

## Gratidão

 60 minutos

### Objetivos

*Ensinar os alunos a praticar a gratidão. (A prática de escolher ativamente em concentrar no que é bom na sua vida) participando numa atividade divertida. Para guiar os participantes por uma visualização guiada que eles podem aprender e praticar, usando os seus próprios sentidos como um ponto de gratidão (útil para quando os participantes podem ter dificuldade com a prática de encontrar coisas pelas quais ser gratos.*

### Materiais necessários

- Espaço confortável para a prática da gratidão e da atenção plena. Folhas de cartolina colorida, cola, lápis, tesoura, folha grande de cartolina com tronco de árvore desenhado.



### Descrição da ferramenta

Esta ferramenta utiliza uma abordagem criativa e interativa para a prática da gratidão. Os participantes trabalham juntos para criar uma obra de arte, enquanto também dedicam algum tempo para refletir e se concentrar nas coisas pelas quais são gratos.

A visualização guiada funciona como uma prática de foco e servirá como uma base para aqueles que têm dificuldade em conectar-se com a prática da Gratidão.



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 Concentre-se no capítulo Descanso Espiritual
- Apresente a importância da Gratidão como prática e deixe os participantes saberem que este será o foco principal deste módulo

### 2: Meditação guiada para praticar alguns princípios básicos de gratidão

- Incentive os participantes a sentarem-se confortavelmente e a fecharem os olhos (se for confortável fazê-lo). Incentive-os a deixarem todas as suas preocupações de lado durante 5 minutos, enquanto prestam atenção à respiração. Quando se sentirem prontos, mantendo o olhar muito suave, abram um pouco os olhos, olhem ao redor da sala e, silenciosamente, elenquem cinco coisas que conseguem ver. Em seguida, permitam um momento para se sentirem gratos pelo dom da visão. Fechem os olhos suavemente novamente e concentrem a atenção no sentido de audição. Elenquem silenciosamente 4 coisas que conseguem ouvir (tique-taque do relógio, canto dos pássaros, trânsito etc.)
- Em seguida, permita um momento para que se sintam gratos pelo dom da audição. Em seguida, lentamente, traga a atenção para o sentido do tato. Silenciosamente, deverão elencar 3 coisas que podem sentir (relógio no braço, brisa, roupas na pele, dedos dos pés nos sapatos, etc...)



## Instruções

---

- Reserve um momento para se sentir grato pelo sentido do tato. Em seguida, incentive os participantes a trazerem a atenção para o olfato. Silenciosamente, devem elencar duas coisas que podem cheirar (perfume, café, algo no ar, se for difícil, imaginem qual é o seu cheiro favorito, etc...). Reserve um momento para se sentir grato pelo olfato. Em seguida, incentive os participantes a trazerem a atenção para o paladar (talvez chá, café na boca ou a última coisa que comeram, se for difícil, imagine seu sabor favorito. Reserve um momento para se sentir grato pelo seu paladar.
- Para terminar esta atividade, incentive os participantes a mexer os dedos dos pés, mexer os dedos das mãos e, quando se sentirem prontos, abram os olhos suavemente e se estiquem bastante, enquanto voltam à sala.

### 3 Atividades criativas em grupo para criar uma Árvore da Gratidão

- Explique aos participantes que, juntos, irão fazer uma Árvore da Gratidão. Dê a todos algumas folhas coloridas com o desenho duma folha (feito anteriormente), um lápis e uma tesoura. Peça a todos que reservem um momento para escrever nas suas folhas (podem fazer as que quiserem).
- Quando se sentirem prontos, podem colar as suas folhas na árvore (desenhe o tronco da árvore numa folha grande de papel). Crie a Árvore da Gratidão. Aprecie a Árvore e discuta.
- Crie a liberdade de ir e vir até a Árvore para adicionar mais folhas.



## Perguntas de reflexão

- Acha que consegue explicar este tipo de descanso?
- Como é que esta atividade afetou o seu estado mental?

**A gratidão transforma o  
que temos em suficiente.**

- Que aspectos deste exercício pode integrar no seu quotidiano?
- Por que momento ou evento desafiador é grato e porquê?

Por que prazer simples, como um dia de Sol ou um bom

- filme ou livro, você se sente mais grato este ano?



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.