



Desafios e curiosidades para toda a família. Princípios de Mindfulness, desenvolvimento consciente e neuroplasticidade.

SÊ PRESENTE! APRECIA!

O PRESENTE

Eu sinto! E agora?! “Post it”



PRINCÍPIO DA SEMANA ACEITAÇÃO

“ (...) ver as coisas como elas realmente são. Não significa que precisas de gostar de tudo ou que tenhas uma atitude passiva (...) significa que precisas de aceitar como és antes de poderes realmente mudar alguma coisa.”

Jon Kabat-Zinn, Mindfulness

Curiosidade
Sistema
Nervoso
SN

É no cérebro integra o SN, é nele que se dá toda a construção do pensamento e consciência. Todo o controlo e comando das ações e reações, dos movimentos e sentimentos. É dinâmico, está em permanente processo de desenvolvimento.

Somos extraordinariamente dinâmicos!

O que sinto é para mostrar, dar-lhes nomes caras e cores pode ajudar :)
Para que serve uma emoção? Para te revelar o que vai na tua cabeça e coração!
Material: lápis de cor, post it (ou papel e fita cola)
Como na imagem, desenha as caras de todas as emoções que te lembras de sentir (ex: tristeza, alegria, medo, surpresa, raiva, nojo). Podes desenhar até as que não sabes o nome. Guarda numa caixa acessível a todos aí em casa. Em conjunto, decidam uma altura do dia para que cada um escolha o “post it” que melhor define a sua emoção e o coloque no local visível (ex.: espelho, frigorífico, placard de tarefas, etc.).
Podes mudar o teu “post it” sempre que sentires outra emoção. Está a tento! Descobre e mostra-as aí em casa!
Podem escolher um momento por semana para falar sobre as emoções e os “post it’s”. Todas elas fazem parte do nosso sistema nervoso. Conhecê-las é a melhor forma de nos relacionarmos com elas de forma saudável.

É um trabalho de amor, em casa (TAC)

Benefícios:

Melhoria na identificação e regulação emocional;

Melhoria na comunicação;

Foco na aceitação e estratégia emocional.

1 MINUTO PRESENTE

Depois de leres as instruções, eleva um pouco o **olhar**. O que está mesmo à tua **frente? Observa** curiosamente. Que **cores, formas, movimentos, distâncias** consegues perceber? O que consegues **identificar**? Pode ser algo que vês todos os dias, presta-lhe uma **atenção** pormenorizada. Agora **fecha** os olhos! **Respira** profundamente. **Descreve** para ti, exatamente o que está à tua frente. Com todos os **pormenores** que te consegues lembrar. Respira profundamente, abre os olhos. **Repete** sempre que precisares de **foco**. **Podes Respirar profundamente e regressar ao que estavas a fazer! PARABÉNS!** Estás um minutos mais consciente!

Comenta, partilha o teu momento, questiona e segue em:

