

Sonhar acordado

 60 minutos

Objetivo

Incentivar os participantes a usar o devaneio como uma estratégia positiva de descanso mental, permitindo que a mente divague livremente para despertar a criatividade, reduzir o stress e restaurar o equilíbrio emocional.

Materiais necessários

- Assentos confortáveis (cadeiras, almofadas ou tapetes)
- Cópias impressas do manual de descanso mental
- Música de fundo suave ou som ambiente (opcional)
- Artigos ou diários para reflexão
- Canetas ou lápis
- Opcional: vendas ou máscaras para os olhos para ajudar os participantes a bloquear distrações visuais
- Opcional: velas perfumadas ou óleos essenciais para criar uma atmosfera relaxante



Descrição da ferramenta

Esta ferramenta explora a arte do devaneio como uma prática intencional de descanso mental. Através de exercícios de imaginação guiada, os participantes são incentivados a deixar seus pensamentos fluírem sem estrutura ou pressão, criando espaço para novas ideias e rejuvenescimento mental. Em vez de encarar o devaneio como uma distração, a ferramenta reformula-o como uma pausa valiosa que pode aprimorar a resolução de problemas, estimular a criatividade e melhorar o bem-estar geral. Os participantes sairão com a compreensão de como integrar momentos de devaneio nas suas rotinas para uma restauração mental contínua.



Co-funded by
the European Union

Instruções

1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Mental
- Apresentar a importância do devaneio como prática e informar aos participantes que esse será o foco principal deste módulo.

2 – Preparando-se para sonhar acordado

Os participantes são incentivados a encontrar uma postura confortável e a eliminar distrações. O facilitador pode diminuir a luz, tocar uma música suave de fundo ou sugerir que os participantes fechem os olhos. Lembre-se de que o objetivo é deixar os pensamentos fluírem naturalmente, sem julgamentos ou a necessidade de se concentrar num objetivo específico.

3 – Exercício de devaneio guiado

O facilitador começa com uma breve sugestão de relaxamento, como um exercício de respiração, para ajudar os participantes a libertar a tensão.

Eles são então guiados numa jornada imaginativa aberta, talvez imaginando-se num lugar tranquilo, imaginando possibilidades futuras ou simplesmente observando as formas e histórias que as suas mentes criam por conta própria.



4 – Reflexão e registo no diário

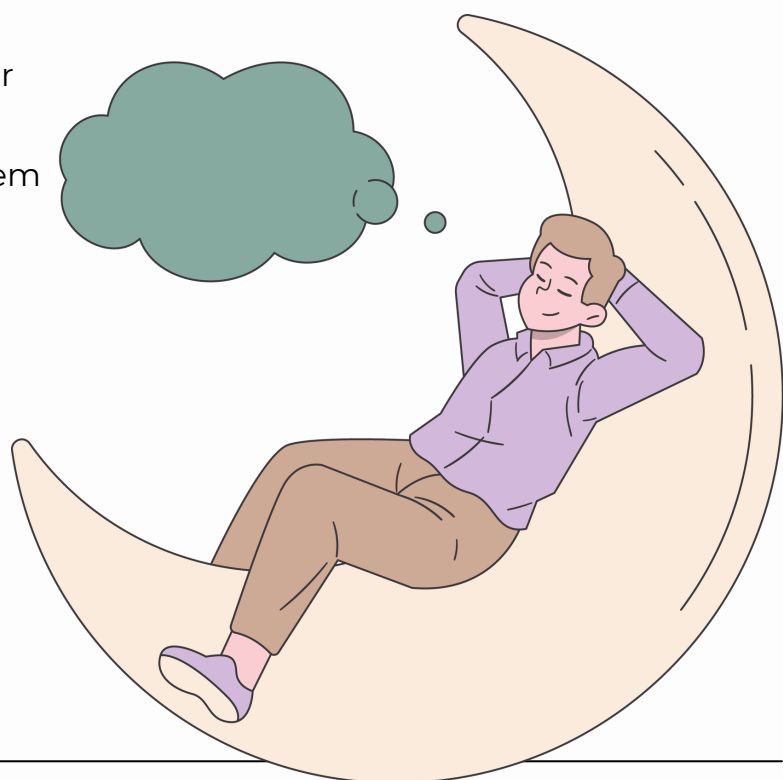
Após o exercício, os participantes abrem os olhos e registam quaisquer pensamentos, imagens ou sentimentos que tenham surgido. Podem escrever sobre conexões surpreendentes, ideias criativas ou mudanças de humor e clareza. O facilitador garante aos participantes que todas as experiências são válidas, sejam elas vívidas ou subtis.

5 – Criando uma rotina pessoal de devaneio

Os participantes são convidados a identificar quando e onde podem incluir sessões curtas de devaneio nas suas vidas diárias. Pode ser durante o intervalo do almoço, no trajeto para o trabalho ou antes de dormir. Consideram como definir o cenário, a iluminação, os sons e a postura, para obter o máximo de relaxamento e abertura.

6 – Partilha e encerramento

Aqueles que se sentirem confortáveis podem partilhar o que vivenciaram e como podem usar o devaneio no futuro. O facilitador conclui reforçando que fazer pausas intencionais para reflexão não é perda de tempo, mas um investimento em descanso mental e pensamento criativo.



Quando os pensamentos parecem pesados...

Às vezes, sonhar acordado traz preocupações ou pensamentos negativos. Isso é totalmente normal: acontece com todos.

O que fazer:

- Observe, não siga: imagine que seus pensamentos são nuvens ou carros passando. Você pode notá-los sem ser puxado por eles.
- Mude suavemente: se um pensamento parecer pesado, tente perguntar:
 - **“Qual é um lugar, ideia ou memória que parece calmo ou interessante?”**
- Crie um espaço seguro: imagine um lugar aconchegante, um lugar tranquilo na sua mente (uma casa na árvore, uma praia, uma cápsula espacial) onde as preocupações não podem alcançá-lo.



Perguntas de reflexão

- Como se sentiu com o exercício de devaneio? Notou alguma mudança no seu humor ou na sua clareza mental?
- Que imagens, ideias ou memórias vieram à mente durante o exercício?

Nos devaneios, o coração sussurra o que a mente esquece de ouvir.

- Como pode integrar o devaneio intencional na sua rotina diária?
- Esta prática despertou algum pensamento criativo ou solução para problemas?
- Porque é que o descanso mental não estruturado é importante para o seu bem-estar?



Site do projeto:
<https://rest7.eu/>

Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilkсенol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.