

Seja gentil consigo mesmo

 60 minutos

Objetivo

- *Incentivar os participantes a praticar o descanso espiritual, promovendo a autocompaixão e nutrindo o seu bem-estar interior através de práticas reflexivas.*

Materiais necessários

- Um espaço tranquilo e confortável.
- Uma lista impressa ou digital de afirmações.
- Caneta e papel para registo no diário (opcional).



Descrição da ferramenta

Esta ferramenta guia os participantes por um breve exercício de autocompaixão envolvendo afirmações positivas, visualização e técnicas de atenção plena. Ao praticar a gentileza consigo mesmos, os participantes podem reduzir o stress, fortalecer o equilíbrio espiritual e criar uma sensação de paz interior.



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 o conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Espiritual
- Apresentar a importância de ser gentil consigo mesmo como uma prática e informar aos participantes que esse será o foco principal deste módulo

2. Exercício guiado

Etapa 1: peça aos participantes que se sentem confortavelmente com os olhos fechados ou a olhar para um objeto relaxante.

Etapa 2: conduza-os por um breve exercício de atenção plena, concentrando-se na respiração profunda.

Etapa 3: Incentive-os a repetir afirmações gentis como “Eu sou suficiente”, “Eu perdoo-me pelos erros do passado” ou “Eu sou digno de amor e gentileza” (veja o anexo).

Etapa 4: Sugira que os participantes visualizem uma cena pacífica (por exemplo, uma floresta ou praia tranquila) enquanto refletem sobre qualidades positivas que admiram em si mesmos.

3. REFLEXÃO E ENCERRAMENTO

- Permita que os participantes compartilhem ou registem os seus sentimentos e percepções, se se sentirem confortáveis.



compartilhar

Perguntas de reflexão

- Acha que consegue explicar este tipo de descanso?
- Como é que esta atividade o fez sentir emocional e espiritualmente?

O maior ato de sabedoria é, muitas vezes, aprender a ser gentil consigo mesmo.

- Que aspectos deste exercício pode integrar no seu quotidiano?
- Como é que ser gentil consigo mesmo afeta o seu bem-estar emocional?
- Como a autocompaixão afeta os seus relacionamentos com os outros?

Descanso Espiritual

rest

Anexo

Eu sou o suficiente.

Eu perdoo-me pelos erros do passado.

Eu sou digno de amor e gentileza.

Eu mereço a mesma gentileza que dou aos outros.

Eu trato-me com paciência e compreensão.

Não há problema em priorizar o meu próprio bem-estar.

Permito-me descansar e recarregar as energias sem culpa.

Eu liberto-me da necessidade de perfeição e abraço o progresso.

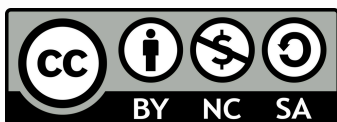
Os meus sentimentos e necessidades são válidos e importantes.

Eu escolho falar comigo mesmo com amor e incentivo.

Eu honro a minha jornada e celebro pequenas vitórias.

Eu permito-me deixar de lado o autojulgamento.

Eu sou a minha própria fonte de conforto e apoio.





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.