os seus colegas 03 boas ideias que poderão, de algum modo, ajudar toda a humanidade.

Boas ideias precisam ser espalhadas pelo mundo!

Atributos trabalhados: Criatividade, altruísmo

Sugestão de música : Baby Elephant Walk- Henry Mancini

11. A CORUJA

ATENÇÃO E PERSPICÁCIA

A coruja é um animal que possui uma extrema atenção. Consegue girar o pescoço como poucos, de forma que tem um olhar amplo de tudo o que está acontecendo ao seu redor. Talvez, seja por isso que seja conhecida na literatura infantil como sendo uma figura sábia. Desta forma, procure fazer como a coruja e escreva ou desenhe, como está sua vida em todosesses pontos:

- Alimentação
- Atividade física
- Sono
- Higiene (incluindo a higiene dos dentes)
- Equilíbrio emocional

Atributos trabalhados: saúde e bem estar

Sugestão de música : Tico Tico no Fubá - Zequinha de Abreu

12. O BURRO

O TRABALHO VENCE TUDO!

Assim como o cachorro, o burro também é um grande amigo do homem, apesar de possuir outras características diferentes. Nós possuímos diversos e diferente amigos. Saibamos respeitar as suas diferenças e suas diversas formas de aproximação e de amizade para podermos construir um mundo mais rico, mais plural e mais fascinante. Permita, assim, um maior e mais variado aprendizado em nossas vidas. Procure escrever o nome de todas as pessoas que são suas amigas neste momento ou que já foram, em algum período de sua vida.

Atributos trabalhados: empatia

Sugestão de música : The Nutcraker Suite 1 - Tchaikovsky

13. O CORSA

DOÇURA E CORDIALIDADE

Apesar de ser um animal muito forte que pode viver tanto em deserto quanto em montanhas, o corsa é a mais delicada das criaturas. E podemos pensar nesta delicadeza, no nosso trato com a vida. Tenhamos cuidado com nossos livros, roupas, sapatos, acessórios e tudo aquilo que se encontra à disposição para nos auxiliar. Gentileza para com todos os nossos semelhantes, nossa família e para com todas as criaturas. A gentileza nos permite trabalhar a calma, a compaixão, a tolerância e o amor ao próximo. Lembrem-se que "gentileza gera gentileza"...

Atributos trabalhados: Respeito, delicadeza, atenção
Sugestão de música : Love Story - Francis Lai (piano improvisation)

14. O LOBO DO MAR

LIBERDADE E CRIATIVIDADE

Imagine-se sentado sobre as águas no meio do oceano. De repente deixe-se afundar bem lentamente descendo até tocar na areia do fundo do mar. Sente-se confortavelmente e observe todo o silêncio à sua volta. Olhe para cima e veja a luz. Você está tranquilo, como se conseguisse perfeitamente respirar como um peixe. Inspire e expire soltando bolhas coloridas de ar em direção à tona, em direção à luz... Imagine cada bolha colorida mudando de formas à medida que vai subindo.. Acalme o seu coração e inspirando e expirando vá deixando as bolhas subirem, uma a uma, bem lentamente para eclodirem na tona distribuindo bênçãos em formas de luzes. Agora, no seu tempo, pode abrir os olhos.

Atributos trabalhados: relaxamento, visualização criativa .
Sugestão de música: Wave - Tom Jobim (piano)

15. DIA DA ORCA

FORÇA E CORAGEM DE VIVER

Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Visualize a água da chuva caindo lentamente sobre a areia e o mar. Depois imagine ela se tornando mais forte, mais forte... até se tornar uma enorme tempestade ! Agora imagine a tempestade indo embora e restando apenas algumas gotas de água que caem caprichosamente das árvores da beira mar deixando no ar um cheiro de terra e areia úmidas. No seu tempo, abra os olhos. Qual dessas imagens mais o agradou? E Por que? Escreva algo sobre esse sentimento.

Atributos trabalhados: relaxamento, visualização criativa, resiliência

Sugestão de música: Storm - Vivaldi

16. DIA DA JOANINHA

A VIDA É UM IMENSO JARDIM

Feche os olhos... Imagine uma joaninha vermelha a sobrevoar por entre o arvoredo indo pousar, delicada (mente) sobre uma pequena flor do campo. Sinta a leve brisa a perpassar suave(mente), fazendo um leve balouçar na flor e nas asas do inseto. Respire fundo... em seguida, abra os olhos.

De que cor você imaginou a flor? De que tipo? Havia outras iguais em derredor? Se haviam, por que a joaninha foi pousar justa (mente) naquela flor? Qual a sensação que essas imagens lhe despertam?

Baseado na sua imaginação, invente uma breve história!

Atributos trabalhados: visualização criativa, atenção.

Sugestão de música: Carinhoso - Pixinguinha (piano)

17. DIA DO CÁGADO

DEVAGAR E ...SEMPRE!

Existe algum local que cuide de idosos na sua cidade? Algum lar de idosos, hospital, asilo, casa geriátrica... Muitos dos idosos, tem um sentimento de solidão. Que tal fazer uma visita para este lugar e cantar uma música bonita para eles ouvirem? Reúnam-se em um grande grupo e planeje com os colegas o que se pode fazer para organizar esta atividade para a próxima semana. Pensem em alguma instituição, no objetivo de vocês, em qual sentimento vocês pretendem despertar nos que ali vivem? O que mobilizaria este sentimento, que atividade artística e criativa vocês podem fazer? Todos podem contribuir com as ideias. Depois, avalia-se o que é mais viável e o consenso da turma. Então, se faz um plano de ação que inclui as respostas de "quando, onde, como, com quem, pra quem, quanto, de que forma".

Observação: O cágado é um animal muito longevo. É o nome correto para aqueles animais que frequentemente são chamados equivocadamente de "tartarugas". Mas vale lembrar, que tartarugas só vivem em águas salgadas e o cágado vivem em águas doces. O grupo deverá promover uma ação em um asilo ou um orfanato.

Atributos trabalhados: empatia, altruísmo.

Sugestão de música: Summer of 42 - Michael Legrand

18. DIA DO MARACAJÁ

ELEGÂNCIA E SIMPLICIDADE

De olhos fechados, respirando profundamente, imagine-se dando um grande abraço em uma árvore robusta e frondosa! (tempo) Permita-se fazer isto com todo o seu coração. (tempo) Não se critique, não se questione, mas envie carinho para esta planta que lhe dá o oxigênio e lhe permite viver. Sua existência só é possível por causa da existência das árvores e florestas. Abrace-a fortemente como se fosse uma pessoa que você gosta muito (tempo)!

Observação: O maracajá é um felino muito bonito que consegue subir em árvores pois se agarra nelas com grande destreza.

Atributos trabalhados: Respeito à natureza, relaxamento

Sugestão de música: Conquista do Paraíso - Vangelis)

19. DIA DO PULGÃO

AS PEQUENAS COISAS TAMBÉM SÃO IMPORTANTES!

Pare alguns minutos do seu dia. Respire fundo.

Pense no aprendizado que você teve no dia de hoje ou ainda nessa semana. Continue colocando a atenção na sua respiração e neste fato (pode ter a ver com você mesmo, ou ainda com outras pessoas, ou com o meio ambiente).

Pense um pouco sobre isto. Se você se animar, escreva em uma frase qual foi o principal aprendizado da semana em seu caderno e qual foi o que mais gostou? Depois compartilhe com seus professores.

Observação: O pulgão é um inseto afídio que pode migrar centenas de quilômetros. Além de caminharem bastante, eles podem ser levados pelo vento sendo deslocados, inclusive de um país a outro. Assim, usufruem de plantas e seivas diferentes, importantes para sua sobrevivência. Quando aprendemos um novo conhecimento, temos também, capacidade de migrarmos para lugares mais distantes que podem ser muito benéficos para nosso crescimento.

Atributos trabalhados: Reflexão

Sugestão de música: Czardas- Vittorio Monti

20. DIA DA GALINHA DE ANGOLA VIDA SAUDÁVEL, CORPO SÃO, MENTE SÃ

Sentado com postura confortável, costas eretas e relaxadas, pernas descruzadas, vamos iniciar essa atividade. De olhos fechados, você imagina uma grande árvore cheias de maçãs, uma macieira (tempo). Você se aproxima dela, e para sua surpresa, a própria árvore coloca na sua mão uma bonita e saudável maçã! Você pega a maçã percebendo muito bem seu cheiro, formato, cor, textura, peso, gosto... Observação: Além do milho, as galinhas de Angola comem outros grãos, vegetais e frutas. Em Angola, na África, há também produção de maçãs, ainda que pequena, mas com perspectivas de aumento. Maçã é uma fruta que faz muito bem à saúde!

Atributos trabalhados: Gratidão, visualização criativa, saúde, visão de mundo.

Sugestão de música: Aquarela do Brasil - Ari Barroso (piano Carmen Cavallaro)

21. DIA DO TUBARÃO

SEM MEDO DE SER FELIZ

Mantenha-se de olhos fechados e com atenção na sua respiração. Mentalmente, repita bem vagarosamente a frase "Que eu tenha confiança e coragem"... O ideal é inspirar (puxar o ar, pelo nariz) e então expirar (soltar o ar, também pelo nariz) enquanto que se pensa na frase. Sinta esta frase fazendo efeito em você. E repita mentalmente. "Que eu tenha confiança e coragem" (tempo)... com calma e atenção... mais uma vez.. (tempo). Novamente (tempo)... e a última vez (tempo). No seu tempo, pode abrir os olhos e perceber a sala de aula.

Atributos trabalhados: confiança, auto-estima
Sugestão de música: Águas de março - Tom Jobim.

22. DIA DO TECELÃO SOCIAL

APRENDENDO A CUIDAR DE SI E DO ENTORNO

Faça este exercício vagarosamente. De olhos fechados, visualize sua casa. Veja todos os cômodos dela. Agora, veja-se no seu quarto. Em seu coração começa a aparecer uma luz branca muito forte e linda! Todo o seu corpo fica com esta luz! Ela é tão intensa e abundante, que vai tomando conta de todo o seu quarto, de todos os cômodos, da sua casa inteira e de todas as pessoas que lá estão. Quanto mais você percebe sua respiração, mais intensa fica esta luz. Ela é contagiante e faz bem a todas as pessoas que estão na sua casa. Quando estiver pronto, abra os olhos.

Observação: O pássaro tecelão social é um grande arquiteto e construtor. Além disso, ele está sempre zelando com muito esmero para que seu lar fique sempre bem.

Atributos trabalhados: Relaxamento
Sugestão de música: Primavera - Vivaldi

23. DIA DO CANÁRIO DA TERRA A NATUREZA É BELA E PRECIOSA!

O canário da terra tem um canto muito suave e gostoso de se ouvir. Além disso, o “canarinho” amarelo é muito associado à cultura do nosso país. Até mesmo, a seleção brasileira de futebol, por causa da cor amarela na camisa, já foi batizada de seleção canarinho. O Brasil oferece muitas belezas nas histórias, cheiros, sabores, cores e sons. Os vindos da natureza e os criados pelos homens Na sexta-feira à noite, ou mesmo no sábado, convide um familiar seu ou cuidador para escutar essa canção de um dos maiores compositores e músicos brasileiros: Antônio Carlos Jobim. Borzeguim sugere um tipo de bota utilizada pelos antigos bandeirantes, caçadores...A música é uma súplica, um verdadeiro pedido à humanidade para deixar o índio e toda a natureza viver!

Atributos trabalhados: Convivência familiar, visão de mundo
Sugestão de Música : Borzeguim- Tom Jobim

24. DIA DA ESPONJA TRANQUILIDADE E SERENIDADE

Você sabia que a atenção e concentração podem ser aprendidas? Assim como também o relaxamento pode ser aprendido. Isto influencia na melhora do humor, na qualidade do aprendizado, em maiores notas escolares, em uma relação melhor com as pessoas. Além disso, ajuda na melhora da saúde física. Algumas técnicas podem fazer muito bem para você e para sua família. E hoje será o dia de melhorarmos a saúde através da RESPIRAÇÃO. Convide um familiar seu a fazer junto. Durante 5 minutos, feche os olhos e simplesmente preste a atenção no ar que você respira. (tempo) Preste a atenção na entrada e na saída de ar do seu corpo, observe como você está respirando e como se sente. Simplesmente colocar a atenção na respiração (sem tentar controlá-la), já ajuda a melhorar sua frequência respiratória e cardíaca e melhorar a oxigenação tecidual. Isto pode ser realizado diariamente. Assim, o benefício é ainda maior.

Observação: Esponjas, ao contrário do que muitos pensam, não são vegetais, mas animais. Não possuem um sistema respiratório, sendo que as trocas gasosas acontecem por meio de difusão.

Atributos trabalhados: Saúde, relaxamento
Sugestão de música: The Planets - Jupiter - Gustave Horst

25. DIA DA ARANHA CAEROSTRIS DARWINI MELHORES PERFUMES, PEQUENOS FRASCOS

Refleta sobre a frase: Quando uma pessoa no mundo está pior, o mundo inteiro está pior. Respire e sinta. Mas, quando uma pessoa no mundo está melhor, todo o mundo inteiro está melhor. Respire e sinta.

Perceba que você pode estar melhor agora mesmo e ajudar o mundo inteiro!

Observação: Apesar de pequenininha, a aranha caerostris faz a teia de aranha mais forte do mundo. A seda produzida por ela consegue fazer o mais forte colete à prova de balas! Na vida, precisamos fazer teias fortes. Todos os seres estão, de alguma forma, conectados pois vivemos em um mesmo planeta.

Atributos trabalhados: compaixão, ética, responsabilidade social

Sugestão de música: Meditation - J. Massenet

26. DIA DO MACACO CORUJA O REPOUSO É UM REMÉDIO NATURAL E NECESSÁRIO

O macaco coruja é um animal que dorme cerca de 17 horas por dia! E o seu sono e de sua família, como tem andado? Para ter um bom sono, evite estímulos duas horas antes de dormir e vá para a cama sem material de trabalho, sem telas com luzes (televisão, tablets, smartphones), e principalmente sem discussões. O sono é de fundamental importância para o ajuste de hormônios e neurotransmissores e ajuda para a qualidade do humor.

Faça a si mesmo três rápidas perguntas:

- a) Acordo sempre cansado?
- b) Nunca sonho ou me lembro dos sonhos?
- c) Dizem que ronco ou acordo com meu próprio ronco?

Se alguma dessas perguntas tiver resposta afirmativa, possivelmente a qualidade do seu sono não está sendo tão adequada e você pode obter melhoras, além das medidas mencionadas, conversando com um profissional da saúde.

Atributos trabalhados: disciplina, saúde

Sugestão de música : Contos dos Bosques de Viena - Johann Strauss

27. DIA DO TATU

APRENDENDO A VIVER

Vamos pensar, que você está no tempo das cavernas e neste momento não existem palavras para expressar o que desejasse. Tampouco, haveriam lápis, pedras ou pinturas para a expressão. Assim, você teria de usar as mãos para avisar a existência de um leão para algum amigo. Se você tivesse apenas as suas mãos e face como instrumento de comunicação, como construiria um leão? Que parte da sua mão seria o que? Com calma, procure encontrar diversas formas que representem melhor aquilo que você quer expressar. Vocês saberiam dizer qual o animal que se repetiu nessas meditações? Tente demonstrar qual foi o animal através da mímica... para o colega que estiver mais próximo de você e veja como ele fez o animal dele. O importante é que não há uma só maneira. Existem várias formas e todas são válidas. Reflexão: sempre é possível nos comunicarmos bem quando há desejo e abertura para a compreensão. No mundo, existem mais de 360 milhões de pessoas com dificuldade de audição e que se comunicam muito bem utilizando suas mãos e faces. Você também poderá se comunicar com elas, aprendendo a língua dos sinais e, principalmente, sabendo que com dedicação sempre é possível se fazer entender e ser entendido.

OBS: Tatu é um dos animais que menos emitem sons.

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto
- Sugestão de música: Concerto em dó Maior- Santo Antônio - Vivaldi

28.DIA DO FLAMBOYANT CUTTELFISH (OU SÉPIA EXTRAVAGANTE)

MANIFESTE A SUA BELEZA

Que tal a Cultura da Paz? O que você pode fazer para ser um ATIVISTA pela paz? Procure pensar em alguma ação que venha a contribuir com a paz da sua escola, da sua casa, da sua rua ou do prédio aonde mora. Manifeste sua paz! Lembre-se: se você deseja, de verdade, contribuir para a paz no mundo, saiba que ela sempre começa dentro de você e se você estiver em paz, as outras pessoas também se beneficiarão disso! Então, hoje vamos fazer uma meditação sobre este tema. Respire fundo... E repita mentalmente calmamente, 5 vezes a seguinte sequência: "Que a paz esteja comigo Que a paz esteja com você".

Vagarosamente, abra os olhos e escreva ou desenhe seu propósito pela paz. Observação: o Flamboyant cuttlefish ou a sépia extravagante é um molusco absolutamente surpreendente e encantador! Enquanto nada, muda de cor de maneira dinâmica e inesperada. Seu pequeno corpo parece uma tela onde novas imagens vão aparecendo a cada momento. A analogia do animal de hoje é para mostrar que o ser humano quando está em seu estado de paz pode contagiar positivamente outras pessoas para também manifestarem sua beleza e sua paz!

Atributos trabalhados: Relaxamento, Altruísmo
Sugestão de música: Smiles - Charles Chaplin

29- DIA DO LEOPARDO

ESTEJA ATENTO PARA SEUS SENTIMENTOS

Feche os olhos e mantenha atenção na sua respiração. (tempo) Perceba qual é a emoção que você está sentindo hoje. Coloque agora a atenção no seu corpo e perceba se existe alguma área mais tensa ou dolorida. Quase sempre, observar o corpo ajuda a entender o que estamos sentindo. Às vezes, um aperto no peito ou respiração difícil, pode representar tristeza... um "embrulho" no estômago pode significar medo... enfim, veja se o corpo está dando algum sinal de seus sentimentos e emoções. Você acha que hoje está nervoso, com medo, com raiva, ou tranquilo, alegre e em paz... (tempo) Reconhecer as emoções é muito importante para todos os momentos da nossa vida e quanto mais atentos estivermos a isto, melhor serão nossos relacionamentos (amizades). Agora, se por acaso, você percebeu que não está se sentindo legal, então feche os olhos e procure escolher um novo sentimento mais positivo (tempo)... Respire fundo... perceba que o sentimento de bem estar também pode ser escolhido. Respire profundamente e note a percepção de paz e de vitalidade se expandindo dentro do seu peito, cada vez que o ar entra e sai do seu corpo... Inspire e expire por 3x e abra os olhos.

Atributos trabalhados: Reconhecimento das Emoções .

Sugestão

de música: Tema da pantera Cor-de-rosa - Henry Mancini

30. DIA DO GOLFINHO

SEJA ALEGRE, A VIDA É BELA!

Feche os olhos, respire profundamente e lentamente por 5 vezes. (tempo) Imagine um golfinho nadando suavemente no mar... ele é um animal doce e tranquilo. Você visualiza um dia lindo, água do mar com uma ótima temperatura, e você está em cima do barco visualizando os golfinhos. Observa um bando deles. Em seguida, você resolve entrar no mar... e começa a nadar juntamente com eles. Você está tranquilo e seguro e se sente muito leve e solto nadando no mar, com alegria e serenidade. Depois, você se despede desses animais e volta para o barco. Devagarinho abra os olhos e perceba como se sente.

Atributos trabalhados: Relaxamento e visualização criativa
Sugestão de música: Pedacinhos do Céu - Waldir Azevedo

31. CAFÉ

PERCEBA OS AROMAS MAIS SUTIS...

A nossa meditação/reflexão hoje, sugere uma experiência com o aroma do café. Com dois recipientes curtos, cada qual com um pouco de grãos de café (de tipos distintos), procure com os olhos fechados sentir o aroma de cada recipiente.

Procure estar com a mente leve e despreocupada. Ouvindo a música sugerida, sinta o aroma do recipiente N° 1 muito calmamente... Quais emoções e/ou sentimentos positivos esta percepção lhe aporta? Tempo. Depois efetue o mesmo procedimento com o recipiente N° 2. Também perceba quais evocações mentais e sensoriais positivas, este experimento lhe conduz. Ao finalizar esta atividade troque informações com os colegas e o professor, contado como foi cada experiência.

Atributos trabalhados : percepção sensorial, atenção plena.

Sugestão de música: Gymnopedie 1 - Erik Satie

(sugerimos efetuar esta experiência no início e no final do curso)