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

Muito riso, muito siso!

Risoterapia

Técnica fácil e económica que reúne vários exercícios de respiração e riso, promovendo a interação entre os seus participantes e trazendo inúmeros benefícios para a saúde.

Nesta altura especialmente difícil que atravessamos, os benefícios da prática diária do riso são ainda mais importantes, sendo que o riso permite o relaxamento muscular, libertamos serotonina (o nosso anti-depressivo natural); libertamos endorfinas (que nos trazem uma agradável sensação de bem-estar*);* fortalece o sistema imunitário; oxigena a mente e o corpo; é uma massagem cardiovascular; aumenta a nossa criatividade e desenvolve ou faz-nos relembrar que temos sentido de humor.

Como podemos provocar o riso? Rirmos de nós próprios, fingirmos o riso através de situações hilariantes, até conseguirmos!

Atividade de Atenção Plena

Muito riso, muito siso!

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.

Muito bem, isso mesmo.

Hoje vais fazer uma viagem, será uma viagem mágica e muito engraçada.

Vais começar por imaginares que estás num lugar fantástico, onde te sintas mesmo bem. Um lugar que te faz sentir muita alegria, muito entusiasmo. Um lugar de que gostes mesmo. Procura sentir a temperatura desse lugar, observa as cores, os cheiros, os sons, tudo à tua volta e podes agora sentar-te um pouco nesse lugar a saborear este momento. Isso mesmo, muito bem.

Pensa agora numa situação engraçada que tenha acontecido contigo, uma coisa mesmo muito engraçada, algo que te fez rir muito. Podes colocar um sorriso no rosto e se quiseres podes mesmo começar a rir-te, primeiro baixinho e aos poucos podes começar a dar gargalhadas bem altas. Isso fantástico, não é?

Quando quiseres podes abrir os teus olhos e espreguiçares-te um pouco.

Ouve aqui: **https://youtu.be/5sLVvPy4MXQ**

Atividade a dois

Muito riso, muito siso!

Rir e deixar os pensamentos fluir!

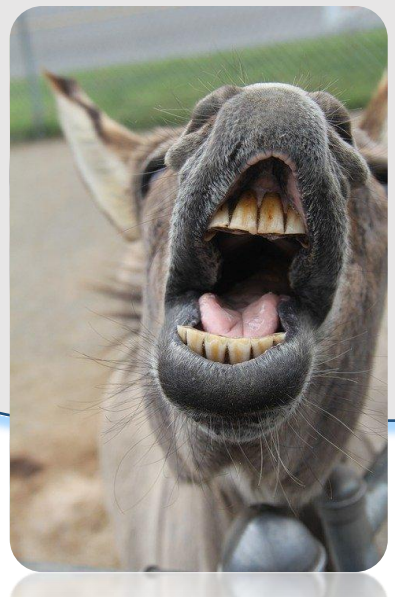
O riso do vilão – Já viram várias histórias e filmes em que os vilões (os maus da história) têm sempre um riso maléfico e muuuito assustador?!

Deste género UHMMMAAHAAAA UAHAAAHH!

Vamos fazer a pares, como se de um duelo de riso se tratasse, inventarmos o nosso próprio riso assustador!

Se não tiveres nenhuma ideia também podes recorrer a uma metáfora de um animal, um leão por exemplo " RRRRRAAAAAAGGHHHH"! Com a boca muito, muito aberta exagerando o barulho e o som até provocar uma valente gargalhada!

Vamos experimentar a nossa melhor gargalhada?!



Atividade para a família

Muito riso, muito siso!

Treinar o nosso riso interior

Todos nós temos um riso interior, situações que quando imaginadas nos fazem rir, podem ser situações caricatas, peculiares, recordações felizes e divertidas… cada um tem o seu sentido de humor próprio! Percebam que estão todos no momento presente, no aqui e no agora.

Todos muito Mindfulness!

Em família, vamos sentar-nos numa roda, no chão, e vamos imaginar individualmente situações que nos façam rir, dando a nossa melhor gargalhada! Rir, rir, rir até se tornar contagiante e rirmos todos em conjunto! Conseguiram?

O poder do riso é que é verdadeiramente contagiante! Experimentem e vejam!

Partilhem com os vossos familiares o que imaginaram, o que vos fez rir e o que sentiram.

Atividade de artes plásticas

Muito riso, muito siso!

Hoje vamos desafiar-te para elaborares o teu painel motivacional, um local onde podes colocar imagens, objetos que te façam sorrir e sentires-te mais positivo, mais entusiasmado.

Material necessário:

- Cartão; cartolina branca; placard de cortiça (o que tiveres em casa)

-- Revistas velhas, folhetos de publicidade, jornais.

-- tesoura

-- cola ou pioneses.

Podes começar por escolher algumas revistas, jornais, folhetos (que possam ser recortados por ti). Vais escolher as imagens que te fazem sentir feliz, alegre, entusiasmado, recortas algumas e colas numa base que pode ser um cartão ou uma cartolina mais grossa. Se tiveres um placard de cortiça podes prender com pioneses e assim podes ir trocando de vez em quando. Podes também escrever frases que te ajudem a estar mais contente. Como por exemplo: *Hoje vai estar tudo bem!*

Assim, quando passares por esse painel irás lembrar-te de coisas agradáveis e que te fazem muito bem.

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
Líder Certificada de Yoga do Riso| Risoterapia
mbatista@cm-olb.pt

Iolanda Pereira
Coach Educacional
eduqueinformado@gmail.com