



60 minutos

Autorreflexão e Inspiração

Objetivo

GUIAR OS PARTICIPANTES POR UM EXERCÍCIO DE MEDITAÇÃO OU VISUALIZAÇÃO, ONDE ELES REFLETEM SOBRE ALGUÉM QUE CONSIDERAM INSPIRADOR, IDENTIFICANDO OS VALORES E CARACTERÍSTICAS QUE ADMIRAM E COMO ESTES PODEM SERVIR COMO ESPELHOS PARA AUTORREFLEXÃO E CRESCIMENTO PESSOAL.

Materiais necessários

- Almofadas confortáveis para sentar ou meditar.
- Um quarto ou espaço silencioso.
- Opcional: música de fundo relaxante ou uma gravação de áudio de meditação.
- Diários ou cadernos para reflexão.
- Canetas ou marcadores.



Descrição da ferramenta

Esta ferramenta utiliza meditação guiada e discussão em grupo para incentivar os participantes a refletirem sobre alguém que os inspira profundamente. Através desse processo, exploram os valores e qualidades pelos quais se sentem atraídos, promovendo a autoconsciência e ajudando-os a reconhecer o seu próprio potencial para incorporar essas características.



Co-funded by
the European Union

Instruções

1. INTRODUÇÃO (15 minutos)

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

2. Meditação guiada (20 minutos)

Peça aos participantes que se sentem confortavelmente, fechem os olhos e se concentrem na respiração.

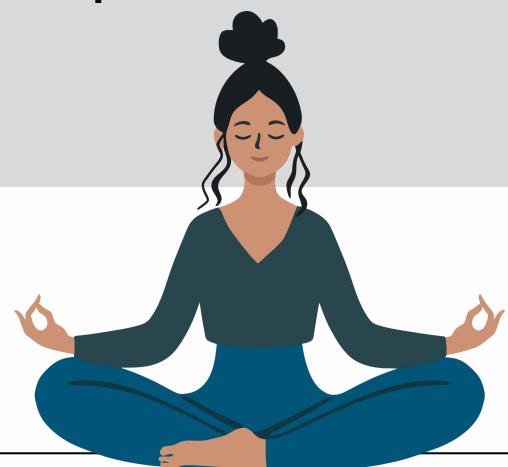
Oriente-os através da seguinte visualização:

- Imagine alguém que lhe inspira profundamente. Pode ser um mentor, uma figura histórica, um amigo ou um familiar.
- Imagine-os num momento em que demonstram as qualidades que você mais admira.

Reflita sobre essas questões enquanto visualiza:

- **Que características ou ações específicas o inspiram?**
- **Como é que o fazem sentir?**
- **Que valores incorporam?**

Permita que os participantes permaneçam nesta visualização, focando na energia positiva que ela traz.



Instruções

3. ESCRITA DE AUTORREFLEXÃO (10 MINUTOS)

Peça aos participantes que abram os olhos e registem os seus pensamentos.

Forneça estas instruções para escrever:

- **Que características e valores se destacaram para si durante a visualização?**
- **Você vê alguma dessas qualidades em si mesmo?**
- **Como poderia começar a incorporar ou fortalecer essas características na sua vida diária?**

4. Discussão em grupo (10 minutos):

Facilite uma discussão em grupo onde os participantes partilhem as suas reflexões se se sentirem confortáveis.

Incentive o diálogo sobre como essas características admiradas já podem existir neles ou como podem tomar medidas para cultivá-las ainda mais.

5. Encerramento (5 minutos):

Resuma a sessão enfatizando que muitas vezes atraímos ou percebemos nos outros o que valorizamos em nós mesmos.

Termine com uma breve afirmação ou exercício de gratidão, agradecendo aos participantes pela abertura e partilha.

Perguntas de reflexão

- Quem escolheu como inspiração e que qualidades se destacaram para você?
- Como vê essas qualidades refletidas nas suas próprias ações ou aspirações?

**As qualidades que admiramos nos outros
são muitas vezes sementes de grandeza
que já estão dentro de nós.**

- Que pequenos passos você pode tomar para incorporar essas características de forma mais intencional no seu quotidiano?
- Como é que a conexão com alguém inspirador o ajuda a recarregar-se espiritualmente?





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

Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.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.