

Introdução

Pensar, Sentir e Agir AssertivaMente ***Vivências Inovadoras***

Quando eu era adolescente, haviam muitos sentimentos e questionamentos além dos meus estudos de escola.

- *Quem sou eu? Para que estou no mundo? Qual profissão se encaixa comigo?*
- *Como resolver meus conflitos e desejos?*
- *O que devo fazer para me sentir melhor?*
- *Será que devo experimentar o que todos fazem e usam?*
- *Que adulta quero ser?*

Conheci professores com que não me sintonizei.

Conheci professores, terapeutas e mestres que me inspiraram muito.

Me ensinaram a arte de me autoconhecer.

Me ajudaram a conscientizar pensamentos e esvaziar emoções, para me encontrar no meio disso.

No caminho, percebi que a escolha da minha profissão e a busca da felicidade iam além dos livros, além de pensar somente em mim. Aprendi a me conectar com as pessoas, com a vida.

Aprendi o valor do respeito comigo e com tudo e todos.

Percebi que as respostas brotavam dentro de mim, se eu soubesse fazer a pergunta certa.

Aprendi a arte de silenciar. Percebi que eu era influenciada pelo meio e que eu também poderia influenciar.

Minha respiração e “forma de pensamento” eram fundamentais para eu acordar bem ou mal dia após dia. Então eu precisava saber usá-las.

Eu me sentia mais saudável e feliz quando eu me alinhava com um “Propósito Maior”, e assim fui encontrando o que podemos chamar de “meu caminho”.

E que tudo passaria pelas minhas escolhas a cada dia. E como escolher melhor?

Aqui entram essas vivências, que possibilitam o Despertar do Potencial Interior que habita todos os Seres. E são essas vivências que quero direcionar a terapeutas e professores que querem ajudar os jovens.

Aqui está o passo a passo para este também ser um caminho de orientação e guia profissional.

Este método criado por mim, inspirado em muitas sabedorias milenares e atuais, já aplico há mais de 30 anos com excelentes resultados. Ele poderá ser usado por todos.

Pode ser aplicado não somente para adolescentes, mas também para adultos e idosos, pois é um método flexível e infalível.

Só precisam neste caso, adaptar a velocidade e o tempo que combine com cada idade.

Depoimento de professores que usam esse método:

“Aplicar este método não faz bem só para os que recebem... eu me sinto super feliz a cada encontro”. “Eu que sou professora, quando conduzo, me sinto muito bem. É um presente este programa.”

“Sou professor e uso estas práticas também nas aulas de matemática e os alunos se sentem super bem e eu também. Eu me curei da insônia... por isso resolvi pôr em prática na aula”.

Professor de 6ª. Série – Fabiano

Por que os adolescentes e professores amam vir para esses encontros?

Na minha infância, tive a alegria de ter minha mãe como a melhor professora da cidade onde nasci, Planaltina do Paraná, no interior do Paraná, em 1962.

Ela foi a primeira professora de Planaltina, onde a sala de aula era na igrejinha recém-construída na cidade. Eu mamei em sala de aula, onde minha irmã Shirley me levava diariamente até lá, a pé, no maravilhoso carrinho de latão cor-de-rosa, nas ruas de areião. Creio que por isso amo dar aulas. Amo ser professora.

Todos queriam ter a professora Irma Maria Pazinato Slaviero, chamada de Dona Irma. E ela só havia concluído o primário em Erechim, onde o padre descobriu o seu talento. Ali não havia nenhum outro ensino naquele tempo, na cidade. Mas ela encantava a todos com sua didática prática, diferente e alegre. Aprendi preciosidades que jamais recebi em nenhuma universidade. Talvez por isso me procuram tanto para eu ensinar, desde meus 20 anos.



Mergulhei ano após ano em muitos estudos, mais e mais formações, mas minha mãe me ensinou a ser criativa, mais prática do que teórica. E deu muito certo.

Quando escrevi meu segundo livro, estava aplicando esses saberes em um colégio inovador – Colégio Integral de Curitiba, com a Diretora Marisa Pan. Ela me conheceu e se encantou com minhas habilidades diferentes das convencionais e abriu as portas para eu iniciar os ensaios do que viria a ser uma metodologia incrivelmente útil na educação para todas as idades. Livro que se chamou ***De Bem com a Vida na Escola*** – publicado em 2004.

O mundo do jeito que está precisa dessas ferramentas, desses instrumentos simples e eficientes.

Quando estava em um retiro de meditação, em que fiquei dez dias em silêncio total, intui que este livro e programa deveriam ser também uma pós-graduação, para ajudar educadores a resgatarem sua qualidade de vida e ensinarem os alunos de todas as idades, e assim fiz.

Um mundo de infinitas possibilidades se abriu.

Ali comecei a ser conhecida pelos efeitos que os alunos relatavam ter. Mais concentração nos estudos, memória melhor, menos dores de cabeça e nas costas, mais serenidade, paz, melhor sono, e alegria de viver.

Uau! Tudo tão simples, mas com tantos resultados. Os alunos diziam:

- *Vir para sua aula Vânia é uma alegria, sempre saímos melhor. (Maria – Professora)*
- *E não vemos o tempo passar. (Rafael – Aluno)*
- *Esqueço do mundo e ainda levo para casa um monte de sabedoria para lidar com a vida. (Ana – Aluna)*

- *Sai da depressão. (Carla – Aluna)*
- *Melhorei minha relação com meus pais e irmãos. (Júlio – Aluno)*
- *Agora sei o que quero de verdade. (Eliane – Aluna)*
- *Descobri meu poder interior. (Roberto – Aluno)*
- *Venci a timidez... até falo em público agora. (Márcia – Aluna)*

Está na hora de ensinar como fazer esse passo a passo para que todos possam reproduzir essas sabedorias que têm ajudado tantos jovens a se reencontrarem. Uma forma de despertar o Potencial Interior e encontrar um significado na vida.

Este método pode ser aplicado de quatro maneiras:

Opção 1: encontros semanais ou quinzenais com duração de 1h30 a 2h30

Opção 2: encontros com 3h de duração uma vez por mês

Opção 3: encontros mensais: dia inteiro em uma chácara ou local que tenha quintal.

Atenção:

A criatividade do facilitador influenciará o percurso. Poderá intercalar com passeios na natureza, ou filmes que tenham conexão com os conteúdos (coloque opções nos encontros complementares no final do livro).

Uma jornada de TransFormação Essencial.



*“Goethe dizia não se envergonhar de mudar de convicções,
porque não se envergonhava de raciocinar.”*

Recomendações Práticas



Quando o clima estiver agradável, faça a aula no quintal para comungar com a natureza e olhar para o céu. Pisar descalço, no mínimo, cinco minutos na terra, grama, pedras etc. A reconexão com a natureza é fundamental para a saúde integral do ser. É o que chamo de “desensalar” a escola.

Pisar no chão, promove o grounding necessário. Se reconectar com o chão, sentar no chão, provoca mudanças positivas na estrutura corporal e mental, sai da rotina e promove novos paradigmas, trazendo mais resiliência, segurança e flexibilidade comportamental.

Sendo ambiente interno ou externo, deve estar limpo, organizado e arejado. De preferência janelas bem abertas para ver o céu.



As músicas usadas nos relaxamentos devem ser neutras, por causa das âncoras emocionais de cada aluno. Para não provocar conexões com lembranças negativas, sugiro usar sons de piano, harpa, ou som de natureza, bem suaves, no relaxamento. Ou mesmo o silêncio, para aprender a ouvir e aceitar o momento presente.

Sugestão de Música
para Relaxar:



As técnicas de respirações especiais descritas em alguns encontros poderão ser repetidas sempre que o facilitador achar útil, pois são técnicas importantes para a vida. Podem ser gravadas e enviadas aos participantes para eles repetirem em casa entre os encontros.

As danças circulares podem ser repetidas e, se o grupo estiver receptivo desde o início, podem ser usadas antes e no final dos encontros. Podem ser outras danças, além destas que apresento aqui. Desde que não tenham letras negativas e os movimentos devem ser respeitosos. As práticas de yoga podem ser mais longas, desde que o tempo permita, pois trazem alongamento saudável e liberação energética.

Este curso pode ser feito:

PRESENCIAL – é o que mais gosto, pois a convivência traz uma riqueza sem fim, e eles aguardam felizes o próximo encontro. A aula é prática, reflexiva, afetiva e curadora.

ON-LINE – pode ser feito também com ótimos resultados, adaptando algumas vivências.

“Se queres mudar ao mundo, muda a ti mesmo.”

Gandhi



Ser exemplo: antes de entrar em sala de aula, o facilitador se alinha para que a intenção e o propósito sejam congruentes com a sua missão em ação. Faça as vivências junto. Jamais fique sentado em um canto olhando o celular ou outra coisa, mostrando indiferença. Coloque-se disponível com gentileza, sabendo também dar limites, quando necessário.

O facilitador deve ser ético, não se insinuar ou corresponder a flertes de alunos, nem corresponder as provocações que vêm deles algumas vezes. É natural alguns projetarem suas relações familiares nos facilitadores, mas não podemos nos deixar envolver, senão todo o grupo será prejudicado. Ética profissional acima de tudo.

O facilitador sempre será um exemplo para os jovens. Por isso escolhi desde cedo, como minha Mãe e Professora, a ter uma vida, com bons princípios, pois sei que estamos sendo observados pelos alunos. Não importa a idade deles. Escolhi não maltratar, **julgar**, não fumar, não beber, nem ser vulgar. Resolvi me tornar vegetariana por respeito aos amigos animais que estão sempre nos encantando. Mas você não precisa ser vegetariano para aplicar esse programa.

Meus alunos do início de minha carreira hoje são adultos, outros pais, alguns avós, e quando encontro alguns, falam destes detalhes, e me agradecem. Isso preenche meu coração imensamente. Alguns trazem seus filhos para experimentar a mesma jornada. Sempre estamos inovando de acordo com o momento do planeta, mas a Essência é a mesma.

Ver livro ***De bem com a vida na escola***, com inúmeras vivências complementares e seus benefícios para todas as idades. Esse livro fundamenta essa prática nas escolas desde 2004.



Atenção:

Esta Jornada pode começar em um encontro com familiares ou responsáveis, juntos na natureza, ou deixar este momento para o final. Ver detalhes na pág.168

mudar essa página, no final da diagramação



Uma História de Gandhi

Gandhi certa vez foi procurado por uma mãe, que levou o filhinho consigo, e lhe pediu:

– Gandhi, este menino come muito açúcar. Já tentei de tudo e não consigo que ele pare com isso. Como ele gosta muito de você, com certeza irá obedecê-lo. Por favor, peça para que ele pare de comer açúcar!

Gandhi pediu à mãe que voltasse uns 15 dias depois. Tempo decorrido, a mãe o procura novamente, e Gandhi olha o menino com bastante atenção e diz:

– *Pare de comer açúcar!*

O menino baixou a cabeça mas fez sinal de que iria obedecê-lo. A mãe não entendeu nada daquilo e perguntou muito intrigada:

– *Gandhi, por que você não falou isso há 15 dias?*

– *É que há 15 dias eu também comia açúcar!*



*Quantas vezes exigimos do outro aquilo
que ainda não conseguimos mudar em nós?*

Por isso vamos praticar compaixão.

ENCONTRO 1



Tema: Acolhimento – Boas-vindas – Entrosamento – Empatia



Importante receber os participantes com água fresca e deixá-los à vontade no quintal de preferência, ou na sala ouvindo uma música suave instrumental.

Ambiente: limpo e arejado. Para manter o local mais limpo, tira-se os calçados da rua. Disponibilize chinelos ou peça para trazerem de casa. Também pode ficar descalço se for confortável.

É muito indicado. No primeiro dia não necessita essa regra, mas avise que a partir do segundo encontro será feito.

Na sala, não use cadeiras tradicionais, mas sim colchonetes e almofadas, ou cadeiras especiais no chão. Fique em círculo.

Esta Jornada tem 2 possibilidades de Encontro 1

Opção 1:

Em uma chácara envolvendo os participantes e seus familiares ou alguém muito próximo como um amigo ou responsável.

Opção 2:

No local que será a jornada o ano inteiro, onde somente os alunos estarão presentes com o(a) instrutor(a). Aqui descrito neste "encontro 1".

A **opção 1**, que acontece com todos na chácara, está descrita em detalhes na **página 168. (verificar essa pág.)**

Olá, sejam bem-vindos e bem-vindas.

1. Solicitar que façam um círculo em pé. Facilitador tem uma bola nas mãos.

Parte 1: Vou jogar a bola para alguém. Quem pegar a bola falará o próprio nome do jeito que gosta de ser chamado. Depois jogará para outra pessoa aleatoriamente. Assim a bola passará por todos e estes falarão seu próprio nome. No final a bola volta para o(a) professor(a).

Parte 2: Falar o nome de outra pessoa do grupo e jogar a bola para ela. Uma forma de saber quem eu consegui gravar o nome. Pode fazer três rodadas.

Se alguém errar, não corrigir. Deixar leve sem nenhuma cobrança do certo e errado. Ao terminar a atividade, agradecer e pedir para voltarem aos seus lugares.

Benefício: Descontraí e faz interação imediata de forma leve e divertida.

Os exercícios em círculo trarão os processos sistêmicos da educação: inclusão, cooperação, participação, liderança assertiva, corporeidade, inteligência emocional e integração interpessoal.



2. Fazer grupos de três a quatro pessoas: conversar sobre o tema.

- *Como está o mundo atual?*
- *Como me sinto dentro desse mundo?*
- *Como seria o mundo ideal?*

Depois, o próprio grupo escolhe uma pessoa para comunicar ao grande grupo um resumo da conversa. Sem julgamentos ou conselhos. Devem falar somente o que as pessoas de seu grupo permitirem.

No término, agradecer aos amigos de conversa.

Agora falar sobre a proposta desta jornada, em poucas palavras, que é Despertar o Potencial que cada um traz em si. Usar até três minutos.

3. Entregar este exercício abaixo para cada um, com uma prancheta e caneta.

– Por favor, individualmente preencha estes dois quadros. Fique tranquilo que ninguém irá ler ou ver suas respostas.

É para sua referência interna durante o curso.

Pode ser direcionado ao estudo, a relacionamentos ou outra questão que estiver em relevância no momento.



Parte 1

Escrever TRÊS frases que disparam sensações DESAGRADÁVEIS no seu dia a dia: pensamentos fragilizantes ou crenças pessoais que tenha a seu próprio respeito.

1. _____
2. _____
3. _____

Parte 2

Escrever TRÊS frases (pensamentos ou crenças pessoais) que disparam sensações AGRADÁVEIS no seu dia a dia:

1. _____
2. _____
3. _____

Conduzir coletivamente

Parte 1: Por favor, fiquem em pé. Escolha uma das crenças ou pensamentos fragilizantes que você escreveu. Repita mentalmente, sem ler, por cinco vezes com convicção essa crença.

Ex.: *Eu sou ansioso*. 5 x (Pausa)

– *Como fica sua respiração, sensação e postura corporal?*

Eles podem responder em voz alta durante a vivência.

Normalmente falam que se sentem pesados, tensos, a postura fica fechada. O facilitador pode falar o que viu neles sem apontar para alguém.

– Muito bem, chacoalhe o corpo, olhe para cima, dê três pulinhos. Isso se chama fazer uma “quebra de estado mental” – Q.E.M. (Facilitador faz junto – é divertido.)

Parte 2: Ainda em pé, repita cinco vezes com convicção uma das crenças fortalecedoras que escreveu. Fale com convicção para si mesmo.

Ex.: *Eu sou boa amiga*. 5 x (Pausa) – *Como fica sua respiração, sensação e postura corporal*.

Normalmente falam: mais leve, alegre, com postura ereta e sorrindo. O facilitador pode falar o que viu na postura deles.

Observem as diferenças nos dois estados.

Perceberam como as crenças, os pensamentos afetam o corpo e a postura? Muitas vezes nos sentimos mal por causa dos pensamentos que alimentamos ou que permitimos que entrem na nossa mente, ou até notícias que vemos e que nos influenciam.

Também, nossa expressão está transmitindo para os outros se estou bem ou mal, porque o corpo fala.

O corpo fala



4. Exercício da postura.

Todos juntos sentados ou em pé. Enrole os ombros para baixo e olhe para o chão. Fique assim por uns segundos.

Como fica sua respiração? Sensação? Se vissem você dessa forma, diriam que está se sentindo como?

(Triste, depressivo etc.)

Agora olhe para o horizonte, um pouco para cima e abra os ombros.

Como fica sua respiração? Sensação? Se vissem você dessa forma, diriam que está se sentindo como?

(Animado, alegre, bem-disposto etc.)

Explicação complementar do facilitador: o corpo fala – a mente afeta o corpo e o corpo afeta a mente. Perceba que a postura também afeta o estado emocional.

Isso se chama ação e reação sistêmica.

– *O que seu corpo está transmitindo?*

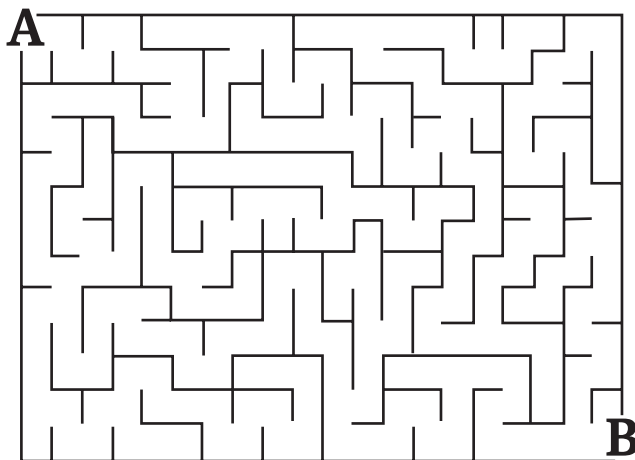
Permitir que conversem sobre isso 2 a 2, ou sugerir uma meditação reflexiva silenciosa.

5. Exercício de atenção e ativação do cérebro.

Entregar o “exercício” a seguir (em uma cópia a parte), e pedir para preencherem em silêncio e individualmente. Sem explicar ou dar nome ao exercício. Apenas diga: – *Façam, por favor, este exercício em dois minutos.*

Obs.: *Ver como fazer no QR code, muito importante não explicar nem falar que é um “labirinto”, falar que é um “exercício de atenção e ativação do cérebro”.*

Sem levantar a caneta do papel ligue o ponto A ao ponto B.



Tocar um Plim.



Fazer perguntas em seguida:

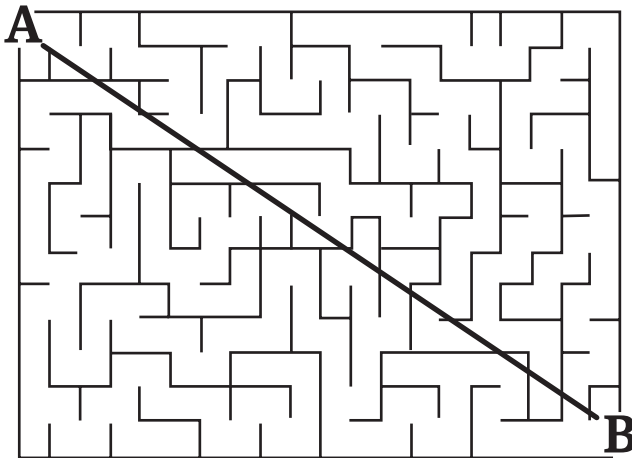
- *Como você fez este exercício?*
- *Qual foi seu pensamento ao olhar para ele?*
- *Você deu nome para este exercício?*
- *Compare com o colega ao lado como você fez.*



Normalmente falam que é um “labirinto”. Então explique que ninguém disse que era um “labirinto”. O fato de pensarem que era um “labirinto” fez preencherem esse exercício dessa forma, mas poderiam ter feito assim.

Mostre a imagem a seguir somente agora.

Sem levantar a caneta do papel ligue o ponto A ao ponto B.



Convide todos a lerem em voz alta o enunciado acima.

- *Em algum lugar está escrito para ir pelas portas abertas?*

Deixe eles responderem: – *Não!*

Pergunte: – *E onde estão essas regras usadas por vocês?*

Possíveis respostas:

- *Está na mente de cada um.*
- *A mente condicionada olhou e rotulou.*

– Deu nome de “labirinto” por experiências do passado. E este rótulo (Labirinto) fez com que cada um fizesse do jeito antigo, sem ler.

Explique: Viajamos mentalmente entre o: **Passado – Presente – Futuro**

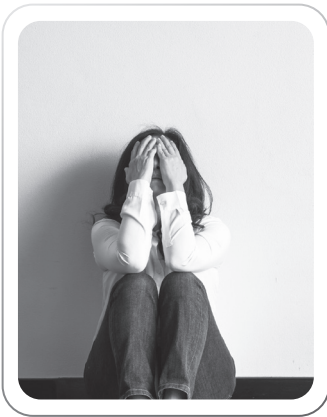
Por condicionamento mental = hábito.

Pouco vivemos no Presente. Estamos repetindo padrões sem consciência.

“Não há nada que seja maior evidência de insanidade do que fazer a mesma coisa dia após dia e esperar resultados diferentes.”

Albert Einstein

Você sabia que:



Pensar muito no “passado”
gera depressão, angústia,
desânimo.

Pensar muito no “futuro”
gera ansiedade e hipertensão.

A pessoa fica mais
acelerada, ocasionando muitas
vezes, dificuldade em dormir.



Aprender a viver o “presente”, é o maior “presente”.

– *Você se percebe no dia a dia no presente, passado ou futuro?*

Atenção:

Importante recolher os aprendizados do passado até 1 h por dia. Planejar o futuro 1 h por dia. E viver o restante do tempo no Presente, onde somos mais criativos.

Resumindo: Temos 2 portas.... duas portas de acesso para nos estimular ou desanimar:

1. Pensamento.
2. Corpo.

Ajuste os dois construtivamente e terá ótimos resultados.

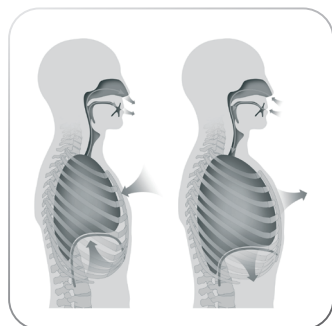
Uma das portas mais rápidas que proporcionam autoequilíbrio, harmonia e bem-estar é a RESPIRAÇÃO. Ela nos traz para o Presente.

6. Respiração e atenção plena.

Quem sabe respirar com consciência, sabe harmonizar as próprias emoções mais facilmente e vive mais o Presente.

Se estamos mais agitados, respiramos mais acelerado; se estamos tranquilos, respiramos calmamente. A respiração é a ponte entre o corpo e a mente. Mudanças no corpo afetam a respiração, que afeta a mente. Mudanças na mente afetam a respiração, que afeta o corpo.

Aprenderemos a teoria praticando ao mesmo tempo.



Os pelinhos do nariz filtram e aquecem o ar, deixando-o na temperatura ideal. Por isso é importante não tirar os pelinhos, somente os excessos. Eles têm uma função protetora em todo o corpo.

Também por isso precisamos sempre assoar bem as narinas e lavá-las, pois bactérias, vírus e poluição são eliminados imediatamente.

Os vírus se alojam por dias antes de resultar em doença. Se limpar diariamente, estará se protegendo.

Obs.: Ter sempre papel na sala, para assoarem quando necessário.

Respiração em 3 Partes



a. Respiração Abdominal ou Baixa.

Sugestão: usar 1 livro sobre o abdômen, ou um pesinho leve, para dar mais consciência.

Deitado de costas no chão ou sentado, com um livro ou as mãos sobre o abdômen: inspire com calma pelas narinas, sentindo o ar entrando e enchendo a parte baixa dos pulmões. Isso fará com o que o abdômen se eleve um pouco. Quando o ar entra, o abdômen sobe; quando o ar sai, o abdômen desce.



Muito importante: repita várias vezes até se tornar natural.

Efeitos: fortalece as paredes abdominais, melhora a irrigação do cérebro, a digestão e o funcionamento dos intestinos. Relaxa o sistema nervoso. Acalma e alivia muito o estresse, a hiperatividade e ansiedade.

Com o tempo de prática, orientar para, na hora da “expiração”, contrair levemente o abdômen, dando tônus para a musculatura, melhorando ainda mais a saúde abdominal e intestinal.

b. Respiração Torácica ou Média.

Deitado de costas ou sentado ereto, mas com os ombros relaxados, coloque as mãos nas laterais do tronco, sobre as costelas. Inspire calmamente pelo nariz, sentindo as costelas se abrirem um pouquinho e se afastarem como uma sanfona que abre.

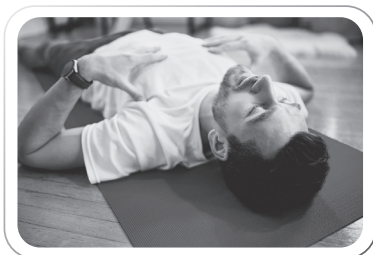
Sinta a expansão na frente, nos lados e na parte de trás das costas.

Ao expirar, as costelas voltam ao normal, se fechando um pouquinho como uma sanfona, que abre e fecha.

Efeitos: excelente para o coração, pulmões, rins, glândulas suprarrenais e para os órgãos abdominais.

Evite respirar pela boca, pois gera mais ansiedade e não é bom para a saúde da garganta. Respire pelo nariz, pois é mais saudável e relaxante. Somente faça pela boca se houver algum problema fisiológico ou se for alguma respiração que é orientada pela boca, em ambiente limpo.

c. Respiração Alta.



Na mesma posição das anteriores, coloque as mãos na altura do peito, com as palmas viradas para baixo. Quando inspira sinta as costelas superiores se abrindo, elevando os ombros, abrindo também as costelas; quando expira elas descem e relaxam. É uma respiração mais curta.

Efeitos: alivia tensões dos ombros e pescoço. Massageia mais a região do tórax e coração. Evite fazer à noite, pois acelera, dando taquicardia.

d. Grande Respiração – Mahat - As Três Partes Juntas.

- Deitado de abdômen para cima ou sentado, inspire lentamente pelo nariz, sentindo encher a parte baixa, média e alta dos pulmões.
- Ao expirar, acompanhe o ar saindo da parte alta, média e baixa dos pulmões.
- Repita dez vezes aproximadamente e cada vez ficará mais fácil e relaxante.
- Espreguice-se para todos os lados. Vire seu corpo de lado por um instante (Pausa). Agora apoie na mão e sente-se.

Efeitos: alivia imediatamente tensões, ansiedade e estresse mental. Tranquiliza e relaxa oxigenando todo o corpo. Melhora o funcionamento de todos órgãos e glândulas, trazendo mais saúde e bem-estar. Alivia muito a hiperatividade, insônia e depressão.

Retornar com a música: Viver é afinar um instrumento. Luar da Serra: Interpretação de Leila Pinheiro.

7. Reúnam-se em grupos de três ou quatro pessoas.

Compartilhar 10 min: – *Qual respiração foi mais fácil? Como me senti? O que foi mais significativo para mim neste encontro?*

Ao som do PLIM, encerrem a conversa. Agradeçam a partilha.



Colocar a letra da música para todos cantarem juntos:

Viver é afinar o instrumento

De dentro pra fora

De fora pra dentro

A toda hora, a todo momento

De dentro pra fora

De fora pra dentro

Tudo é uma questão de manter

A mente quieta

A espinha ereta

E o coração tranquilo

A toda hora, a todo momento

De dentro pra fora

De fora pra dentro



8. Encerramento.

Fazer um círculo sentados.



O instrutor pega uma bola e joga para alguém. Cada um fala o que foi mais significativo neste encontro.

Dependendo do tempo, pode limitar a fala de cada um em 30 segundos ou um minuto. Se alguém “não quiser falar”, pode apenas jogar a bola para outra pessoa, falando uma palavra que represente o encontro.

Agradeça as pessoas que fizeram grupos de conversa com você hoje.

Tarefa: respeito às diferenças; não julgar; prestar atenção no presente!

“Tudo vale a pena quando a alma não é pequena.”

Fernando Pessoa

ENCONTRO 2



Tema: Descontração – Conexão Interpessoal – Atenção Plena – Neurociência do Pensamento

Abertura descontraída: (ver vídeo no QR Code)



Sentados em círculo ao ar livre se possível: sentir a respiração por três a cinco minutos. Sem modificar, apenas se auto-observar.

– Como estão suas sensações? Seus pensamentos e sentimentos? Aceite o que estiver presente.

1. Vivência dos autógrafos.

Quebra-Gelo – 15 min dependendo da quantidade de pessoas. Ao som da música **Luar da Serra**.

Vamos entrevistar uns aos outros em pé e ao ar livre.

Todos em pé, no quintal com a folha dos autógrafos na prancheta e uma caneta.

Perguntar para cada pessoa diferente do grupo (não fazer perguntas seguidas para a mesma pessoa – se forem poucos na turma poderá retornar a mesma pessoa, depois de ter passado por todas).



Para cada resposta recebida, peça para a pessoa rubricar ao lado da pergunta. Não escrever as respostas.

1. Você pratica o mesmo esporte que eu? Qual?
2. Você gosta das mesmas frutas que eu? Quais?
3. Você bebe a mesma quantidade de água que eu durante o dia? Quanto?
4. Você gosta das mesmas músicas que eu? Fale duas.
5. Você toca algum instrumento?
6. Você gosta de dançar? Que estilo?
7. Quais lugares na natureza você mais gosta?
8. O que você mais gosta de fazer?
9. Você come carne, ou é vegetariano ou vegano?
10. Que temas mais gosta de estudar e pesquisar?
11. Gosta de se relacionar afetivamente ou prefere ficar sozinho(a)?
12. Você acredita em Deus, ou uma Força Superior?

Ao encerrarem, o facilitador diz:

– Ativando a memória: Sem olhar na folha, dê um abraço nas três primeiras pessoas que você entrevistou.

Objetivo: descontração, superar a timidez e integração interpessoal.

2. Dinâmica com todo o grupo, inclusive o facilitador.

Círculo em pé com uma bola. Semelhante ao primeiro dia. Agora posicionar o pé na direção da pessoa na qual você irá jogar a bola e olhar assertivamente para ela. Aprender a deixar seu corpo congruente com a informação que irá transmitir.

Se estou em dúvida, os outros sentirão e ficarão confusos na hora de pegar a bola.

LEMBRE-SE: O CORPO FALA – Sou responsável pela minha comunicação verbal e não verbal. O que os outros entendem também é minha responsabilidade.

Iniciar o Jogo

Parte 1: Jogue a bola para uma pessoa que você lembra o nome da vivência dos autógrafos.

Parte 2: Jogar a bola para alguém que você lembra de uma qualidade que você descobriu com os autógrafos. Jogar e falar qual qualidade em uma palavra. Ex.: *Fulano gosta de.... ou pratica...*

3. Harmonização mental e corporal.

Ambiente: Em forma circular com tatames, colchonetes e almofadas. Todos descalços ou com meias, ou calçado limpo para local interno. Se puder, faça esta parte ao ar livre com colchonetes e almofadas.

Sabemos que horas sentados nos estudos podem dar dores e tensões. Por isso vamos cuidar da nossa casa, o corpo, que é nosso “lar”, onde tudo sentimos nesta vida. Praticaremos exercícios de vitalização do corpo e da mente. Lembrem que algumas coisas são naturais e devemos permitir o corpo expressar. Por exemplo:



ESPREGUIÇAR



Por mais simples que pareça, este movimento é natural do ser vivo e traz bem-estar. Quando e como fazer? Sempre que o corpo pedir. É recomendado fazer três vezes de manhã, a tarde e antes de dormir. Mas você deve seguir os pedidos internos. O espreguiçar oxigena melhor os músculos e ajuda a eliminar as tensões corporais. Revitaliza também as extremidades e o cérebro, trazendo relaxamento, ânimo e bem-estar. Espreguice para todos os lados! Não tem regra.

E provoque um gostoso BOCEJAR ao mesmo tempo. Solte o som Aaahhh.

Prática em sala de aula: vamos nos espreguiçar algumas vezes agora, isto trará mais atenção, ânimo e bem-estar!

BOCEJAR

O bocejo não é somente vontade de dormir, senão bocejáramos somente durante a noite. O bocejo vem em qualquer hora, pois ajuda a relaxar o rosto, a boca e aumenta a oxigenação cerebral. Ele é contagioso, exatamente por ser uma bela sabedoria da natureza. Abra bem a boca e solte um som agradável. O bocejo geralmente vem quando precisamos nos oxigenar. É muito bem-vindo. Não segure, solte! Ajuda a rejuvenescer. Siga o natural.



RELAXAR



Nossa mente está constantemente exposta a uma quantidade excessiva de estímulos, o que pode deixá-la instável e cansada. A simples prática de poucos minutos em sala de aula oferece os benefícios de uma noite bem dormida em um curto tempo. Além de ajudar a curar ansiedade e insônia, harmoniza todo o corpo e a mente. Pode ser feito sentado, recostado ou deitado. Depende do espaço que esteja disponível.

Relaxar é como dar uma pausa no celular ou computador.

De olhos fechados ou com as vendas, jovens e crianças ficam mais calmas rapidamente, pois não têm o estímulo visual externo e aprofundam o descanso imediatamente. A mente acalma e muitas dores vão embora, **conforme** conforme todos relatam.

Relaxamento com visualização criativa: deite sobre o colchonete olhando para o céu. Descanse os olhos no infinito (se estiver no quintal).



A mente humana necessita de duas atividades para se manter saudável nos estudos e no trabalho: aprender a se **CONCENTRAR E VISUALIZAR**.

4. Meditação com atenção plena 3' a 5'.



Coloque as mãos sobre o coração e sinta a pulsação. Agora solte as mãos sobre as pernas e acompanhe a respiração por três minutos em silêncio, enquanto acompanha o movimento da respiração de olhos fechados ou fixos em um ponto à frente (pausa). Se se distrair pensando em outras coisas, tranquilamente traga a atenção para a respiração espontânea.

Visualização 5' a 10': Ao relaxar o corpo, pode ir fechando os olhos, imagine um local na natureza que gostaria de estar. Visualize os detalhes dessa natureza: cores, formas, sons, aromas etc. (pausa de 3' a 5').

Assim, calmamente venha voltando no seu tempo, se espreguiçando.

*“A imaginação é tudo. A imaginação envolve o Mundo.
A imaginação é mais poderosa que o conhecimento.”*

Einstein.



Forma-pensamento e o poder da imaginação.

Será que esta frase de Einstein tem fundamento? Vamos fazer o experimento também praticado por neurocientistas na NASA.

5. Experiência do limão.

Faça comigo a experiência da imaginação. Pense na fruta que você mais gosta (pausa), sinta como se estivesse comendo agora. Hummmm... dá água na boca.

Agora pense em um limão bem suculento em sua mão. Aperte ele e sinta que está cheio de suco azedinho. Sinta o cheiro e o gosto dela... Hummm... o cheiro dá até água na boca. Imagine que está cortando esse limão ao meio. Veja as sementinhas, o suco azedinho escorre em suas mãos. Então você traz para perto do nariz e cheira.

Hummmm, o limão que está bem cheiroso e suculento. Vamos dar uma mordida degustando esse limão está bem azedinho. Uau. Deu água na boca.

Pergunte:

– A água na boca aumentou enquanto pensava na fruta ou limão?

– Alguém chegou a fazer careta?

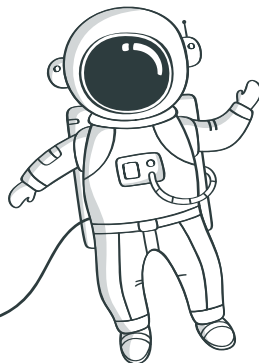
Normalmente a maioria sente água na boca e alguns até sentem o cheiro do limão. **Reflexão:**

– O limão estava aqui? Só virtualmente, na imaginação.

– E a água na boca? – Sim! Esta é real. Sua imaginação mexeu com sua bioquímica interna. Suas glândulas acreditaram na imaginação e você já está tendo uma resposta física com isto. Isto é muito sério, não é? Isto é poderoso. Tanto para deixar você se sentir muito mal, como para deixar você se sentir muito bem.

Denis Waitley é doutor em Psicologia Comportamental. Fez um treinamento mental com astronautas e atletas olímpicos. Pediu para que, sentados, de olhos fechados, corressem mentalmente e depois de um tempo imaginando, os músculos reagiram como se estivessem correndo de verdade. Gerou uma bioquímica interna. Ele falou:

– “Conectamos sofisticados aparelhos de bio avaliação a eles, os astronautas, e lhes pedimos que corressem mentalmente. Os mesmos músculos incendiaram-se na mesma sucessão”.



Dr. Denis, escritor do *best-seller*– “Impérios da Mente”, escreveu:

Visualize!

A mente não distingue quando um evento é real ou não.

Alguns só de ouvir notícias ruins já começam a se sentir mal. Outros conversam com alguém doente e sentem as mesmas coisas e acham que estão doentes também.

“Orai e vigiai”, dizia Jesus.

Vigie seus pensamentos, pois eles estão se tornando a sua profecia. E vigie o que os outros falam perto de você e você recebe abertamente. Até mesmo nos programas, jogos e filmes.

Atenção:

E se ver e ouvir coisas boas, poderá também produzir bem-estar.

Grande parte dos nossos pensamentos vem de outras pessoas. Somos pensados. Fique atento. Faça boas escolhas.

“Estamos nos movendo, agora, para uma Era onde a última fronteira não é o Espaço, mas a Mente.”

Alan Wolf

6. Palavras de Poder.

Observe o que vai acontecer se eu disser “não pense em um cachorro”.

– *O que aconteceu?* (permita que eles tragam as respostas)

Explicação: a nossa mente tem que buscar nos arquivos, na memória, “cachorro”, para depois deletar. Trabalho desnecessário, não é? Gastou tempo.

Ex.: *Não posso pegar gripe neste fim de semana.*

Já começou a lembrar de como é estar gripado. Está criando isso na mente.

Lembrem-se da vivência do limão. Se pensa, a mente acredita, e começa a produzir bioquímica para materializar. Cuidado com o vírus de pensamento.

DIGA O QUE VOCÊ QUER E NÃO O QUE VOCÊ NÃO QUER.

Passe o antivírus no biocomputador. Transformando as frases anteriores:

Ex.: Pense em borboletas.

Ex.: Estou forte e saudável e continuarei forte e saudável.

Você sabia que

Aprendemos por Repetição ou Impacto Emocional

Metáfora do Biocomputador, Celular ou TV.

Nossa mente é como um computador.

Cérebro: *Hardware*

Programas mentais – pensamentos e crenças: *Software*

Vírus: Forma-pensamento ruim.

Antivírus: Aprender a mudar o pensamento.

Quem digita o programa? VOCÊ. O dono de seu próprio corpo.

Controle remoto: Está nas suas mãos para mudar o canal TV.

Aplicativos: Pode aprender a baixar aplicativos bons ou ruins – são as escolhas de cada dia. Aqui teremos muitos aplicativos eficientes e eficazes.

- *O que este aplicativo que estou escolhendo vai me trazer de bom?*
- *Vai me ajudar ou me prejudicar a pequeno e longo prazo?*
- *O que mais tenho repetido na minha vida? Quais são minhas escolhas? Que emoções tenho alimentado em mim mesmo?*

Partilha 3 a 3: Que filmes, músicas e jogos eu assisto/escuto/jogo semanalmente? Como é o conteúdo? Tenho consciência total do que penso? As coisas que venho pensando são construtivas ou não?



- 7. Grande roda:** cada pequeno grupo elege um porta-voz para falar para os outros grupos as reflexões do dia.



Quando cada grupo terminar de falar, aplaudir. E o pequeno grupo se abraça agradecendo.

Encerrar: círculo em pé e usar música “Viver é Afinar um Instrumento”, Leila Pinheiro. Mostrar a letra para cantarem juntos ou fazer uma roda.

Buscar a diversão, o riso, a descontração. Troquem abraços.

Sugestão:

Equilíbrio Focal: Olhar para o Céu é fundamental para a saúde do cérebro e da visão. Descanse os olhos no infinito por três minutos traz paz mental.



Tarefa: Prestem atenção aos pensamentos e modifiquem se não forem bons. Como se estivesse usando um controle remoto. Olhem para o céu e mudem os pensamentos enquanto respira.

Anotações



ENCONTRO 3



Tema: Roda da Vida, PNL e o Poder das Palavras Assertivas.

Vamos iniciar ativando o “senso de identidade e a memória”.

1. Em Círculo.

Cada um dará um passo à frente no círculo, falando seu nome e fazendo um gesto. Todos repetem o gesto e o nome em voz alta olhando para a pessoa. No final todos fazem ao mesmo tempo o seu gesto.

2. Prática de Movimento Corporal com respiração.

Ver QR code.



3. Roda da Vida.

Entregar a Roda da Vida para cada um, ou pedir que desenhem, e o facilitador mostra no quadro. Se trabalham, deve colocar este item também no desenho.

Colocar no meio da sala uma caixa com lápis de cor:

– *Escolham dez cores diferentes.*

Explicar cada item: Ex.: *Pratica esporte?* Se não pratica não pinta nada. Se pratica às vezes, pinta um pedacinho. Se pratica três vezes ou mais na semana, pinta inteira a fatia.

Dê uma breve explicação de cada item e eles pintam. Assim evoluem juntos e terminam juntos. Permitir que façam perguntas.

– *O que preciso fazer para ter bem-estar integral?*



Esporte: Pratique 3x por semana a atividade física que lhe traga mais bem-estar. Caminhar ao ar livre é muito recomendado.

Descanso e Sono: Entre 5h e 8h de sono é muito bom. Use relaxar, fazer a sesta ou meditar 10 a 30 min.

Finanças, Consumo Consciente: Busque gostar do que faz ou aprenda a gostar. Se realize nem que seja voluntariamente. Seja prudente com gastos e consumo. O lixo tem sobrecarregado o planeta.

Fé e Solidariedade: Independentemente de religião. Praticar a fé, doação e compaixão com todos os seres.

Estudos e Leitura: Atividades mentais construtivas, leituras, meditação, foco no que importa e saber praticar o silêncio.

Roda da Vida – Pontuar e Colorir



Alimentação: Equilibrada e mais natural, com cereais, frutas, legumes e verduras, com oito copos de água por dia, longe das refeições.

Família: A maior escola – Cultivar o diálogo; perdoar e se perdoar; dar e receber amor; não culpar; ter paciência e compaixão.

Higiene: Escovar dentes e língua e tomar banho diariamente. Cuidar do corpo e do ambiente em que vive. Cuidar da limpeza de casa.

Natureza e Lazer: Religar-se semanalmente. Somos Natureza. O contato, som e aroma natural também curam e trazem mais paz.

Relações: Cultivar amigos saudáveis. Respeitar o outro, a si mesmo e também aos animais. Usar a fala assertiva e a escuta empática.

Obs.: Pintem de acordo com sua realidade atual. Sejam verdadeiros consigo, pois essa atividade dará o mapa de como estou hoje e o que preciso melhorar ainda mais. O objetivo não é estar 100% colorida, é se conscientizar de qual está sendo sua prioridade no momento.



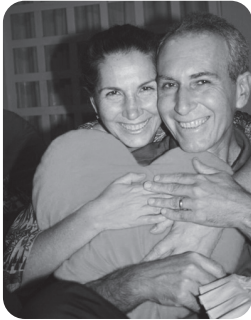
Compartilhar 2 a 2:

- *O que está bom? O que preciso melhorar?*
- *Três coisas que faço e que se parasse de fazer daria um impacto positivo na minha vida?*
- *Três coisas que não faço e que se começasse a fazer daria um impacto positivo na minha vida?*



A Inteligência do Coração

Os neurocardiologistas dizem: o coração é um órgão sensorial e um sofisticado centro para receber e processar informação.



Vânia e irmão Glademir

“O sistema nervoso dentro do coração (cérebro do coração) o capacita a aprender, recordar e tomar decisões independentemente do córtex cerebral. O coração tem um cérebro inteligente”.
Instituto HeartMath

O coração gera o mais poderoso e mais extenso campo elétrico do corpo. Comparado com o produzido pelo cérebro, o componente elétrico do campo do coração é algo como 60 x maior em amplitude, e penetra em cada célula do corpo.

Dizem que no coração temos a “chave para a felicidade”.

E a porta de entrada para a felicidade é a compaixão e autocompaixão.

“Ama ao próximo como a ti mesmo”, já dizia o Mestre Jesus.

Seja amoroso e compassivo com você mesmo.

Respeite a pulsação de seu coração.

Atividades de Cura do coração segundo a Universidade de Kansas: Viver o luto, chorar, purificação das emoções, danças suaves, expressão corporal, contato com a natureza, respiração, yogaterapia, escrever no diário, escrever para as pessoas, evitar relações tóxicas e manter relações construtivas.

Médicos do Instituto HeartMath sugerem RESPIRAR com Atitude, usando Palavras Assertivas. Isso sincroniza coração, mente e corpo, dando coerência psicofisiológica poderosa, gerando saúde natural.

3. Prática: Respiração Fisiológica e da Atitude.

Respire por 5 a 10x profundamente em dois tempos e solte o som “Aaahhhh”.

Agora observe-se: localize se tem algum desconforto presente?

Respire neste desconforto, e solte seu corpo mais e mais em cada expiração. Solte o som “Ahhh” (pausa).

Imagine o desconforto saindo com o ar.

Agora escolha o que você quer: ex.:

Paz, Amor, Alegria (aquilo que seja bom para você). Inspire levando o ar até o abdômen, trazendo o que quer para dentro de si.



Inspira esta atitude

Expira relaxando.

Solte bem o ar, esvazie. Repita 10 a 20x calmamente.

Benefícios: Traz Paz Interior e Concentração. Elimina ansiedade e depressão. Foco e atenção plena.

Use esta técnica três vezes ao dia. Verá efeitos rapidamente.

Superimportante

O ideal é fazer quando for dar um novo conteúdo. Em relaxamento a mente salva as últimas informações. Faça um breve relaxamento (um descanso para a mente) depois da explicação, para a mente SALVAR este aprendizado.



4. Palavras Assertivas e Poderosas.

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA

Já sabemos que temos o poder de mudar o estado emocional e corporal pelo pensamento, e que o pensamento se organiza também por palavras.

Quais são as palavras poderosas? Vamos aprender!

Relembre sobre o “Não pense em cachorros”. “Diga o que quer e não o que não quer”.

MAS...

Ex.: *O dia está bonito, MAS está muito frio.*

Qual foi a sensação? Permitir que reflitam e respondam.

Observe agora?

Ex.: *Está muito frio, MAS o dia está bonito.*

Qual foi a sensação?



Tudo o que vem antes do MAS (mas, porém, contudo, todavia, entretanto, só que) é cancelado em nossa mente. Só fica o que vem depois dele.

Saiba utilizar o MAS e suas colegas, pois por meio dele você pode se programar positivamente, negativamente, ou criar conflitos nas suas conversas e reuniões.

Utilize também o MAS para beneficiar-se ou beneficiar os seus colegas.

Ex.: *Ele é inteligente, MAS é tímido.*

Transformando Ex.: *Ele é tímido, MAS inteligente.*

Ex.: *É difícil aprender isso.* Transformando: *É difícil MAS é possível.*

E – Menor e Muito Poderosa.

A **letra E** une pensamentos e pessoas. Ex.: *Ele é bonito, mas é baixinho.*

Transformando

Ex.: *Ele é baixinho E bonito.*

TENHO – POSSO – QUERO

Cada uma destas afirmações abaixo, que sensação traz?

EU TENHO que estudar.

EU POSSO estudar.

EU QUERO estudar.

- Eu tenho que = Obrigação = Estágio da infância.

Ex.: *Você tem que escovar os dentes, senão terá cáries.*

- Eu posso = Poder de escolhas: Estágio da Adolescência.

Ex.: *Eu posso fazer este curso ou aquele.*

- Eu quero: Sei o que quero, já escolhi. Estágio do Adulto.

Ex.: *Eu quero estudar inglês. Eu quero caminhar três vezes por semana porque me faz bem.*

TENHO = obrigação.

POSSO = possibilidade de escolhas

QUERO = ação e proatividade.

ESTOU CONSEGUINDO

Fale das mudanças desejadas para o futuro, utilizando o tempo do verbo em processo. Exemplo: *“Eu vou conseguir. Eu vou alcançar!”*

Troque por: *“Estou conseguindo. Estou alcançando”.*

Isso faz com que na mente aconteça desde o presente uma ação assertiva que vai na direção do futuro. Faz um elo de ligação do presente com o futuro.

AINDA

Ex.: *Não aprendi essa fórmula.*

Troque por: *Não aprendi esta fórmula AINDA.*

Ex.: *Não tenho um carro.*

Troque por: *Não tenho um carro AINDA.*

Sugere que não tem neste momento, mas terá, é só uma questão de tempo.

TENTAR – FAZER

Ex.: *Vou tentar fazer a leitura deste material.*

Evoca que não fará.

Troque por FAZER.

Eu experimento fazer.

Ou – Quero experimentar. Eu faço.

Experimentar e fazer incluem ação. É muito mais proativa.

É DIFÍCIL – É IMPOSSÍVEL

Ex.: *É impossível aprender isto, Vânia.*

A palavra “impossível” bloqueia a mente, enfraquecendo a ação necessária.

Troque por: **É desafiante aprender isto.**

Ex.: *Tenho problemas para resolver.*

Troque por: **Tenho desafios para resolver.**

Como nossa mente gosta de novidades e desafios, estaremos sendo estimulados a aprender.

Ex.: *É impossível, nem tente!*

Troque por: *Sei que é complexo, mas é possível.*

GOSTARIA – QUERIA

Ex.: *Eu queria melhorar.*

Ex.: *Eu queria aprender.*

Ex.: *Eu gostaria de viajar mais.*

Não quer mais? Não gosta mais?

Enfraquece a proatividade. Troque por: **Eu quero! Eu gosto!**

*“A mente que se abre a uma nova ideia...
Jamais voltará ao seu tamanho original!”*

Einstein

5. Vivência individual ou em dupla.

Olhe a roda da vida e as crenças fragilizantes que escreveu no outro encontro. Ressignifique-as usando as Palavras Assertivas.

Ex.: *Eu sou nervoso, MAS estou aprendendo a respirar e me acalmar.*

2 a 2 – Compartilhar.



6. Teatro improvisado: como usar as palavras assertivas.

Equipe de três pessoas. Sorteio das palavras. Cada equipe fica com duas Palavras Assertivas de Poder. Ensaiar em 10 min. e apresentar em 3 min:

Cena 1: Pessoas usando as palavras de forma errada, obtendo resultados inadequados.

Cena 2: Refazer a mesma cena usando as palavras de forma assertiva, com resultados melhores. Apresentarem para o grupo. A plateia busca adivinhar quais são as palavras usadas. Grupos aplaudem as apresentações.

7. Ficar em pé de frente para seu colega da partilha.

Pegar nas mãos, olhar nos olhos e dizer:

Eu estou aqui. Eu te vejo. Que bom que você veio.

E trocar um abraço. Trocar de dupla passando por todos os colegas.

Fundo musical alegre com letra significativa. Ex.: “Abraço”, de Jota Quest.





BASTÃO FALADOR – HEY! HOW!

Sentados em círculo no quintal ou na sala: usar o bastão falador e explicar o porquê dele. (Bastão falador é como um cajado enfeitado de acordo com o grupo e o instrutor. Às vezes o próprio grupo faz um, de acordo com alguma vivência sugerida).

O Bastão Falador vem das aldeias indígenas primevas. Quando um fala os outros não interferem. Ouvem com atenção plena, sem julgamentos. Acolhem.

Curiosidade: A Vara Cível, Vara de Família e os juízes usam bater o “martelo” na mesa. Isto tem a origem no Bastão falador. Hoje é usado nas reuniões de empresa para evitar discussões.

Ao término de cada fala dizer: – Hey! (Terminei de falar) E o grupo responde – How! (Estava prestando atenção).



Tarefa: Cuidado com as Palavras que usa interna e externamente. Observar a sua Forma Pensamento.



Anotações



ENCONTRO 4



Tema: Ampliando a Percepção – Segundo olhar – Empatia.

1. Roda Inicial.

Sentar em silêncio e ouvir os sons que chegam aos ouvidos naturalmente ou ouvir uma música instrumental suave. 3 min.

Refletir: – *O que estou trazendo hoje para o encontro? Ex.: Cansaço, tristeza, alegria, amizade etc.* – *O que quero levar?*

2. Vivência de 10 min andando no quintal em silêncio.

- Prestar atenção só no que vê: detalhes de imagens, cores etc.
- Ao som do plim, pare.
- Prestar atenção só no que ouve: detalhes dos sons, sem falar.
- Ao som do plim, pare.
- Agora converse com alguém prestando atenção ao timbre, tom de voz, à melodia da voz da pessoa etc.
- Ao som do plim, pare.
- Prestar atenção só nas sensações: aromas, texturas, em silêncio.
- Plim – Agora sem falar, troque abraços, sentindo a respiração.
- Trocar com mais três pessoas.

3 a 3 Partilhar: – *Como me senti? Qual sentido está mais aflorado.... em mim e qual está menos?* Cada um fala na roda.



Importante: Se alguém se emocionar nas partilhas, acolha com naturalidade. Fale: – *Deixe sair, é bom, alivia. Está tudo certo. Este lugar é para isso.*

Obs.: Sempre tenha papel para dar para a pessoa assoar bem o nariz se ela se emocionar.

3. Sopro Há – Descarregar As Tensões

O Sopro Há é poderoso para descarregar as tensões corporais e emocionais. Alivia dores no estômago e até na cabeça. Vamos fazer juntos, jogando cansaços e tensões para fora. (ver o QR code).



Inspirar subindo os braços, olhando para o céu. Manter sempre os joelhos levemente dobrados. Soltar um Grito Há, descendo de uma vez só as mãos até o chão, ou até os joelhos. Repetir três a cinco vezes.

Pode rir. É divertido. Muitos têm vergonha, mas aos poucos aprendem a soltar bem forte. Libera endorfina, trazendo bem-estar imediato.

4. Power Nap – Sesta.

A medicina descobriu que temos um jeito natural de fazer uma pausa para reequilibrarmos nosso corpo enquanto o sol está no céu.

Após a sexta hora que alguém acorda, há um déficit de raciocínio e reflexos, em torno de 30%, podendo aumentar até 50% se a pessoa não descansar. Isso ocasiona erros e acidentes nos estudos e no trabalho, podendo gerar estresse mental e até doenças.

Normalmente a sexta hora acontece aproximadamente após o almoço. Outro fator que entra em ação é a digestão. Após consumir muitos alimentos, o fluxo sanguíneo precisa ir para o estômago, para digerir esse alimento. Isso gera sonolência, contribuindo para a soneca.

É natural todo ser vivo, após as refeições mais pesadas, sentir sonolência e precisar descansar alguns minutos.

Pesquisas feitas na Universidade de Harvard e levada para a NASA.

“Cochilo de pouco menos de 30 minutos aumenta em 52% o desempenho de um piloto de aeronave, e em 34% seu estado de Atenção”.

“Cantinho do Descanso”

Escola de Medicina da Universidade de Atenas constatou que a “sesta” ajuda a combater o risco de doenças cardíacas.

Pode cochilar em uma poltrona, sentado ou deitado. Se tiver problemas de estômago poderá fazer recostado, para não forçar o diafragma.

Neurocirurgião Dr. Valter da Costa comenta: – “ Quando tira a sesta, o dia fica mais leve. Melhora a disposição”.

- a. Efeito positivo da “sesta” é o relaxamento: diminui o estresse.
- b. Todo o processamento da memória se faz durante o sono. Por isso a sesta melhora a memória.
- c. Mais paciência e tolerância.
- d. Evitará problemas digestivos, glandulares e obesidade.
- e. Rejuvenesce.

Regras: Sesta entre 10 e 30 min.

- a. Não pode durar mais do que isso para evitarmos a inércia do sono.
- b. Para a mente habituar, é necessário dar comandos mentais.



Ex.: *Vou descansar 15 minutos e será o suficiente. Voltarei em 15 minutos disposto e animado.* (Imagine o relógio com o horário que quer retornar – assim aprende-se a reprogramar a mente e ela se habituará.)



Descansar Sem Culpa

Praticando: o ambiente sempre deve estar limpo e arejado. Tirar os calçados e bijuterias. Soltar o que aperta. Ficar bem à vontade. Usar almofadas e colchonetes, mantas se necessário. Se o tempo estiver bom, fazer ao ar livre.

O excesso de uso do celular e computador está deixando as pessoas corcundas, por isso alguns alongamentos podem ser usados enquanto descansa.



Opção1: Preparação – Deitar com abdômen para cima, coluna ereta no chão e joelhos abertos com solas dos pés unidos, mãos entrelaçadas embaixo da cabeça com cotovelos abertos no chão.

Olhos fechados ou semicerrados. Descansar enquanto alonga os músculos nesta postura. Respiração livre por dois minutos. Soltar calmamente pernas e braços, espreguice e prepare-se para relaxar.

Resultado: Melhora a postura, alivia dores e tensões corporais.

Opção 2: Agora vamos praticar a sesta relaxando – deitado ou recostado.

Se alguém tem refluxo, pode deitar virado para o lado esquerdo. Esta posição também facilita a digestão.

Atenção: Vamos combinar que TODOS retornarão do relaxamento ao som do plim, sentindo-se bem, descansados e dispostos. Esse comando é importante.



5. Relaxamento – Conduzir com voz firme, calma e pausada.

Enquanto ouve os sons do ambiente e a minha voz, você pode acomodar mais e mais o corpo confortavelmente (pausa).

Muito bem, também pode ir percebendo a respiração natural e espontânea, sentindo cada parte que irei mencionando.

Sinta a testa, os olhos, ouvidos, boca soltando-se mais e mais. Permita que seu rosto fique mais sereno agora (pausa).

As pálpebras descansam mais sobre os olhos.

Perceba o movimento suave do seu corpo enquanto inspira e expira, sentindo os ombros e as costas soltando-se mais e mais.

Solte as coxas, pernas e dedos dos pés. Continue acompanhando a respiração naturalMente, calmaMente.

É como se um suave relaxamento envolvesse TODO o corpo, até os braços e mãos (pausa 3').

Em seu ritmo, venha voltando para o presente, trazendo apenas sensações agradáveis, sensações que o fortalecerão positivamente (pausa 1 a 2').

Tocar o plim suavemente três vezes.

Muito bem, comecem a se espreguiçar (pausa). Faça os movimentos que seu corpo sentir vontade.

Obs.: Deixar uns minutos em silêncio para voltarem com calma. Nunca tocar na pessoa para ela despertar.

6. Gato de Pernas para o Ar: ainda deitados de abdômen para cima, soltando o som da letra A várias vezes para despertar.

1' chacoalhando as extremidades e soltando o som Ahhh: três repetições.

Vire o corpo de lado para sentar. Praticaremos respirações para revitalizar e despertar.



Respiração do Fogo – Bhastrika Pranayama

É uma respiração que purifica e energiza, aumenta a vitalidade e dissolve desconfortos e bloqueios interiores.

Nessa respiração absorvemos e expelimos o mesmo volume de ar, ativando o diafragma e o abdômen.



7. Como fazer?

Sente-se em uma posição ereta e confortável. Com os olhos suavemente fechados inicie uma respiração diafragmática suave e profundamente.

Aos poucos acelere o ritmo igualando sempre o tempo de entrada e de saída de ar dando ênfase a contração abdominal no momento da expiração.

Faça 10 a 20 vezes, inspirando e expirando a mesma quantidade de ar no mesmo tempo, que pode chegar a ser de aproximadamente 1" para encher e 1" para esvaziar.

Obs.: Pode acontecer de sentir um pouco de tontura, pois hiperventila. É natural. Neste caso, é só voltar a respiração normal. Isto é bom, pois revigora a pessoa. Pode manter os olhos abertos nesta prática. Ao terminar, falar: – *Observe como se sente.*

Agora acomode-se bem, e de olhos fechados, ouça esta Metáfora.



PENSAMENTOS SÃO COMO NUVENS

Pensamentos são como nuvens, procuramos formas nas nuvens, e não é que as encontramos!?! Me surpreendi um dia, voltando da praia com meus amigos, por uma estrada comprida, onde acima havia toda a extensão do céu, pincelado de múltiplas nuvens, se mostrando como um quadro sem dúvida ESPECIAL.

Para ocupar o tempo, contemplávamos as nuvens que estavam acima de nós.

Começamos a observar que as nuvens podiam adquirir formas, movimentos, e até identidades por nós criadas.

Algumas nuvens pareciam pessoas sérias, outras sorrindo, deitadas, até grávidas. Nos divertiam essas imagens, e assim íamos seguindo o caminho,

Parecia que quando todos nós concordávamos com uma forma, mais forte ela ficava, como se colocássemos nossas energias juntas, e dava até a impressão de que aquela forma, poderia naquele instante, ter vida, falar, até se locomover, e assim íamos imaginando, entre uma imagem e outra, havia no fundo, o AZUL do céu, e ali nossos olhos se aquietavam, sem criação, sem fantasia, apenas a PRESENÇA do SILÊNCIO.

Neste intervalo de tempo e espaço, algo sereno nos envolvia.

E então, como se estivéssemos ACOSTUMADOS a TER que criar algo, procurávamos novas formas e identidades, às vezes nas mesmas nuvens.

Coelhinhos, macaquinhos, flores, pássaros. Quanta diversidade de criação!

O mais surpreendente é que existem nuvens bem suaves que logo passam, se desmancham, e o azul do céu reluz aconchegante.

E tem nuvens que são pesadas, carregadas, cheias de água, e que precisam chover, às vezes até trovejar e relampear.

Nossa! Tudo ficou claro em minha mente.

Lembrei de alguns pensamentos e sentimentos que eram tão pesados, escuros. Parecia até que tinham trovões e raios, mas que ao chorar, como se chovesse, me aliviava imensamente. Então minha mente voltava a ficar serena como o céu azul resplandecente. Quanta semelhança, meu Deus.

Veio-me a lembrança de um dia em que li as palavras de um mestre muito antigo que dizia: “Assim como é em cima é embaixo”.

“Os pensamentos povoam a mente... assim como as nuvens no céu. CRIAMOS a nossa própria realidade... podemos criar... DESCRIR... ou nada criar... assim relaxando os olhos no nosso AZUL CALMO do céu”.

E JUNTOS continuamos a nossa DIVERTIDA viagem, desvendando um mundo de INFINITAS possibilidades. Vânia Lúcia Slaviero.

Compartilhar 3 a 3: – Cada grupo elege 1 porta voz para falar para os outros grupos. Qual é a conexão dessa metáfora com os conteúdos que aprendemos até aqui? (5’)



“Penso noventa e nove vezes e nada descubro. Deixo de pensar, mergulho em profundo silêncio e eis que a verdade se me revela.”

Albert Einstein

Consciência Corporal – Calibragem – Propriocepção

Metáfora do Painel do Carro: – Quando a Luz do painel de um carro acende, o que quer dizer?

Permita que respondam.

R: Falta gasolina, bateria fraca, freio etc.

Professor: Se colocarmos um esparadrapo em cima da luz, e vamos viajar, o que pode acontecer?

R: Um acidente. Ou pode pifar o carro.



Calibra-se o carro para viajar. Calibramos nosso corpo para essa viagem chamada “vida”? Aprender a se observar conscientemente e decodificar seus sinais é fundamental, e para isso a chave é ter consciência da Respiração.

Praticando consciência corporal, cada vez mais teremos propriocepção e autoconhecimento, reduzindo desconfortos, problemas de relacionamentos, pois não reagiremos no piloto automático e sim agiremos com mais consciência.

Quando percebemos o início do sinal do desconforto, vamos já usando as técnicas que aqui vamos aprendendo e assim teremos um “mestre” interior desperto.

Professor: Muito bem. Precisamos antes de viajar CALIBRAR, ajustar o carro, não é? E os sinais de nosso corpo? Uma tensão, dor, uma emoção, o que são?

Um sinal de alerta também

Quando a pessoa tem dor de cabeça constante, e ela imediatamente só toma remédio para tirar a dor, o que vai acontecer?

Pode melhorar na hora, mas chegará um momento que o remédio não terá mais efeito. Tem que ir aumentando a dose, porque a CAUSA da dor não foi solucionada. Muitas vezes a dor de cabeça é excesso de preocupação, ou muitas horas no celular, ou come frituras, chocolates, não bebe água o suficiente, toma friagem. Muitos motivos levam à dor de cabeça.

Como o painel do carro. A luz vai acender e podem ser vários motivos.

Podemos tomar remédio quando necessário, mas antes devemos aprender a ouvir os sinais. E buscar resolver naturalmente. Muitos problemas se resolvem quando colocamos a atenção.

Parar de fazer aquilo que está provocando o mal-estar e mudar o hábito pode curar e não voltar mais o problema. Isto é Consciência.

Calibrar: Saber ouvir as emoções, sentimentos e sensações do corpo. Aprender a se autoperceber.

8. Propriocepção e o Sinal de Alerta.

Sente-se com a coluna ereta. Sinta a respiração enquanto viaja dentro de seu corpo. (pausa de 1 a 2 minutos de silêncio)



Se o seu corpo neste momento pudesse se comunicar:

– *Quais sinais ele está enviando? Ele se comunica por imagens, ou sensações, ou sons?*

Acolha e aceite a primeira coisa que surgir. Valorize, por mais simples que seja.

– *O que estes sinais querem informar? (pausa)*

– *O que posso fazer por mim para melhorar e me sentir melhor? (pausa)*
Volte e escreva, ou desenhe – 5’.

3 a 3 compartilhar.



O SEGUNDO OLHAR DA VIDA

9. Grupos de 4 a 5 pessoas – Exercício das Imagens Duplas.

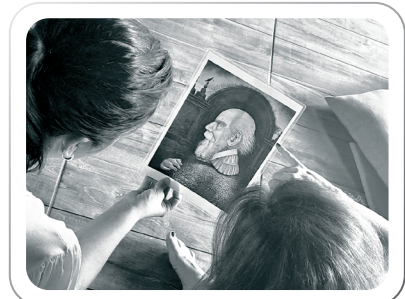
Você vê nesta imagem:

A Jovem? A velha?

Ou ambas?



Ver outras
imagens no
QR code



Ter cinco a seis imagens plastificadas A4 que provoquem dupla interpretação. Dar uma imagem diferente para cada grupo e orientar as regras da dinâmica.

Reflexão do grupo de **cinco** pessoas ao receber a imagem.

– *Qual é meu primeiro olhar? O que vejo logo que olho?*

E depois:

– *Qual o segundo olhar, aprofundando a percepção? O que mais vejo?*

Cada um falar no seu grupo.

Ao som do plim, a imagem irá para o grupo ao lado. Até todas as imagens circularem. Tempo de observação da imagem 2 a 3 min.

- a. No término cada grupo conversa: O que aprendi com estas imagens? Qual é a conexão com o meu momento atual na vida?
- b. Escolham um porta-voz de seu grupo para falar para todos: O que foi significativo? O que aprendemos hoje? Qual é a mensagem para o grande grupo?

Aplaudir cada grupo após as apresentações.

Ao término, fechar os olhos e l' fazer de meditação reflexiva:

– *Será que o que me incomodou nesta semana também tem um segundo olhar? O que posso aprender com isso? O que mais pode significar?*

Imaginem como seria ter um segundo olhar para nossos desafios na vida?

Nem tudo o que parece É.



TEIA DA VIDA

Material: bola feita com fios de lã ou barbante.

10. Teia – Usando o novelo de lã ou barbante. Círculo sentados.

O professor inicia, segurando sua ponta, jogando a bola para alguém a sua frente no círculo.

Cada um que recebe a bola de lã e responde a uma das perguntas a seguir. Quando joga para o outro, faz uma das perguntas também e a pessoa que pega responde:



– *O que foi mais significativo no dia de hoje?*

Pedir que, ao segurar sua ponta do fio, não enrolar ou amarrar no dedo – devem só segurar e manter ela confortavelmente esticada – sem puxar demais. A bola no final deve voltar para o professor. Este arrebenta o fio e faz um nó na sua ponta.

Assim começa a reflexão:

1. O que foi construído aqui? (teia, rede etc.)

Deixar eles responderem. O professor só faz perguntas e direciona.

2. Qual é o significado disto? – *União, ligação etc.*

3. Quantas teias têm aqui? – *Uma.*

4. Quantas interpretações têm aqui? – *Várias (contar em quantos estão).*



5. Se quatro pessoas de posições opostas fizerem o desenho do que estamos vendo, seriam desenhos iguais? – *Não.*

6. Por quê? – *Pontos de vista diferentes.*

7. Algum desenho seria mais verdadeiro que o outro? – *Não. Seriam apenas diferentes. Ninguém é melhor do que ninguém, somos diferentes.*

8. Agora vou movimentar minha ponta e vocês apenas percebem o que vai acontecer. Professor chacoalha bastante.

– O que aconteceu? Todos sentiram a vibração na mão? – Sim. O que um faz todos sentem, direta ou indiretamente. Impossível não se comunicar. Você está afetando o meio e o meio a você.

Uma ação promove reações – seja algo que faço ou penso = física quântica. Por isso é importante cuidar das intenções. Estamos respingando no meio e nas pessoas o tempo todo, e estamos recebendo os respingos dos outros também. É dinâmico. Cada um tem responsabilidades.

9. Conflitos acontecem por quê? – *Vejo as situações pelo meu ponto de vista e não considero o outro e ainda emito um julgamento. Acredito que meu jeito de interpretar é o certo. O outro errado.*

10. Como amenizar estes conflitos? – *Se colocar no lugar do outro. Mudar de posição – Empatia, Rapport. E o que necessita para isto?*

Como dizia Jesus: “Vista as sandálias do próximo sem julgamentos”.

Querem experimentar? Trocar de lugar e ver a teia de outra forma?

Experimentar. Professor(a) faz para dar exemplo.

Reflexão importante: Qual é o impacto das minhas escolhas na minha vida, e no meio em que vivo? Família, sociedade, planeta? Como me vejo nesta teia da vida?

11. No final das reflexões convidar: – *Cada um coloca sua ponta da lã na minha mão e fala em voz alta uma palavra ou frase que representa o aprendizado que está levando consigo. E todos repetem em voz alta olhando para a pessoa.*

Professor fica no centro e olha, agradecido, nos olhos da pessoa que lhe entrega a ponta de lã.

12. Então no final, une as pontas no alto e olhando para todos diz:

Aqui selamos nossos Laços de Amizade, cumplicidade e ajuda mútua para que todos possamos evoluir ajudando uns aos outros.

**Fala firme e alto: 1 fio sozinho arrebenta.
Todos juntos ninguém consegue.**

E assim dá um nó nos fios que representam a Teia Forte que Une todos do grupo.

Foto do Grupo: tirar uma foto do grupo com a teia na mão.

Pode colocar a teia aberta na parede colando com durex, e ali ficará por um mês simbolizando a Teia da Vida e a ligação das pessoas.

Obs.: Se conseguir fazer a teia com fios coloridos poderá refletir que a vida é feita pela diversidade de pessoas, opiniões e isso deixa a vida mais colorida e bonita.

Encerrar com um abraço coletivo em que todos colocam no centro a palavra que escolheram. Semeando para florescer. Colocam a mão no centro da roda e, ao dizer “já”, elevam as mãos para o céu juntos, falando alto a sua palavra ao mesmo tempo. Usar a Música - Viver é Afinar um Instrumento.



Tarefa: Verdadeiramente se colocar no lugar das outras pessoas, sem julgamentos. Ser mais empático. Observar suas escolhas respingando ao redor.



Anotações