



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

**SÊ PRESENTE! APRECIA!**

# O PRESENTE

## Eu sou! Tu és! O espelho



### PRINCÍPIO DA SEMANA

**Não Julgamento:** “Tudo o que é necessário é ter consciência da constante de julgamento, rotulagem e reação que ocorrem no teu pensamento, sobre tudo. Não tens de parar o julgamento, nem julgar o julgamento, isso torna ainda mais complicada a relação contigo próprio. Só tens de prestar atenção enquanto está acontecer. Ser uma testemunha imparcial (...)” Jon Kabat-Zinn, Mindfulness

### Curiosidade Sistema Nervoso SN

Os neurónios espelho reagem da mesma forma à observação de uma ação do indivíduo (da mesma espécie) que à realização da mesma ação pelo próprio. A sua investigação é recente e alguns estudos indicam que estão envolvidos na aprendizagem por imitação e na consolidação da memória visual.

**Somos um extraordinário conjunto de reflexos!**

Em família, dois ou mais elementos. Em qualquer altura. Escolham um elemento para ser a personagem, os outros são o espelho dessa personagem (trocar de papéis várias vezes). Definam o espaço que podem utilizar durante o jogo.

A personagem pode realizar todos os movimentos e expressões que quiser (mais amplos ou mais discretos). Pode falar (como se estivesse a falar sozinha). Pode ficar estática. Os espelhos terão que reproduzir todos os movimentos e expressões que a personagem realizar, sem poder imitar som. Sem se tocarem.

Enquanto personagem, estás a treinar a criatividade, enquanto espelho estás a treinar a atenção e reprodução de movimento.

#### Dicas:

Estabelecer tempo igual para cada um ser a personagem e/ou espelho;  
Colocar músicas diferentes para cada personagem;

Reduzir o espaço de movimento ou fazer espelho apenas das expressões faciais.

**Podem respirar profundamente e continuar a rotina. Trabalhar o amor, em casa (TAC).**

#### BENEFÍCIOS:

Ativação dos neurónios espelho;

Melhoria na memória visual;

Melhoria da compreensão corporal e espacial;

Melhoria da perceção de movimento;

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

