



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

**SÊ PRESENTE! APRECIA!**

# O PRESENTE

A gratidão está nos segredos!



## PRINCÍPIO DA SEMANA

**“Gratidão:** Eu estou vivo! Respiro, o meu corpo responde. Os meus olhos, os meus ouvidos, os meus rins, o meu fígado (...) respondem. Damos tanto como garantido e realidade é que podemos agradecer cada coisa que temos, cada estado em que estamos, cada momento que vivemos. Gratidão é ter consciência de tudo o que tenho e podia não ter.” Jon Kabat-Zinn

## Sistema Nervoso

SABIAS QUE?  
(SN)

Reconhecer algum fato bom da vida, uma conquista ou qualquer sentimento de gratidão, ativa o sistema de recompensa do cérebro, numa área chamada Núcleo Accumbens, no tronco encefálico. É libertado o neurotransmissor dopamina que nos permite ter uma sensação de bem estar e relaxamento muscular. Focar nos aspetos positivos da sua vida também aumenta a produção de serotonina no córtex singulador anterior e consequentemente a sensação de felicidade.

**Somos extraordinariamente gratos!**

Reúne alguns papéis pequenos e dá, pelo menos um a cada pessoa que vive na tua casa. Cada um pensa numa pessoa que queira agradecer ou dizer algo de bom que essa pessoa deva saber. Não revela quem é, nem o que é! É segredo!

Um segredo bem guardado!

Cada um desenha ou escreve no seu papel esse segredo bom!

A segunda parte do jogo é escolher um local para esconder o papel, onde essa pessoa o possa encontrar e saber que é para ele.

Têm uma semana para encontrar todos os papéis. No final da semana, combinam uma das refeições para revelar quem desenhava ou dedicou o seu papel, a quem.

Nessa mesmo momento, em conjunto podem agradecer o que vos foi dito. Podem agradecer a quem recebeu a vossa mensagem.

“Com as mãos ao coração, eu pratico a gratidão”.

**Trabalha o amor, em casa (TAC).**

### BENEFÍCIOS:

Melhora a concentração. Melhora a comunicação. Melhora a sensação de bem estar. Estimula a produção de dopamina e serotonina.



## 1 MINUTO PRESENTE

Que **sons** te rodeiam? Assim que terminares de ler estas instruções **fecha os olhos** e presta **atenção** ao que te rodeia. Que sons consegues **ouvir**?

**Quantos** sons diferentes consegues ouvir? Sons de natureza, dos outros à tua volta, de dispositivos.

**Quais são?** Quantos são? Todos os que consegues identificar **perto e longe**.

Presta atenção aos seus detalhes e a como esses sons chegam a ti. São harmoniosos ou caóticos? Quando terminares esta investigação, abre os olhos e **percebe** se ouves os mesmos sons ou se há alteração.

Respira profundamente! **Percebe-te** no meio de tantos sons! Como é **maravilhoso** poderes ouvi-los!

**PARABÉNS!**

**Estás mais consciente dos sons que te rodeiam.**

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

