Kit Mágico

É importante termos algumas ferramentas mágicas que nos ajudem nos dias mais desafiantes, naqueles dias que parece que nada corre bem e que estamos zangados com tudo e com todos.

Podes encontrar aqui algumas atividades que te vão ajudar a reconhecer o que estás a sentir e a utilizares a tua respiração e alguns exercícios de forma a sentires-te melhor.

respirar

sentir

acalmar

Mindfulness quê??

Mindfulness significa atenção plena, ou seja aqueles momentos em que estás totalmente presente e focado no que estás realmente a fazer.

Aqui vais encontrar algumas atividades, bem divertidas, que te vão ajudar a estar mais atento a novas experiências e mais focado.

Atividades:

- individuais;
- a pares;
- em família

Atividade de Atenção Plena

A demonstração de gratidão

Senta-te ou deita-te muito confortável. Coloca o teu corpo numa posição relaxada, quando quiseres podes fechar os teus olhos e iniciar a tua respiração.

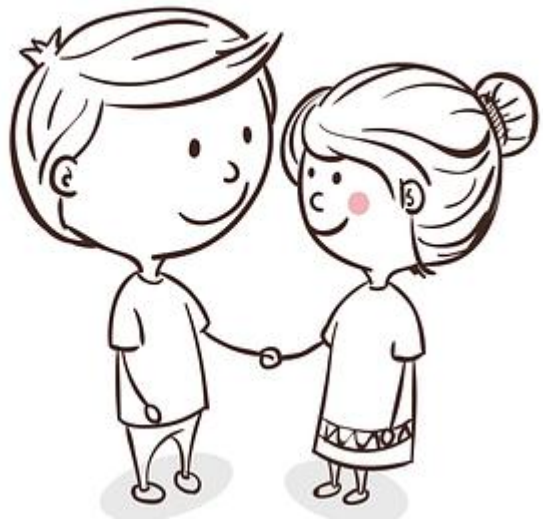
Inspira entrando o ar pelo nariz e a tua barriga aumenta, expira saindo o ar pelo nariz e a barriga fica vazia. Faz 3 respirações deste modo colocando a tua atenção nos movimentos da tua barriga.

O ar entra pelo nariz e a barriga sobe , o ar sai pelo nariz e a barriga desce. Muito bem, isso mesmo. (pausa) Sente o teu corpo a ficar mais relaxado, mais leve.

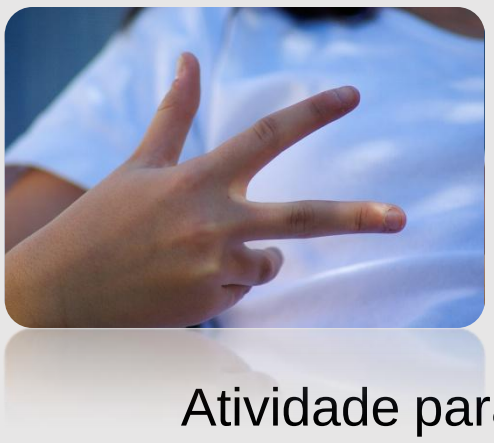
Agora vais colocar a tua atenção no teu coração, no bater do teu coração. Se quiseres podes colocar uma mão no lado do coração, de modo a sentires melhor o seu bater. Fica assim por uns segundos… boa!

Vais agora pensar nalguma coisa que te aconteceu, ou algo que fizeste ou recebeste que te fez sentir muito bem. Pode ser um carinho ou mesmo um objeto, ou alimento, algo que recebeste… podes então agradecer esse momento que te fez sentir muito bem hoje. Este agradecimento pode ser dito com palavras ou com os teus pensamentos. Podes dizer alto ou então só para ti… quando quiseres podes abrir os teus olhos e espreguiçares-te um pouco.

Ouve aqui: https://youtu.be/YL3fkeTALPg



Atividade a dois



A demonstração da gratidão

Atividade para ser feita a dois, onde cada um irá demonstrar através da escrita o acto de agradecer.

Sentem-se um à frente do outro, fechem os olhos e comecem por fazer três respirações, colocando as mãos na vossa barriga.

Por cada dedo da mão dizer uma coisa pela qual estão gratos, uma coisa que aconteceu ou um sentimento que surgiu durante o dia.

Ao comunicarmos as nossas emoções e ao tomarmos consciência das coisas boas que nos acontecem todos os dias, começamos a saborear mais o momento presente e as pequenas coisas da nossa vida.

Tantas coisas boas a acontecer!

Atividade para a família

A demonstração da gratidão

Esta atividade pode ser feita por todos os membros da família.

Material necessário:

- Um frasco ou lata vazia

Pode ser uma prática diária a ser feita ao final do dia.

Cada um de vocês irá escrever numa tira de papel uma frase descrevendo um acontecimento pelo qual estão gratos. Colocarão esse papel dentro do frasco ou lata.

No final da semana retiram todos os papéis e voltam a ler para se lembrarem das coisas boas que vos aconteceram ao longo da semana.

Com a repetição vão perceber que se torna cada vez mais fácil lembrarmo-nos dos acontecimentos diários que são mesmo fantásticos.

Vamos lá, toca a valorizar tantas coisas boas que nos acontecem!

Experimentem e digam-nos como correu ;)

Atividade de artes plásticas

A demonstração da gratidão

Atividade para ser feita por ti com ajuda da família, onde a partilha de ideias e a interajuda vai acontecer.

Material necessário:

- Imagem ;
- Lápis de cor;
- Caneta.

Dentro do coração vais escrever palavras ou pintar objetos que representem as coisas que tens e pelas quais te sentes grato.

Pede aos teus familiares que tirem uma foto e podes enviar-nos, ficaremos muito felizes, acredita!

Calendário Semanal

MOMENTOS MINDFULNESS

Prestar atenção ao que estás a fazer…

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Lavar os dentes	Mastigar	Tomar banho	Respirar 3x	Ouvir	Tocar e cheirar	Jogar em família
✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗	✓ ✗

Sugestões/Opiniões

-- Podes enviar-nos os teus desenhos ou registos escritos;

-- Podes partilhar connosco o que sentiste antes e depois de realizares as atividades;

-- Podes dar-nos sugestões de outros jogos ou brincadeiras que te lembrares, serão muito bem-vindas.

Contactos

Bárbara Batista
Psicóloga CMOB
mbatista@cm-olb.pt

Iolanda Pereira
Coach Educacional
eduqueinformado@gmail.com