

PROGRAMA MENTE VIVA



365

Exercícios e meditações para mudar o mundo
Jovens e Adultos

Mariela Silveira Pons
&
Paulo Moura

Agradecimentos

Agradecemos imensamente às muitas pessoas que contribuíram para chegarmos até aqui. Iniciamos pelas crianças, que sabiamente, nos fazem ver a beleza da vida, aos adolescentes que questionam os paradigmas com energia e vitalidade, aos pais, cuidadores e professores que em seus corações carregam a esperança e a motivação para juntos construirmos um mundo melhor!

Somos muito gratos às nossas amadas famílias, à nossa entusiasmada Equipe Mente Viva, aos voluntários, a você leitor deste livro e a todo o Planeta Terra com sua rica natureza por esta oportunidade ímpar!

Mariela e Paulo

Introdução

Tudo começou com um profundo desejo de trazeremos mais paz e sentindo para nossas vidas e de outras pessoas. Descobrimos na meditação, uma belíssima possibilidade que transpassa qualquer crença ou religião, mas que conecta o ser humano aos verdadeiros valores e propósitos da vida. A partir de então, nos debruçamos em uma série de trabalhos científicos aonde pudemos compreender, explorar e utilizar essa ferramenta da melhor forma possível e o mais precocemente possível. E em uma primavera de 2007, começamos pelas crianças. E dentro das salas de aulas. Passadas algumas semanas, aquele pequeno grupo, dentro das escolas de Gramado, no Rio Grande do Sul, começou a nos ensinar extraordinariamente. Funcionava! Mesmo fazendo a técnica de uma maneira muito simples e pedindo o apoio de voluntários que entendam sobre o tema, já era suficiente para que o resultado fosse expressivo. As crianças responderam muito bem e os professores podiam notar a diferença da turma. Eles perceberam que eles estavam mais calmos, tranquilos, menos agressivos e especialmente, perceberam que passavam a se tratar com maior respeito. Esse resultado foi acalantador para nossas almas! Sabíamos que deveríamos seguir. Éramos um grupo de voluntários que contava o apoio de Ubajara Moura, Humberto Santos e Vanete Vieira.

O tempo foi passando e muitos professores foram comentando com outros sobre os resultados que estavam tendo. Dessa forma, muitas escolas nos pediam para implantar o programa que trabalhava com técnicas de relaxamento e visualização criativa. Assim, com a solicitação de muitos professores, diretores, redes de escolas ou secretarias de educação municipais, fomos atendendo a milhares de crianças.

Em 2010, tivemos uma especial atenção aos cuidadores. Fazíamos encontros semanais para que os professores de escolas públicas ou privadas de Gramado, pudessem se cuidados. Muitos profissionais dedicaram seus tempos e conhecimentos para tal. A médica psiquiatra Alessandra Gobbi, o professor de ioga Arlindo Soster, a psicóloga Olvia Shardosim e a assistente social Rosaura Martimbianco fizeram parte da condução da ONG por muitos bons tempos.

Entre 2010 e 2015, tivemos uma importantíssima união com a médica Anmol Arora que trouxe a técnica de seu pai, o físico Harbans Arora. E dessa forma, simplificamos a meditação para cinco frases o que facilitou muito a disseminação da técnica, e chegamos a atingir mais de 42 mil crianças e adolescentes, em vários estados brasileiros e em países como Uruguai, Peru e Portugal. Em parceria com a Neuropsicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, avaliamos os resultados da meditação na Escola Municipal Nossa Senhora de Fátima, em Gramado. E mais uma vez, o desfecho foi estimulante. Em suma, a pesquisa mostrou que passadas seis semanas, a técnica era capaz de melhorar significativamente a melhora de trabalho além de aumentar a empatia entre os alunos. Ficou comprovado que a prática melhora os aspectos cognitivos e emocionais.

Motivada por todos esses achados, em 2015, escrevi o livro Gabriel e a Terra, que conta a história do vívido menino que conversa com o Planeta Terra e descobre sua

importância para o processo de construção ativa da realidade em que vive, através da observação, inteiração e do aprendizado que tem com todos os seres vivos.

Em 2016, Paulo Moura passou a fazer parte dessa história. Com sua riquíssima bagagem cultural, emocional e espiritual, trouxe preciosa contribuição com a visão da natureza e seus ensinamentos. Fez nos ver, que a natureza é a grande escola da vida! A partir daí, decidimos explorar os arquétipos e também os aspectos biológicos dos animais para que seus ensinamentos pudessem ser transportados para a realidade das salas de aula, com exercícios diferentes a cada dia. Paulo, autor de diversos livros infanto-juvenis e empreendedor social, trouxe a arte a sensibilidade da natureza para o programa enquanto eu procurava refletir sobre as características biológicas de cada animal bem como o resultado que estes exercícios poderiam causar a nível cerebral e comportamental. Embora importante, a meditação passou a ser uma das diversas ferramentas utilizadas na prática diária. Desta forma, nasceu o conjunto de três livros: Técnicas Cognitivas e Afetivas para a Educação Infantil, em que trabalha valores de maneira lúdica na primeira infância, através de brincadeiras e músicas clássicas, Professores Engajados Mudam o Mundo, com exercícios para dentro das salas de aula, para professores que querem, de fato, uma educação que respeite o desenvolvimento considerando o ser humano integral, Pais Engajados Mudam o Mundo, com exercícios para os finais de semana destinados a pais e cuidadores que com intensa vontade de trazer transformação positiva para aqueles que a vida lhes deu a oportunidade de estarem juntos nesta jornada.

Tivemos a contribuição em algumas reflexões, insights e exercícios do brilhante psicólogo Francisco da Costa e também, do meu pai, o médico Luís Carlos Silveira, escrevendo exercícios relacionados a saúde. Muitos outros profissionais nos brindaram com seus conhecimentos e participações.

Em 2018 realizamos uma série de encontros para pais e professores, Amigos da Educação Transformadora, com o propósito de refletir e trazer soluções mais amplas e humanizadas para o futuro da educação. Os exercícios já vinham sendo aplicados dentro de salas de aulas, entretanto, estes encontros trouxeram ainda maior alento para a confecção do presente livro.

Mais uma vez, em parceria com a PUC-RS, e agora também com CONVEXO, estamos realizando pesquisa de clima escolar e compaixão na Escola Estadual Almirante Mota e Silva, na Vila Cruzeiro em Porto Alegre. O resultado positivo, além dos aferidos, já se pode perceber nos corredores desse local que tanto necessita de atenção e respeito.

Durante esta mais de uma década de existência da Mente Viva, sempre realizamos o trabalho de maneira voluntária e gratuita, não cobrando, jamais, nem um centavo pelos exercícios realizados dentro das escolas. E entendemos que este é só o começo. Nosso desejo é ser cada vez mais, uma rede de pessoas para trazer sentido e valor para a vida de muitas outras pessoas, em diversos cantos do mundo. Este é um trabalho de esperança e amor. E este livro, um convite a compartilhá-lo ainda mais, todos os dias, abundantemente. O que deixa a MENTE VIVA é o coração!

Mariela Silveira

Prefácio

Programa Mente Ativa

Professores engajados mudam o mundo

Como médico, professor livre docente da disciplina de neurocirurgia da Faculdade de Medicina da USP e neurocientista chancelo o trabalho da meditação, e, sobretudo, a influência desta prática milenar na educação escolar e social das crianças.

Tenho como lema que “pessoas instruídas vivem melhor” e também acredito que isso deva começar desde a primeira infância. Por isso, para mim, prefaciá-la obra da Dra. Mariela Silveira é uma honra e motivo de muita alegria.

Em um mundo tão tecnológico e congestionado de informações que chegam pelas telas dos *smartphones*, pela televisão e pelos *tablets*, desacelerar a mente infantil é uma forma de abrir espaço para que o conhecimento e a informação de qualidade possam ser de fato aproveitados por esses cérebros ainda em desenvolvimento.

Já sabemos pela visão da neurociência e, da medicina propriamente dita, que a prática de meditação pode proporcionar às pessoas experiências de relaxamento, melhora da concentração, da percepção de bem-estar e do gerenciamento de suas emoções.

O ato de concentrar-se em si mesma rotineiramente pode aumentar a capacidade de atenção da criança e a consciência de suas sensações, emoções e sentimentos. Assim, as possibilidades de identificação que os pequenos podem adquirir os fazem sentir e entender melhor as suas necessidades, potencialidades e até limitações.

A habilidade de relaxamento promove o equilíbrio do sistema nervoso. Por isso que a meditação, ao ativar o sistema nervoso parassimpático - responsável por estimular ações que permitem ao organismo responder às situações com mais tranquilidade - ativa o metabolismo corporal para a calma, baixando a frequência cardíaca e respiratória, aumentando a capacidade de aprender e se concentrar.

Assim, esse tipo de prática também pode auxiliar no desenvolvimento da aprendizagem ao longo de toda a vida - muito além do período escolar.

Dr Fernando Gomes, neurocirurgião e neurocientista do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP.

ORIENTAÇÕES

A *Mente Viva* é uma rede não governamental gaúcha fundada em 2007 voltada para a promoção da cultura da paz nas escolas, através de exercícios e técnicas meditativas, cognitivas e emocionais. A organização foi criada pela médica Mariela Silveira Pons em conjunto com um grupo de pessoas, que se uniram em prol da cultura da paz. Sediada em Gramado, tem como principal meta a redução da violência e promoção de uma cultura mais humanizada e afetiva nas diferentes relações sociais. O Programa *Mente Viva* foi desenvolvido em 2016, a partir de esforços coletivos. Com essa ampliação na abordagem, criou-se uma ferramenta que possibilita maior conexão com a natureza, transportando os arquétipos dos animais e seus aspectos biológicos para atividades acessíveis a sala de aula. Através de exercícios meditativos, cognitivos e emocionais diferentes a cada dia, se oportuniza a mudança vibracional das almas e a sua sintonia com o bom e o belo. Vai muito além de meditação, trabalha habilidades, valores e relações.

O Programa serve-se desse livro base com a orientação da sequência de práticas, além da utilização de músicas clássicas e conexão com os animais. Além disso, existem três modelos de programas, para crianças de 0-5 anos, 6 aos 12 e de 12-18 anos, criados visando respeitar as faixas etárias e a fortalecer o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais e a construção de relacionamentos mais saudáveis e felizes, transpondo o ambiente escolar. O Programa para os jovens e os adultos baseia-se em 365 arquétipos para serem usados em 365 dias do ano, cujos atributos representam valores ou qualidades para serem desenvolvidos através de simples exercícios realizados dentro da sala de aula ou em casa. Tem conteúdo educacional destinado para promover um futuro melhor para as próximas gerações.

Temos ainda mais dois módulos com exercícios e práticas meditativas destinados ao trabalho da autoestima para os jovens e adultos. Todos os livros e material do Programa *Mente Viva* encontra-se disponibilizado em nosso site (www.mentevia.org) e também no nosso App *MenteViva*.

PROCESSO DE APLICAÇÃO

São 365 arquétipos para serem usados em 365 dias do ano, cujos atributos representam valores ou qualidades para serem desenvolvidos através de simples exercícios realizados dentro da sala de aula ou em casa. Para os finais de semana, recomenda-se que os pais ou cuidadores mantenham a prática em conjunto com as crianças, escolhendo executar a partir de qualquer um dos animais ou músicas sugeridas.

Todo o professor ou cuidador é capaz de conduzir o processo. Não é necessária experiência prévia. Basta ler o exercício e desenvolver a atividade junto com a(s) criança(s).

COMO COMEÇAR

Aplicar os exercícios do Programa Mente Viva deve ser um convite, uma escolha que faça sentido para cada professor. Entendemos que o Programa desenvolvido não é um “trilho”, que deve ser seguido sem adaptação ao contexto, acreditamos que é uma “trilha”, que permite a criatividade e as habilidades de cada multiplicador.

Todo o professor é capaz de conduzir o processo. Não é necessária experiência prévia nem qualquer tipo de formação especial. Antes de você conduzir, faça uma auto-observação. Procure estar em estado de relaxamento, sem julgamento. Fale pausadamente e calmamente. Os exercícios são autoexplicativos.

O PROCESSO

Diariamente a sequência do processo é:

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO + PRÁTICA DO DIA

O processo de aplicação sempre começa com o exercício de respiração, que é sempre o mesmo, seguido de uma das 365 práticas diferentes do dia, as quais correspondem a 365 arquétipos. Todas as atividades acompanham uma sugestão de música clássica, que é bastante importante para manter a concentração das crianças desenvolvida ao longo do exercício de respiração durante as atividades de criatividade. Realizar as duas tarefas juntas leva em torno de 10 minutos ao dia.

Por favor, não modifique o conteúdo da prática, elas foram cuidadosamente pensadas para alcançar um bom resultado. Se sentir que alguma prática não faz sentido para seus alunos, pedimos que não realize tal atividade e a substitua por outra que se sinta confortável.

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO

Exemplo para crianças menores:

“Fique sentadinho aonde você está. Relaxe seus braços, pernas. Deixe suas mãos descansarem em cima de suas pernas. Fique com as costas retas, mas bem confortável. Feche os olhos. Imagine que você está cheirando uma florzinha, colocando o ar para dentro de você. Devagarinho. Agora, coloque o ar para fora, como se você estivesse apagando uma vela, pelo nariz. (quando você cheira a flor, sua barriguinha precisa ficar grande, e quando você apaga a vela, sua barriguinha precisa ficar pequena). Mais uma vez... Bem devagar ... e outra vez. (5x)”

(Antes de iniciar as atividades de cada dia, talvez você sinta vontade de mostrar a figura dos personagens. Fique à vontade para fazer isto, se desejar!).

Para crianças maiores e o jovens:

Sente-se confortavelmente. Coloque as mãos sobre as coxas com as palmas das mãos voltadas para cima. Relaxe. Feche os olhos. Respire bem lentamente, com calma, inspirando e expirando por 6 vezes. Observe sua respiração. É muito importante ficar bem tranquilo. Não se preocupe com os pensamentos, deixe-os ir e vir tranquilamente. Pense em estar confortável, estar relaxado e ouça a música sugerida. Deixe fluir sentimentos de paz e gratidão. Depois lentamente abra os olhos e continue por algum tempo ainda respirando bem tranquilo.

Uma boa jornada !

01

Dia da Águia

Feliz Dia Novo!

Hoje é o primeiro dia do ano e é o dia perfeito para fazermos algo muito especial: uma cápsula do tempo!

Reúna seus amigos ou familiares e pegue uma caixa firme, tamanho médio. Pode ser de papel firme, madeira ou ainda, uma lata.

Agora, cada um escreve algo que está acontecendo na sua vida neste momento. Pode ser seu nome, quantos anos tem, altura, o que mais gosta de fazer, do que não gosta de fazer, comida preferida, animal preferido...E por fim uma frase bem legal! Enfim, coloque coisas legais e que possam ser compartilhadas por todos. Depois, cada um lê para todo o grupo escutar.

Se você quiser, também poderá colocar algum objeto pessoal seu. Depois, você fecha a caixa ou a lata e então todos juntos a enterram. Ah, se for de papel ou papelão, será necessário passar um saco plástico em volta para não deteriorar. Dentro de 3 anos, no futuro, vocês poderão desenterrar e abrir a caixa! Portanto, ela será o TESOURO DO PASSADO!

- Atributos trabalhados: identidade, autoestima

02

Dia da Formiga

O ano está começando e nada melhor do que a gente começar também a se posicionar perante a vida de um jeito ainda melhor! Você sabia que a leitura é uma das formas mais importantes de ampliar o nosso conhecimento? Além disso, quem tem o hábito da leitura:

- Sabe falar sobre vários assuntos;
- Tem facilidade no aprendizado;
- Escreve melhor;
- Melhora a memória;
- Reduz o estresse.

Aprenda a ser resiliente e persistente como a formiga! Escolha um livro com um tema legal para começar a ler e se proponha a termina-lo até o dia que você determinar. E siga em frente! Ser mais culto depende somente de você!

- Atributos trabalhados: vínculos, autoestima

03

Dia da Tâmia

As vezes olhamos as coisas a nossa volta, mas não “enxergamos” verdadeiramente. Em silencio, procure observar tudo o que está ao seu redor. Agora, perceba tudo aquilo que foi feito pelas mãos do ser humano. Se tiver uma mesa, por exemplo, imagine quem a construiu e quando... Se for um caderno, também da mesma forma. Imagine como tudo foi transformado e quantas pessoas já trabalharam para que o seu entorno estivesse como está! Se desejar, essa atividade pode ser concluída com um desenho, uma poema, uma letra de música, sobre o que você refletiu.

- Atributos trabalhados: respeito, sensibilidade ao contexto, atenção, memória de trabalho.

04

Dia do Cachorro

O cachorro é um dos animais que podem ser mais dóceis e empáticos. Você sabe o que é EMPATIA? É a capacidade que a gente tem de se colocar no lugar do outro. Quando fazemos isto, entendemos melhor as pessoas e aprendemos a lidar melhor com as situações!

Feche os olhos e imagine-se sendo o seu próprio Cuidador... O que você socorreria ou cuidaria primeiro? Há algo ou alguma coisa que incomoda em seu interior? Medos, conflitos, como está a sua aceitação e seu comprometimento com a alegria e o seu bem estar?

Em seguida, abra os olhos novamente e reflita sobre suas necessidades interiores primordiais.

- Atributos trabalhados: empatia, sensibilidade ao contexto

05

Dia da Baleia

Com os olhos fechados, imagine-se sentado no fundo do mar e sinta-se imerso no meio de uma luz azul muito suave ... Inspire e expire por 4 vezes bem lentamente. Agora enxergue nesse vasto mar azul, vários tipos de peixes flutuando, nadando em sua volta seguindo em várias direções... Sinta a tranquilidade desse mundo submerso e reivindique essa extrema calma e essa paz para seu oceano interior...

- Atributos trabalhados: relaxamento, autoestima.

06

Dia do Urso

O urso não se deixa abater com as situações adversas que, às vezes, ocorrem. O Urso hiberna no inverno e acorda na primavera cheio de disposição e fé na Vida. Assim, seja também como o nosso amigo urso, se renove a cada amanhecer com determinação, coragem, perseverança e fé. Renasça com o urso a cada manhã e siga em frente acreditando na luz do novo dia... e no seu potencial para crescer e progredir.

- Atributos trabalhados: resiliência

07

Dia do Pinguim

O Pinguim mergulha no mar agitado em busca de alimentos e/ou diversão. Aceita as forças da natureza e as situações mais adversas como partes de um mundo onde a coragem é uma ferramenta útil de sobrevivência da sua espécie. Mergulhe fundo nos seus estudos, no seu trabalho, em suas atividades construtivas sem medo, nem receios. Aprender significa também compreender que todos temos alguma dificuldade e que precisamos, sem medos e com perseverança, caminhar determinados em direção aos nossos objetivos.

- Atributos trabalhados: auto-estima

08

Dia da Girafa

As girafas têm os corpos com inúmeras manchas marrons para melhor se camuflarem contra possíveis predadores. Cada conjunto de manchas constitui uma “digital” única que a diferencia das demais. Você também é único no universo! Aceite a sua individualidade como um presente e aprenda a contribuir com a sua personalidade para a grande festa da diversidade... da Vida!

Cada um é importante para o mundo!

- Atributos trabalhados: auto-estima, tolerância, aceitação.

09

Dia do Elefante

O elefante é o maior mamífero terrestre. Sua força é também gigantesca. Aqueles que se encontram domesticados, demonstram aptidão para ajudar nas grandes obras. Aja como o nosso amigo elefante e tenha força e disposição para realizar grandes construções... Procedimentos, condutas e ações que visem o aprimoramento e o engrandecimento dos valores humanos. Escreva e compartilhe com os seus amigos e/ou familiares 03 boas ideias que poderão, de algum modo, ajudar toda a humanidade.

Boas ideias precisam ser espalhadas pelo mundo!

- Atributos trabalhados: criatividade, altruísmo, foco, força e esperança.

10

Dia da Lêmure

Convide alguém da sua família para desmontar e remontar algo da sua casa! Dê uma de engenheiro e escolha um objeto para aprender algo novo! Pode ser um relógio, um torradeira ou um quebra-cabeças.... enfim, aquilo que escolherem. Ou procurem ver na internet como funcionam alguns objetos e máquinas e aumente o seu grau de conhecimentos.

Podemos trabalhar nossa mentes e corações a todo momento!

Depois compartilhe com os amigos essas experiências e descobertas.

- Atributos trabalhados: criatividade

11

Dia do Bicho Preguiça

Você já observou o céu hoje? Tire um tempo para olhar para cada detalhe do céu. Veja a cor das nuvens, as nuances das cores do céu... Se já for noite, procure observar as estrelas, a lua... as nuvens... Você já observou as estrelas ou a lua através de um telescópio ou mesmo binóculos?

A vida é muito linda e vale a pena ser apreciada!

- Atributos trabalhados: Atenção

12

Dia da Minhoca

Faça uma horta! Pode ser em qualquer local. Se você não tiver um quintal para poder plantar, pode ser feito dentro de potes ou caixotes mesmo. O importante é plantar algo comestível e ir cuidando até o ponto de colheita! Depois, você pode compartilhar com outras pessoas (amigos, vizinhos ou parentes).

Pequenas ações fazem um mundo melhor!

- Atributos trabalhados: Sustentabilidade

13

Dia do Loricífero

Loricíferos são animais invertebrados marinhos que podem viver em ambientes com alta concentração de sal.

Você consegue conviver em algum ambiente que não lhe agrada? Precisamos aprender a saber Viver. Aprender a conviver, a viver com.... é fundamental! Poderemos, algumas vezes, sentirmos ou não afinidades com algo ou com alguém, ou algumas pessoas ou grupos. Mas é importante sempre sermos pacientes e tolerantes em quaisquer situações da vida. Disciplina e respeito sempre trará grandes oportunidades de aprendizados e crescimentos.

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, criatividade

14

Dia da Coruja

A coruja é um animal de extrema atenção. Consegue girar o pescoço como poucos animais, de forma que tem um olhar amplo de tudo o que está acontecendo ao seu redor. Talvez, seja por isso que seja conhecida na literatura infantil como sendo uma figura sábia. Desta forma, procure fazer como a coruja e escreva ou desenhe, como está sua vida em todos esses pontos:

- Alimentação;
- Atividade física;
- Sono;
- Higiene (incluindo a higiene dos dentes);
- Equilíbrio emocional.

Ahhh, pode ser também através de um poema, música ou mesmo um pequeno diário.

- Atributos trabalhados: saúde e bem estar

15

Dia do Burro:

Assim como o cachorro, o burro também é um grande amigo do homem, apesar de possuir características diferentes. Nós possuímos diversos e diferente amigos. Saibamos respeitar as suas diferenças e suas diversas formas de aproximação e de amizade para podermos construir uma mundo mais rico, mais plural e mais fascinante. Permita, assim, um maior e mais variado aprendizado em nossas vidas. Procure escrever o nome de todas as pessoas que são suas amigas neste momento ou que já foram, em algum período de sua vida.

- Atributos trabalhados: empatia

16

Dia da Borboleta:

Algum dia já presenciou uma revoada de dezenas de borboletas ? Ou a queda, a um só instante, das folhas das árvores num parque ou num bosque? O que você sentiria ao ver essas imagens? Imagine... Será que você consegue desenhar ou pintar as imagens sugeridas ? Ou fazer um poema...ou um breve e leve texto?

- Atributos trabalhados: criatividade

17

Dia do Leão Marinho:

Feche os olhos e imagine a lua cheia sobre o alto-mar. O brilho precioso brinda as ondas num maravilhoso jogo de luz e sombras, em movimento. Às vezes parece um imenso manto de prata, às vezes uma longa e interminável estrada sobre os oceanos... Quem sabe, será apenas a nossa Via-Láctea projetada sobre os mares ou apenas um sonho de um poeta? Mire as imagens sugeridas e as descreva com cuidado e atenção. Escreva em até 03 linhas quais sentimentos essas imagens despertaram em seu coração.

- Atributos trabalhados: relaxamento

18

Dia da Lhama:

A Lhama é um animal que vive na América do Sul. É conhecida por ter um farto pelo, muito usado para fazer roupas para os seres humanos. Pode atingir uma altura de até 1,80 metros e, apesar de meio desengonçada, é muito forte e resistente. Consegue subir montanhas altíssimas nas Cordilheiras dos Andes, onde está localizado o Machu Picchu. Procure fazer uma pesquisa sobre esse local. Tente identificar em que país fica, qual o idioma que falam lá, qual a importância deste local, quais outros animais, além das lhamas, que vivem nesse país, bem como os tipos de alimentação mais comuns da população.

- Atributos trabalhados: curiosidade, inteligência

19

Dia da Lagarta:

Para muitos povos, a lagarta simboliza a sabedoria de mudanças... A vida é dinâmica. Primeiro a lagarta rasteja para um certo dia poder voar... em forma de borboleta. Tudo se move e se renova periodicamente. Os seres vivos nascem, crescem, se reproduzem, envelhecem e morrem. O tempo gira a chave de mudança constantemente.

Escreva sobre coisas que você mais gostava de fazer quando era pequeno e as coisas que você mais gosta de fazer agora. Depois compartilhe com seus familiares, amigos ou cuidadores. Se você tem desejo de permanecer mais tempo com sua família ou cuidador, ou teve algum momento que foi legal juntos (por exemplo, um piquenique), procure falar e vejam se conseguem repetir.

- Atributos trabalhados: relacionamento familiar (ou com cuidadores)

20

Dia do Rinoceronte:

Feche os olhos, inspire e expire por 5 vezes bem lentamente. Depois imagine um Rinoceronte na sua frente. Imagine ele caminhando pelas matas africanas: observe como ele se locomove sem medo com grande determinação. Sabe de sua força e de seu poder. Agora, voltando para nossa realidade, nós também temos muito poder de concretização quando aprendemos que com estudo, disciplina e trabalho poderemos realizar grandes conquistas pessoais. Acredite na grandeza e na pureza de seu coração e não haverá mais obstáculos intransponíveis, nem o que temer. Seja luz e aprenda a valorizar a grandeza de sua alma. Com calma, abra os olhos novamente. Inspire e expire delicadamente por 6 vezes.

- Atributos trabalhados: relaxamento, auto-estima
- Música sugerida : Um homme et une femme (Fracis Lai – Joe Hisaishi – New Japan Philharmonic)

21

Dia da Lebre:

Você sabia que não é necessário comprar brinquedos para se divertir?

Com cenouras e batatas, e com alguns poucos acessórios que você inventar, poderá esculpir e/ou produzir uma série de bichinhos, como galinhas, passarinhos... O que importa, é usar sua criatividade! Poderá utilizar massinha de modelar, caixas de papelão, argila, garrafas pet, material reciclável, etc

- Atributos trabalhados: criatividade

22

Dia do Macaco

A expressão “cada macaco no seu galho” é um convite para que tenhamos respeito um pelo outro, aprendendo a desenvolver habilidades como convivência, respeito à diversidade, ao modo de vestir, ao modo de pensar de outrem. O direito a ser diferente e de poder expressar aquilo que realmente somos, sem ferir, nem julgar os demais, nos proporciona um grande bem estar. Entender que somos seres humanos e, portanto, falíveis e imperfeitos, nos ajuda a fortalecer algumas de nossas qualidades tais como humildade, disciplina e respeito.

- Atributos trabalhados: respeito

23

Dia da Marmota

A marmota é um roedor da família do esquilo. É muito rápida e ágil, assim como os nossos pensamentos... Poderemos imaginar nossa mente como a toca de uma marmota e nossos pensamentos como as nozes e ervas (que elas costumam comer) ali estocadas... Vamos aprender a guardar e a reter somente as imagens e pensamentos positivos e a descartar tudo aquilo que nos causa dor, sofrimento e sentimentos inferiores. O que não vai somar na construção de nosso mundo interior, nem contribuir com o nosso bem estar íntimo, deve ser retirado do foco de nossas ideias e pensamentos.

- Atributos trabalhados: resiliência

24

Dia do Bicho Preguiça

Hoje, antes de dormir, que tal escutar uma musica relaxante?

Sugestão: https://www.youtube.com/watch?v=9pGllimGf_I Esta música é do famoso Johannes Brahms.

- Atributos trabalhados: relaxamento

25

Dia do Cavalo

Você sabia que o cavalo (ou as atividades terapêuticas com eles - a equoterapia) pode ajudar muitas pessoas doentes a se sentirem melhores? Pois é. Aproveitando que o assunto de hoje é saúde, você sabe quem foi Hipócrates? Ele foi um grego muito sábio que viveu entre 460 e 370 antes de Cristo que exercia o papel de médico. É, por muitos, considerado o “Pai da Medicina” já que seus ensinamentos até hoje são usados nas escolas de medicina e nos hospitais de boa parte do mundo. Uma boa alimentação com ingestão de frutas e verduras, sono adequado de pelo menos 7/24h e ao menos 2 litros de água por dia ajudam a nos mantermos fortes e saudáveis.

- Atributos trabalhados: saúde

26

Dia do Pônei

Assim como o cavalo, o pônei também pode ser usado na equoterapia para ajudar pessoas com dificuldades emocionais a ficarem mais saudáveis!

Agora vamos conhecer o juramento de Hipocrates! Ele é feito por todo estudante de Medicina, antes de receber o título de médico e nos ajuda a entender o que é a tão falada ÉTICA médica! Veja só:

“Prometo que, ao exercer a arte de curar, mostrar-me-ei sempre fiel aos preceitos da honestidade, da caridade e da Ciência. Penetrando no interior dos lares, meus olhos serão cegos, minha língua calará os segredos que me forem revelados, o que terei como preceito de honra. Nunca me servirei de minha profissão para corromper os costumes ou favorecer o crime. Se eu cumprir este juramento com fidelidade, goze para sempre a minha vida e a minha arte de boa reputação entre os homens, se o infringir ou dele me afastar, suceda-me o contrário”.

Ou seja, quando um médico atende alguém, deve manter segredo sobre aquilo o que foi falado. Assim também deverá acontecer em todas as profissões. Salvo o que nos foi dito não coloque em risco sua vida ou dos outros, devemos respeitar aquilo que as pessoas nos confessam.

- Atributos trabalhados: Ética e respeito.

27

Dia do Corsa

Apesar de ser um animal muito forte que pode viver tanto em deserto quanto em montanhas, a corsa é a mais delicada das criaturas. E podemos pensar nesta delicadeza, no nosso trato com a vida. Tenhamos cuidado com nossos livros, roupas, sapatos, acessórios e tudo aquilo que se encontra à disposição para nos auxiliar. Gentileza para com todos os nossos semelhantes, nossa família e para com todas as

criaturas. A gentileza nos permite trabalhar com calma: a compaixão, a tolerância e o amor ao próximo. Lembrem-se que “gentileza gera gentileza”.....

- Atributos trabalhados: Respeito

28

Dia do Peixe

Imagine-se sentado sobre as águas no meio do oceano. De repente deixe-se afundar bem lentamente descendo até tocar na areia do fundo do mar. Sente-se confortavelmente e observe todo o silêncio à sua volta. Olhe para cima e veja a luz. Você está tranquilo, como se conseguisse perfeitamente respirar como um peixe. Inspire e expire soltando bolhas coloridas de ar em direção à tona, em direção à luz... Imagine cada bolha colorida mudando de formas à medida que vai subindo.. Acalme o seu coração e inspirando e expirando vá deixando as bolhas subirem, uma a uma, bem lentamente para eclodirem na tona distribuindo bênçãos em formas de luzes. Agora, no seu tempo, pode abrir os olhos.

- Atributos trabalhados: relaxamento, visualização criativa

29

Dia do Caranguejo

Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Visualize a água da chuva caindo lentamente sobre a areia e o mar. Depois imagine ela se tornando mais forte, mais forte... até se tornar uma enorme tempestade ! Agora imagine a tempestade indo embora e restando apenas algumas gotas de água que caem caprichosamente de algumas árvores distantes, deixando no ar um cheiro de terra úmida. No seu tempo, abra os olhos. Qual dessas imagens mais o agradou? E Por que? Conte para os seus amigos.

- Atributos trabalhados: relaxamento, visualização criativa, resiliência

30

Dia da Tatuíra

A Tatuíra vive nas tocas da areia que ela mesmo escava e defende-se dos seus predadores utilizando-se da sua carapaça protetora. Faça sua parte. Priorize a verdade sempre. Realize todas as suas ações com muita garra e determinação. Suas atitudes corretas e honestas serão como uma enorme carapaça a lhe proteger por toda a vida, em qualquer situação. Cabeça erguida e pensamentos tranquilos : um mundo mais feliz!

- Atributos trabalhados: ética

31

Dia do Tangará mirim

Feche os olhos e imagine um dia lindo! Com céu azul e um sol muito belo iluminando tudo. Perceba como o sol ilumina e toca a tudo e a todos sem discriminação e com muita luz. Inspire profundamente e se imagine sendo um pequeno e colorido pássaro Tangará que pode, pelo pensamento, voar... E assim voe através das boas lembranças

pelos lugares e momentos que lhe trouxeram alegrias e crescimento interior durante uns 15 minutos. Depois inspire fundo e bem devagar e abra os olhos lentamente.

- Atributos trabalhados: relaxamento, visualização criativa

E-BOOK fevereiro

01/02

Dia da Anta

A anta é o maior mamífero do Brasil e não possui a exata noção de seu tamanho e sua força. Nós, às vezes, não temos a exata noção de nosso poder. Precisamos desenvolver o senso de quem realmente somos e do que podemos. Quando realizamos exercícios físicos e os mentais (jogos de memórias, xadrez, etc) passamos a conhecer melhor nossas capacidades e nossas limitações... O interessante é saber que, com disciplina e periodicidade e constância, poderemos melhorar, e muito, nossos desempenhos físicos e mentais e...também, por consequência : os emocionais!

- Atributos trabalhados: autoestima

02/02

Dia da Baleia :

Alguma vez você já escutou o canto das Baleias? Já observou algum vídeo com imagens das baleias acompanhadas de seus filhotes? Sabia que além das baleias, os golfinhos também possuem uma linguagem e conseguem se comunicar com precisão? Sabia que, inclusive, as Orcas possuem estratégias refinadas de caça? Como anda a sua comunicação com o mundo em derredor? Como você se expressa? Tem facilidade? E como está a sua comunicação e os seus sentimentos com o seu mundo, seu espaço interior?

Atributos trabalhados: Percepção da interação consigo mesmo e com o mundo.

03/02

Dia da Jaguatirica

A jaguatirica é um felino (“prima” do puma, da onça, do tigre) que é muito eficiente. Nunca desperdiça nada. Assim, a reflexão de hoje é realizar todas as refeições de forma muito consciente. Evite desperdício. Só coloque no prato o que achar que vai consumir. Lembre-se que existem pessoas ainda em nosso planeta que passam necessidades, mas juntos, poderemos melhorar essa situação, não fazendo desperdícios de alimentos.

- Atributos trabalhados: sustentabilidade

04/02

Dia do Galo

Imagine um galo ciscando num grande terreiro... Observe os movimentos que ele faz. Ele faz escolhas. Ele somente pegará o que deva lhe servir de alimento. Analise criteriosamente tudo o que poderá alimentar o seu corpo e a sua alma. Na grande caverna da tua consciência procure fazer o mesmo: escolha sempre o que somará em energias fecundas e positivas! E faça a escolha certa para aquilo que lhe faça somente

o bem. Na sua próxima refeição pense em pelo menos dois alimentos saudáveis que possam ser acrescentados à sua alimentação (podem ser frutas, verduras, legumes ou sementes). E pense sempre... positiva(mente)!

- Atributos trabalhados: saúde

05/02

Dia da Canela :

A Canela, também conhecida como Cinnamomum, é uma árvore cuja casca proporciona diversas utilizações. É muito usada na gastronomia, em cosméticos, em aromatizantes e também na medicina onde tem inúmeras utilidades.

A vida é muito dinâmica e diversificada. Imagine agora uma borboleta pousando num pé de Canela...Lembre que a borboleta foi uma lagarta e rastejou... para chegar a voar. Tudo se movimenta e se renova periodicamente. Os seres vivos nascem, crescem, se reproduzem, envelhecem e morrem. O tempo gira a chave de mudança constantemente. Respire e inspire por 5 vezes bem lentamente. Imagine o aroma da canela e sinta o poder de transformação que auxilia na diversidade de estilos e nas mudanças positivas necessárias ao nosso desenvolvimento. Aceitando e reconhecendo a dinâmica do existir, vamos poder tomar decisões com mais sabedoria e segurança!

Atributos trabalhados : Percepção do meio ambiente, auto estima, aceitação e tolerância ao tempo.

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, auto-estima

06/02

Dia da Lesma

Em silêncio, com calma, observe tudo à sua volta. Você conhece o poema “ os dois escargots” do poeta francês, Jacques Prevert ? Nos seus encantadores versos, nesse poema, ele nos fala do aprendizado do tempo...

Consegue aceitar o transcorrer do tempo, o esvaír dos dias em sua existência com conforto, aceitação e tranquilidade? Aceitar o inexorável é sabedoria e maturidade. Deguste cada gole de tempo com alegria, paciência e gratidão. O tempo dá...e o tempo retira... Com delicadeza, tolerância e respeito encontraremos mais facilmente tempo para tudo na vida !

- Atributos trabalhados: atenção e aceitação.

07/02

Dia da Borboleta Bruxa

Borboleta bruxa ou Ascalapha odorata: Você sabe que bichinho é esse? Que cores ela normalmente tem? Você sabia que antes de voar ela tem uma fase de larva? Imagine a evolução da vida deste pequeno ser.

“Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades. Muda-se o ser, muda-se a confiança”;

As pessoas passam por mudanças... busque sempre novas e melhores qualidades.

O poeta português Luiz Vaz de Camões - Sonetos, 1590 escreveu versos sobre a mudança...

Quem foi Camões? O que ele quis dizer com isso? Essa frase foi escrita há muitos e muitos anos. Ela continua atual? Por quê?

- Atributos trabalhados: resiliência

08/02

Dia do Rouxinol

Você sabe quais são as 7 cores do arco-íris?

E quais são as 7 notas musicais?

Com as 7 notas musicais poderemos fazer milhões de combinações sonoras...sinfonias e constelações musicais...

E, com as sete cores poderemos também atuar no mundo das matizes, das delicadezas e das percepções refinadas...

Já pensou na possibilidade de misturar notas musicais e cores entrelaçadas em matizes variados?

Imagine como seriam fantásticas essas misturas...

- Atributos trabalhados: criatividade, imersão fantástica no mundo da imaginação.

09/02

Dia da Hiena

Que tal assistir a um bom filme de comédia esta semana? Dar risadas faz bem para a mente e para o corpo e para a vida. Depois relembre as passagens mais engraçadas e perceba como anda a intensidade de suas lembranças... Conseguir gargalhar somente com as lembranças? Que efeito lhe causam? Sente vontade de assistir novamente a película?

- Atributos trabalhados: autoestima, memória, felicidade, saúde.

10/02

Dia da Pomba

Que tal um jogo de xadrez ou de damas? Conseguir lidar com o aprendizado das perdas e ganhos? Conseguir se manter em paz com a possibilidade das perdas? E sua capacidade de estratégia e tirocínio? Sabe lidar com a ansiedade e com o sucesso? Tudo nesta vida, erros e acertos, favorece nosso aprendizado para crescimentos...

- Atributos trabalhados: vínculos, aprendizados.

11/02

Dia do Faisão

O Faisão é uma belíssima ave emplumada. Possui uma variedade de cores esfuizante e algumas até brilhantes. E você, gosta de se cuidar? Que tal o espelho? Os cuidados com a saúde, alimentação, higiene, hidratação, memória...

Precisamos aprender a cuidar também de nós mesmos, com carinho, gentileza e aceitação.

- Atributos trabalhados: visão de mundo, saúde.

12/02

Dia da Carpa

De olhos abertos, coloque as mãos sobre a sua barriga (abdômem) e preste atenção em sua respiração. Em silêncio, perceba como você está respirando. Observe isto durante 10 ciclos de respiração (10 inspirações e 10 expirações). Normalmente, só o fato de prestarmos mais atenção na respiração faz com que passemos a respirar melhor e nos predispõe ao relaxamento.

- Atributos trabalhados: relaxamento

13/02

Dia do Urso Polar

A **noite polar** é a noite que dura até 24 horas, fenômeno que ocorre nas regiões polares, na zona delimitada pelos [círculos polares](#). O fenômeno oposto, quando o Sol permanece acima do horizonte por um longo tempo é chamado de *dia polar*, ou [Sol da meia-noite](#). (fonte Wikipedia)

Dia/noite... claro/escuro... positivo/negativo... masculino/feminino... criança/idoso...

Mundo das dualidades... mundo das polaridades? Observe quanta beleza existe em nossa existência!

- Atributos trabalhados: visão de mundo

14/02

Dia do Gavião

Em silêncio, com calma, observe à sua volta atentamente. Existe algum objeto de metal que seus olhos alcancem? Procure listar (ou desenhar) tudo o que conseguir perceber. E elementos com formas triangulares? E a iluminação à sua volta, perceba o jogo da luz/sombras... Que tal desenhar as imagens que ficaram registradas durante essas observações?

- Atributos trabalhados: atenção

15/02

Dia do Marreco

Qual seu estilo de música preferida? Cante um trecho dessa música... que lhe parece? Sente alguma emoção de acolhimento? E os outros estilos musicais? Soam bem para você? Quantos estilos lhe trazem empatia musical? Consegue transitar pelos campos das músicas com maestria ou tem alguma dificuldade?

- Atributos trabalhados: comunicação, relacionamento, respeito.

16/02

Dia do Orangotango

Que tal visitar uma biblioteca e ver como funciona. Consegue ir e ficar confortavelmente realizando alguma leitura? Tem curiosidade por livros antigos? Ou

velhos documentos e relíquias do passado? Que tal pesquisar os jornais de 50 anos e 100 anos atrás e ver as fotografias e os costumes daquelas épocas? Podemos aprender com as notícias do passado e com as pesquisas históricas.

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, vínculos.

17/02

Dia do Gato do mato

Plante num pequeno vaso um planta que seja normalmente utilizada para fazer chá. Pode ser em uma horta ou mesmo em um vaso ou uma latinha. Você poderá cultivar e manter até na cozinha da sua casa ou apartamento. Acompanhe o desenvolvimento do vegetal até a possibilidade de utilização.

- Atributos trabalhados: sustentabilidade, vínculos.

18/02

Dia do Gerbilo

O Gerbilo como também é conhecido o esquilo da Mongólia, é um pequeno roedor, um mamífero e é muito ativo e está sempre em movimento. Que tal ir a um parque de diversões? Ou a um circo, um teatro, ou até mesmo num cinema? E que tal convidar um parente(s) ou amigo(s) para irem juntos participar de bons momentos de alegria e diversão? Vamos exercitar nossos sonhos e emoções? Vamos levar a nossa “criança interior” para passear?

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, autoestima.

19/02

Dia do Gafanhoto

O Gafanhoto, usando seus pés, move-se pulando. Seu pulo pode impulsioná-lo a uma distância 20 vezes maior que o seu tamanho... O que você pode fazer na sua vida para que possa dar um grande salto? Desenhe ou escreva o que você quer fazer de novo e legal que possa ajudá-lo na sua educação? (Por exemplo : Estudar outro idioma, Fazer experiências de ciências, aulas de teatro ,ler um livro por semana...).

- Atributo trabalhado: Resiliência e força de vontade.

20/02

Dia da Cutia

Este é um animal que enterra seus alimentos para poder consumi-los durante períodos de escassez. Desta forma, baseado nessa conduta, nesse aprendizado poderemos considerar a possibilidade de começar a poupar dinheiro. Seria interessante confeccionar seu próprio cofre, ou adquirir um de maneira que você possa ir colocando uma moedinha ou uma cédula de dinheiro, sempre que sobrar algum

“trocado”. Quem sabe, se no final do ano, com essas economias, você conseguirá comprar um livro, ou um jogo ou ainda um vestuário que esteja precisando?

- Atributos trabalhados: Resiliência e persistência.

21/02

Dia do Tico-Tico

Descubra quem foi Pablo Picasso e o que é o cubismo! Procure visitar algumas pinacotecas ou museus de arte moderna também. Depois de algumas visitas, quem sabe se isso não irá despertar, um pouco mais, todo seu poder criativo e a sua sensibilidade artística?

- Atributo trabalhado: Criatividade, fomento cultural.

22/02

Dia da Libélula

Sugestão de hoje: escutar esta canção de Haydn chamada Serenade, (Joseph Haydn que viveu entre 1732 e 1809). Fique em silêncio, de olhos fechados, prestando a atenção na sua respiração. Haydn foi um dos maiores compositores do período clássico! Juntamente com Mozart e Beethoven ficaram conhecidos como a “trindade vienense”, já que eram de Viena, capital da Áustria , um belo país da Europa! Um trio de pessoas geniais que influenciou a música do mundo inteiro!

- Atributo trabalhado: Relaxamento.

23/02

Dia da Tartaruga

Desafio: Se você pudesse inventar um sabão (sólido ou líquido) para lavar louças, que além de ser eficiente para limpar as louças, conseguisse também realizar a limpeza da água e das tubulações do encanamento, como seria?

As grandes invenções surgiram da observação e da imensa vontade interior de pesquisar e contribuir com o novo e com o útil, para tornar a vida de todos melhor e mais legal. Que tal uma visita a um observatório estelar ou a um museu de tecnologia?

- Atributos trabalhados: Criatividade e Sustentabilidade.

24/02

Dia do Porquinho da Índia

Que tal preparar-se para ir ver o pôr do sol de hoje? ...Se estiver chovendo, que tal observar a chuva... a intensidade, constância, os movimentos das

nuvens e dos relâmpagos? Observar o tempo e a sua força e magnitude, pode nos trazer ensinamentos e novas percepções...

Vamos ?(pode ser através de uma janela), nem que seja por 5 minutos! Vamos contemplar a vida!

•Atributos trabalhados: Atenção, relacionamento e vínculos.

25/02

Dia do Papagaio

Convide um amigo ou um familiar para comerem pipoca durante o dia de hoje! Ao contrário do que se possa pensar, a pipoca é um alimento rico em fibras e não precisa se agregar sal nem açúcar para ficar saborosa! Aproveitem e assistam a um bom filme de aventuras.

•Atributos trabalhados: Saúde e vínculos.

26/02

Dia do Jacaré

Usando apenas a língua, procure contar quantos dentes você tem na boca. Quantos estão na arcada superior? Quantos estão na arcada inferior? E o seu rosto? Já passou alguma vez suas mãos pelo seu rosto bem devagar? Aproveite faça isso também e depois vá ao espelho e mire-se... mire-se. Conhecer a si mesmo... Ao olhar no espelho procure ver profundamente dentro dos seus olhos. Qual a sensação? Consegue sentir empatia e admiração?

- Atributos trabalhados: atenção, percepção corporal, autoestima.

27/02

Dia do Lagarto

Onde o sol deve estar neste momento? Quais são os países do globo que ele deve estar iluminando neste agora? (Pense em pelo menos 3. Se desejar, o mapa mundi ou o globo terrestre poderá ser usado). Sabia que o sol nasce na direção Leste e se põe na direção Oeste? Sabia que podemos nos orientar também com as estrelas? Já utilizou uma bússola? Costuma seguir para o trabalho sempre por um mesmo caminho? Sabia que é bom variar em seus deslocamentos para casa e/ou para o trabalho, pois ajuda como exercício positivo para a nossa memória?

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, visão de mundo, memória.

28/02

Dia da Pantera

Pegue um pequeno objeto. Observe-o atentamente por 30 segundos, com o máximo de atenção que conseguir. Agora, esconda-o. Procure desenhá-lo da forma mais

parecida com o que você viu. Também da sua janela, observe algo... pode ser um carro em movimento...Consegue, depois, desenha-lo fielmente ou lembrar de alguns detalhes? Tente agora fazer as mesmas ações escutando um bela música... Desenhe o que estiver sentindo ao escutá-la... Como ficaram os resultados?

- Atributos trabalhados: atenção, memória de trabalho

29/02

Dia do Ratão do Banhado

Ao sair de casa hoje (olhando olhos-nos-olhos), diga bom dia para cada pessoa por quem passar! Enquanto faz isso, procure desejar com sinceridade que cada pessoa possa ter um dia bom. Como foram as reações dessas pessoas? Observou empatia? E você, como ficou se sentindo após a “experiência”? Aproveite e vá ao mercado próximo e a padaria e também faça o mesmo teste.

- Atributos trabalhados: empatia.

01/03/2019:

1. Dia da Pitangueira:

A pitangueira é uma árvore de porte médio e que produz frutos deliciosos e é muito utilizado na culinária e seu suco é muito apreciado pelo sabor e por ser rico em vitamina C. Sua folhas são utilizadas em medicamentos e aromatizantes.

Imagine-se sentado embaixo de uma pitangueira florida (suas flores são brancas e delicadas e exalam delicioso aroma). Inspire e expire 8 vezes, calmamente. O perfume da pitangueira é rico e nos envolve numa aura de amor e paz.

Sabia que as Árvores nos proporcionam, flores, frutos, sombra e também abrigo para insetos e pequenos animais. As Árvores são seres dádivosos, vivem para servir e contribuir com a humanidade, em silêncio.

As árvores nos ensinam também que há um tempo para tudo. Para germinar, florir e frutificar. E, sempre em silêncio... no trabalho incessante de produzir e servir.

E você, consegue produzir e frutificar em prol dos outros, sem alardes?

Atributos trabalhados: altruísmo.

02/03/2019:

Dia da Libélula

Sugestão de hoje: escutar a música chamada Amanhecer, do compositor Edvard Gireg enquanto fica em silêncio, de olhos fechados ,prestando a atenção na sua respiração. Como se sentiu depois? Mais calmo, mais tranquilo? Conte para gente como foi sua experiência: www.menteviva.org

- Atributo trabalhado: Relaxamento.

03/03/2019 -

Dia da Borboleta-asa-de-vidro

Essa incrível borboleta com as suas asas transparentes permite uma incrível proteção contra as hostilidades do meio onde está inserida. Às vezes, vivemos em um ambiente com muitas notícias tristes e pesadas, mas precisamos nos fortalecer com positividade e leveza! Procure meditar, ficar bem calmo e tranquilo e escolha músicas bem bonitas e que passem equilíbrio e bem estar. Com tranquilidade e confiança poderemos realizar grandes conquistas.

- Atributos trabalhados: Resiliência, comunicação, engajamento, vínculos

04 de março:

Dia da Joanelha

Feche os olhos... Imagine uma joanelha vermelha a sobrevoar por entre o arvoredo indo pousar, delicada (mente) sobre uma pequena flor do campo. Sinta a leve brisa a perpassar suave (mente), fazendo um leve balouçar na flor e nas asas do inseto. Respire fundo... em seguida, abra os olhos.

De que cor você imaginou a flor? De que tipo? Havia outras iguais em derredor? Se havia, por que a joanelha foi pousar justa (mente) naquela flor? Qual a sensação que essas imagens lhe despertam?

Baseado na sua imaginação, invente uma breve e colorida história!

Atributos trabalhados: Visualização criativa e atenção.

05 de março:

Dia do Urso do sol

Você sabe como se chama o menor urso do mundo? Urso do sol. É um animal em extinção que vive no sudeste asiático. O Camboja é o país que tem a maior reserva destes animais e estão tentando protegê-los para que possam sobreviver. Vamos fazer as seguintes reflexões: 1) Você sabe por que um animal fica ameaçado de extinção? 2) Há algum animal ameaçado de extinção em sua região? 3) O que se pode fazer para evitar que um animal fique ameaçado de extinção?

Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, sustentabilidade e visão do mundo.

06 de março:

Dia da Aroeira :

A Aroeira é uma árvore muito utilizada por sua ampla indicação terapêutica e medicinal.

Todo estudante de Medicina, antes de receber o título de médico, faz este juramento: “Prometo que, ao exercer a arte de curar, mostrar-me-ei sempre fiel aos preceitos da honestidade, da caridade e da Ciência. Penetrando no interior dos lares, meus olhos serão cegos, minha língua calará os segredos que me forem revelados, o que terei como preceito de honra. Nunca me servirei de minha profissão para corromper os costumes ou favorecer o crime. Se eu cumprir este juramento com fidelidade, goze para sempre a minha vida e a minha arte de boa reputação entre os homens, se o infringir ou dele me afastar, suceda-me o contrário”. Vamos aprender a ter postura ética e de respeito para com todas as situações da vida. Em silêncio, respirando 5 vezes profundamente, vamos meditar sobre o direito à intimidade e as escolhas das pessoas e sobre a importância da confidencialidade e do respeito ao próximo.

- Atributos trabalhados: Ética e respeito.

07 de março:

Dia do Galo

Todos os galos são parecidos. Mas cada qual tem o seu estilo e força para realizar o seu canto. Acredite na sua força interior e na sua capacidade de realizar comunicação. Não se prenda a rótulos. Exerça sua natureza com muita paciência, sabedoria e criatividade. Aprenda a se valorizar e a ficar consigo próprio sem sentir falta de coisa alguma, nem de ninguém. Seja completo, íntegro e inteiro!

Atributo trabalhado: Autoestima.

08 de março:

Dia do Cágado

Existe algum local que cuide de idosos na sua cidade? Deve haver algum lar de idosos, hospital, asilo ou casa geriátrica... Muitos dos idosos, têm um profundo sentimento de solidão. Que tal fazer uma visita a esse lugar e cantar uma música bonita para eles ouvirem? Ou ainda, fazer uma exposição artística onde eles possam participar?

Pense na instituição e em qual sentimento pretende despertar nessas pessoas. Então, faça um plano de ação que inclui as respostas de “quando, onde, como, com quem, pra quem, quanto, de que forma”

Observação: O cágado é um animal muito longevo. É o nome correto para aqueles animais que frequentemente são chamados equivocadamente de “tartarugas”. Mas vale lembrar, que tartarugas só vivem em águas salgadas e os cágados vivem também em águas doces.

Atributo trabalhado: Empatia.

09 de março:

Dia do Jaguar

Talvez, alguém de sua casa tenha problemas com o sono e ronque muito. Roncar pode ser normal, mas roncar muito pode representar um problema, quando estiver associado com situação chamada “apneia do sono”. Este é o nome dado para quando falta o ar durante o sono. Se isto acontecer, é importante que esta pessoa consulte o médico para poder ajudá-lo a encontrar o tratamento adequado. Enquanto isto, já

convide esta pessoa para um moderado exercício físico, tipo uma leve caminhada. Isto mesmo! O número de horas sentado por dia está correlacionado com o número de apneias à noite. Por outro lado, o exercício físico moderado pode reduzir em 7 apneias por hora, (comparando-se com uma pessoa sedentária, ou seja, que não está fazendo exercícios).

Observação: assim como outros felinos, o jaguar tem hábitos noturnos e costuma ficar mais sonolento durante o dia.

Atributo trabalhado: Saúde.

10 de março:

Dia da Esponja de vidro

Vamos convidar alguns amigos e/ou familiares para assistirmos juntos a uma boa comédia, leve e divertida? Depois poderemos fazer um breve lanche e discutirmos as idéias predominantes do filme.

Observação: A esponja de vidro é um animal que vive a mil metros de profundidade. Crescem umas sobre as outras e podem chegar a formar colunas de 25 metros (equivalente a um prédio de oito andares)! O mesmo acontece conosco. Sozinhos, podemos “parecer” pequenos, mas juntos, seremos grandes e fortes!

Atributos trabalhados: Comunicação e vínculos.

11 de março:

Dia do Besouro

Os besouros pertencem à ordem dos coleópteros e existem mais de 300.000 tipos diferentes destes animais no planeta. “Alguns desses insetos disseminam doenças, mas a maioria participa da polinização das flores”.

Para você, qual a importância dos insetos no ecossistema?

Atributo trabalhado: Sensibilidade ao contexto.

12 de março:

Dia da Jaqueira :

A jaqueira é uma árvore tropical de grande porte. Ela produz o maior dos frutos comestíveis que existe e que, apesar da “casca grossa” possuem uma grande doçura.

E podemos pensar nesta doçura e nessa delicadeza, no nosso trato com a vida. Tenhamos cuidado com nossos livros, roupas, sapatos, acessórios e tudo aquilo que se encontra à disposição para nos auxiliar. Gentileza para com todos os nossos semelhantes, nossa família e para com todas as criaturas. A gentileza nos permite trabalhar a calma, a compaixão, a tolerância e o amor ao próximo. Lembrem-se que “gentileza gera gentileza”.

• Atributos trabalhados: Respeito, gentileza, atenção.

-Sugestão de música : Pedro e o Lobo – Sergei Prokofiev

13 de março:

Dia do Ocapí

O ocapí é um mamífero muito interessante oriundo do Congo (África). Suas pernas lembram as das zebras, enquanto sua cabeça se parece com a de uma girafa. Possivelmente, isto ocorreu há milhares de anos devido ao cruzamento das duas espécies.

Agora, falando dos seres humanos, você consegue identificar quais são os povos que constituíram ou que constituem a população da sua cidade ou do seu país?

Atributos trabalhados: Visão do mundo e respeito •

14 de março:

Dia do Furão

O furão acorda cedo cheio de disposição e alegria. Aprenda com esse nosso amigo do reino animal a ter muita disposição para um novo dia, procurando estabelecer, no mínimo 7 horas de sono durante a noite. Pense na alegria que é poder dispor de um corpo cheio de saúde e vitalidade. Faça as contas e veja se você está conseguindo cumprir a sua jornada de sono e de reposição das energias.

Atributo trabalhado: Saúde.

15 de março:

Dia do Galo Silvestre

O Galo Silvestre é nativo da América do Norte. É uma ave que realiza a “dança da espiral”. Muitas coisas em nossa Universo e até no nosso código genético na molécula do DNA tem movimentos espiralados... Imagine a nossa Galáxia – a Via Láctea , girando lentamente no espaço...Inspire e expire, profundamente, 3 vezes se vendo em meio à essa infinidade de estrelas....sentindo a paz, o equilíbrio, a incomensurável ordem... Compartilhe um profundo sentimento de gratidão. Sinta o ritmo do Universo e ...permaneça em paz .

Atributos trabalhados : Universo compartilhado

16 de março:

Dia do Cateto

O cateto é um animal frugívoro, ou seja, que come frutas, verduras e legumes. Hoje você e sua turma de casa estão sendo desafiados a comerem pelo menos 5 porções de frutas ou verduras ao longo do dia, lembrando que uma porção equivale aproximadamente a palma da sua mão.

Preparados?

Programem do café da manhã até o jantar, que tipo de alimentos conseguem incluir neste sentido. Se desejarem, compartilhem conosco suas experiências do dia!

contato@menteviva.org

Atributo trabalhado: Saúde.

17 de março:

Dia da Ovelha

Convide um familiar ou cuidador para fazer este relaxamento juntamente com você. É rápido e fácil.

Sentado confortavelmente, inspire e expire 5 vezes, bem lentamente.

Imagine que você está em uma floresta, onde mora animais bem coloridos.

Você está protegido e seguro, sentindo-se tranquilo.

Observe a beleza de cada animal que passa a sua frente.

Veja a paisagem em volta, a água que passa em um pequeno riacho. Depois inspire e expire bem lentamente por 15 vezes. Perceba que você se sente muito bem.

Devagarinho, abra os olhos.

Depois, conversem sobre os animais que cada um imaginou e o que perceberam.

Atributos trabalhados: Relaxamento, visualização criativa e vínculos.

18 De março:

Dia da Macieira:

A maçã é uma fruta muito suculenta e saborosa e faz muito bem à saúde. Prefira ingerir frutas ao invés de alimentos industrializados. Ouça a bela sugestão de música saboreando alguma fruta bem lentamente. Devemos mastigar bem os alimentos para termos uma digestão mais saudável e eficaz.

- Atributos trabalhados: Saúde

-Sugestão de música : Swan – Camille Sainte-Saens

19/03/2019:

Dia do Macaco Aranha

Coloque alguns objetos (tais como lápis coloridos, borracha, caderno) no chão. Com os pés descalços, procure pinçar estes objetos e tente fazer belos desenhos, ou o que achar conveniente. Faça isto com o pé direito e com o pé esquerdo.

Observação 1: Você sabia que os seres humanos, assim como os primatas, têm uma grande área cerebral destinada aos movimentos das mãos e dos pés? Assim, quando estivermos fazendo este exercício estaremos, também, fazendo um exercício cerebral !

Atributos trabalhados: Atenção, mobilidade.

20/03/2019:

Dia da Lua

Por estes dias ocorre o início do Equinócio de outono no hemisfério sul e de primavera no hemisfério norte. Do Latim, *aequus* (igual) + *nox* (noite) = noites iguais.

Em dupla, reflita sobre o tema: 1) O que é equinócio? 2) Qual hemisfério estamos? 3) Qual (is) outro (s) país(es) vocês conhecem que estão no hemisfério sul? 4) E no hemisfério norte?

Atributos trabalhados: visão de mundo, relacionamento com a natureza

21/03/2019:

Dia da Nuvem

Hoje você está sendo convidado para ir para o pátio, quintal ou qualquer outro lugar onde a natureza possa ser observada (até de uma janela).

“Depois tome um tempo para observar o céu. Respire fundo. Observe como você está e como está todo o ambiente à sua volta. Em silêncio, você consegue observar as nuvens e ver seu formato? Faça isto sem pressa. Depois, escreva num papel todas as imagens percebidas nos formatos das nuvens e as sensações que lhe visitam a alma.

Observação: se o tempo não estiver bom, organize outro momento para fazer esta atividade.

Atributos trabalhados: relacionamento com a natureza, relaxamento, criatividade

22/03/2019:

Dia do Bem-te-vi

Em silêncio, feche os olhos e respire profundamente, enquanto escuta a música: *Ária da Corda do Sol*, de Bach, conhecida como uma das mais lindas do mundo!

Atributos trabalhados: empatia, equilíbrio, emoção.

23/03/2019:

Dia do Peixe Limpa Vidro (*Otocinclus affinis*)

Hoje é dia de higiene total! Claro que todos os dias, são dias de cuidar do cuidado pessoal, mais hoje a atenção vai ser maior ainda. Convide sua família para verificar como estão todos os detalhes desta higiene.

Se preferir, pode usar esta lista para ir marcando um (x) na medida em que for completando. Algumas dicas:

() Verifique como está a limpeza e o comprimento das unhas (se não há sujeira embaixo delas).

() Certifique-se de que tomou um banho completo, lavando todas as partes.

() Veja se o couro cabeludo e os cabelos foram bem lavados.

() Observe se os dedos dos pés foram bem lavados. E depois, se a secagem foi feita corretamente. Isto evita fungos.

() Tome pelo menos 5 minutos escovando os dentes detalhadamente, de forma suave e cuidadosa. Passe o fio dental em todos os dentes.

() Higienize também as orelhas, mas não use nenhum objeto (como cotonetes) no seu interior, apenas no pavilhão auditivo externo.

() Se você tem algum animal de estimação, talvez se o momento certo para um bom banho, e também, para lavar seu local ou objetos.

() Verifique, então, como está a higiene do seu quarto e do seu banheiro. Veja tudo o que pode fazer para melhorar sua limpeza. Uma boa alternativa, é se usar o vinagre para a limpeza geral.

() Veja se há alimentos que precisem ser lavados.

() Depois, veja sua casa como um todo. Se preciso, organize um mutirão para cada um fazer uma tarefa e uma bela faxina ser feita.

Observação: o peixe *Otocinclus*, também conhecido popularmente como “limpa-vidros” é um animal que deixa tudo limpo à sua volta.

Atributos trabalhados: saúde, integração familiar

24 de março: Dia da Sequóia-gigante :

As Sequóias são árvores colossais!

Atingem de 85 a 115 metros de altura e chegam de 8 a 12 metros de diâmetro...

Você sabia que a atenção e concentração pode ser aprendida? Assim como também o relaxamento pode ser aprendido. Isto influencia na melhora do humor, na qualidade do aprendizado, em maiores notas escolares, em uma relação melhor com as pessoas. Além disso, ajuda a melhorar a saúde física. Algumas técnicas podem fazer muito bem para você e para a sua família. E hoje será o dia de melhorarmos a saúde através da RESPIRAÇÃO. Convide um familiar seu a fazer junto. “Durante 5 minutos, feche os olhos e simplesmente preste a atenção no ar que você respira (tempo). Preste a atenção na entrada e na saída de ar do seu corpo, observe como você está respirando e como se sente.”

Simplesmente colocar a atenção na respiração (sem tentar controlá-la), já ajuda a melhorar sua frequência respiratória e cardíaca e melhorar a oxigenação tecidual. Isto pode ser realizado diariamente. Assim, o benefício fica ainda maior.

• Atributos trabalhados: Saúde e relaxamento.

- Sugestão de música : Jesu, Joy of man's Desiring – Johann Sebastian Bach

25 de março:

Dia do Quero-quero

Quando a gente vê o pássaro Quero-quero sempre gritando, a gente pode pensar que ele está sempre preocupado com algo. Mas esta forma de proceder faz parte do natureza dessa bela ave. E você, também fala muito?

Hoje vamos trabalhar nosso querer de uma forma bem positiva, poderemos desenhar o Quero - quero, num lugar bem bonito ou fazermos um poema sobre a ave e o desejo de voar, de se expressar, de crescer e evoluir...

- Atributo: transformar sonhos em realidade através da ação.

26 de março:

Dia do Marsupial ou Quokka

Da família dos cangurus, o simpático marsupial dá mama aos seus filhotes dentro de uma bolsa. É conhecido como um dos animais mais felizes do mundo, por seu carisma e energia contagiante. Quando se olha pra ele, temos a impressão de estar sempre sorrindo e é difícil não sorrir também! Quando sorrimos para o mundo, o mundo nos sorri de volta. Sua tarefa de hoje será observar isso: Antes de alguém sorrir para você, sorria primeiro.

- Atributos trabalhados: abertura, simpatia, empatia, conexão

27 de março:

Dia do Albatroz

O albatroz é um pássaro muito especial. Tem pouso e decolagem que costumam ser meio desastrosos e desengonçados, por assim dizer! Mas isto não os desmerecem em nada. Justamente pelo fato de terem asas tão grandes, isso é o que dificulta para começar e finalizar o voo. O albatroz é uma das maiores aves do mundo e suas imensas asas podem levá-los a ter os voos mais bonitos e elegantes da natureza! Muitas coisas são assim em nossas vidas: podemos ter habilidades para algumas coisas e nos atrapalharmos com outras.

- Atributos trabalhados: superação das limitações, resiliência, empatia, autoestima

28 de março:

Dia do Gavião Tesoura

Muitos animais recebem os nomes por se parecerem com coisas ou objetos conhecidos.

Ao que você acha que se parece os seguintes animais? Ou por que esses pássaros têm esses nomes?

Bem-te-vi

Coruja buraqueira

Coruja orelhuda

Gavião Tesoura

Pica-pau

Quero-quero

Soldadinho

Massariquinho

- Atributos trabalhados: observação, associação, atenção

29 de março:

Dia do Quebra-nozes

O quebra nozes é um pássaro que vive em Floresta de Pinos e durante o verão guardam algumas nozes enterradas. Durante o inverno chegam a cavar um metro na neve para ir buscar as nozes que guardaram. Alguns as esquecem e as nozes esquecidas, podem virar novas árvores nas florestas, onde outros vão se beneficiar. Na natureza nada se perde!

Este animal nos dá uma lição de economia. Podemos aprender que se soubermos guardar, sempre teremos e poderemos florescer.

Escreva pequenas frases ou palavras positivas em pequenos pedaços de papel.

Se esses pedacinhos de papel fossem sementes, teria nascido alguma nova árvore por aí? Você deixaria uma boa lembrança quando alguém lesse suas mensagens?

- Atributos trabalhados: economia, abundância, visão de longo prazo

30 de março:

Dia da Mabuya

A sugestão de hoje é que você convide seu familiar ou cuidador para brincar com você, com coisas que aparecem pelo caminho! É isso mesmo! Não importa se você é criança, adolescente ou adulto! Entre em sites de brinquedos reciclados e descubra como fazer lindos e engenhosos brinquedos.

Observação: As mabuyas são uma espécie de lagartixas que pulam que nem doidas!

- Atributos trabalhados: Convivência familiar, criatividade.

31 de março:

Dia do Tubarão - Tigre

Se você está sendo agredido em casa ou em algum outro lugar ou se alguém está deixando você machucado, triste e humilhado, converse com um amigo ou um familiar compreensivo ou peça ajuda a um profissional da área de saúde! Ele poderá auxiliá-lo a entender o que está se passando e ajudar. Saiba que às vezes, quando nos desrespeitam como seres humanos, precisamos ser corajosos e decididos como os tubarões para podermos nos defender com dignidade e honra

- Atributos trabalhados: Saúde, prevenção da violência doméstica.

Abril

01 de Abril :

2. Dia do Carvalho- Alemão :

O Carvalho- alemão é uma árvore colossal. Pode atingir 40 metros de altura e viver 1.000 anos! Representa força e resistência!

Agora, sente-se confortavelmente. Trabalhe sua respiração de forma lenta e compassada. Busque uma imagem da árvore conhecida como Carvalho Alemão ou imagine uma grande árvore. Sinta a grandeza e a força dessa imensa árvore. Ela nos ensina sobre segurança e sobre o poder da nossa força interior. Acredite e aceite a grandeza e toda a pureza de seu coração e não haverá mais obstáculos intransponíveis, nem o que temer. Seja luz e aprenda a valorizar a nobreza de sua alma. Sinta essa força... Depois, com muita calma, abra os olhos novamente e sinta-se plenamente revigorado.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, autoestima.

- Sugestão de música: Adagio - Albinoni

02 de Abril:

Dia da Calopsita

A calopsita é um pássaro que parece gostar de se olhar no espelho. Conheça-te a ti mesmo... já dizia um filósofo.

Vá para frente de um espelho e reflita sobre 3 características positivas de sua própria imagem (podem ser características físicas ou emocionais).

Acreditar no positivo reforça a nossa autoestima!

- Atributos trabalhados: Empatia, autoestima e autocompaixão.

03 de Abril:

Dia da Irara

Alguns filósofos entendem que o progresso e o bem estar são frutos da inteligência dos homens. O que você pode fazer com a sua inteligência que o torne uma pessoa mais próspera e influencie positivamente a vida de outras pessoas ? Imagine-se empreendendo, montando um negócio que traga mais fartura e bem estar para todos. O que seria? Onde você faria? O que gostaria de produzir ou vender? Você conseguiria gerar outros empregos? Reflita por alguns minutos e escreva ou desenhe em seu caderno.

Observação: A Irara adora comer frutas e uma das suas preferidas é o mamão. Para conseguir o que deseja, lança mão de uma incrível habilidade para escalar, até que consegue colher os frutos almejados.

Atributos trabalhados: Criatividade, empreendedorismo.

04 de Abril:

Dia do Rato-toupeira-pelado

O rato-toupeira-pelado vive de forma parecida à formiga. Conhecido por viver a maior parte da vida debaixo do solo, raramente é visto na superfície.

Durante 10 ou 15 minutos, deitado no chão, confortavelmente, procure relaxar e descansar. Faça silêncio absoluto e esvazie sua mente dos pensamentos por alguns instantes. Entregue-se com confiança ao meio em que está... . Aprofunde-se no relaxamento. Se não conseguir, apenas concentre-se na respiração e nas batidas do seu coração.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, confiança.

05 de Abril:

Dia do Búfalo

Como está sua alimentação? E a sua energia? Está se sentindo bem disposto, cheio de força e energia? Tem bebido água suficientemente? E tem conseguido caminhar diariamente? Nosso corpo é como uma máquina que precisa de cuidados e manutenção para funcionar perfeitamente.

Atributos trabalhados: atenção e saúde.

06 de Abril:

Dia da Équidna

A équidna tem um sentido da visão muito apurado. Quando percebe perigo, ela enrola-se em si mesma para proteger sua barriga (sua parte frágil) com sua parte espinhosa (parte forte). Também consegue cavar um buraco com muita rapidez, conseguindo enterrar-se totalmente. Muitas vezes, na vida, precisamos nos proteger do que não é bom. Vamos evitar bebidas alcoólicas e tudo aquilo que não for saudável. Você realizou exames médicos ultimamente? Está se sentindo bem? Para uma mente sã... o corpo também precisa estar saudável e equilibrado.

- Atributos trabalhados: Prevenção do uso de álcool, saúde, relacionamento familiar.

07 de Abril:

Dia do Peixe-gato

Uma das subespécies desse peixe tem o hábito de nadar invertidamente. Assim como faz esse animal, a proposta hoje é que façam a brincadeira do inverso. Quem é destro (quem usa prioritariamente a mão direita para escrever, escovar os dentes, usar o garfo para se alimentar, etc.), tentará só fazer essas tarefas com a mão

esquerda. Quem é canhoto (aquele que costuma usar mais a mão esquerda), usará mais a mão direita. Durante 20 minutos, na hora da refeição, tentem fazer essa brincadeira em família ou com os colegas de trabalho.

Vamos ver quem consegue se sair melhor no feito?

- Atributos trabalhados: coordenação motora, convívio familiar .

08 de Abril :

Dia do Cipreste:

Essa imensa árvore que pode atingir os 45 metros de altura, tem aroma inigualável e pode viver mais de mil anos.

Nunca se deixe abater com as situações adversas que, às vezes, ocorrem. O Urso hiberna no inverno e acorda na primavera cheio de disposição e fé na Vida. Assim, aprenda com o nosso amigo urso e seja forte e resistente também como o Cipreste. Se renove a cada amanhecer com determinação, coragem, perseverança e fé. Renasça a cada dia e siga em frente acreditando no perfume e na luz de de sua alma, de sua índole.

- Atributos trabalhados: Resiliência, coragem

09 de Abril:

Dia do Peixe-gelo antártico

Este peixe é muito resiliente. Pode ficar em temperaturas mais baixas pois possui uma proteína anti-congelante no seu sangue que o faz sobreviver! E você, tem resiliência ?

Existe algo que você gostaria de melhorar para ir melhor no trabalho ou nos estudos? Ou ainda em algum tipo de relacionamento? Pense sobre algo que você acha que poderia estar melhor ou que você está precisando colocar um pouco mais de atenção para ter o resultado que deseja. Pode ser, por exemplo, aprender a fazer cálculos, fazer mais redações, ler mais e todos os dias... estudar uma língua estrangeira.... Enfim, aquilo que você precisa e sabe que pode melhorar ou conquistar. Pensou? Agora escreva em seu caderno um comprometimento para esta semana! Tenha persistência e você verá que será recompensado!

- Atributos trabalhados: Resiliência, superação.

10 de Abril:

Dia do Cyanogaster noctivaga

Este é um bonito peixe. Essa espécie tem barriga azulada e o restante do corpo quase transparente.

De olhos fechados e corpo relaxado, visualize como seria se seu corpo fosse quase transparente. Perceba o pulsar de cada célula do seu organismo. Note a energia que circula dentro de você e sinta o funcionamento perfeito do seu organismo. Isto se chama força e saúde! Você tem muita força! Use-a sempre a seu favor e a favor de toda a natureza. Vagarosamente, abra os olhos.

Atributos trabalhados: concentração, atenção e auto domínio.

11 de Abril:**Dia do Maracajá**

De olhos fechados, respirando profundamente, imagine-se sentado sobre a copa de uma grande árvore. Uma Samaúma ou uma Sequóioa ou mesmo sob um lindo Baobá! Busque saber mais sobre essas árvores e veja quanta força e formosura!

Observação: O maracajá é um felino muito bonito que consegue subir em árvores pois se agarra nelas com grande destreza.

- Atributos trabalhados: Respeito à natureza, relaxamento, imaginação.

12 de Abril:

Dia da Acácia :

A Acácia ou Angico, como também é popularmente conhecida, tem ampla utilidade na medicina e no tratamento de várias doenças.

Sente-se ou deite-se numa posição agradável e fique bem confortável. Inspire e expire por 10 vezes. Sempre bem lentamente.

Existe no presente momento algo ou alguma condição que não lhe seja satisfatória? Está adoentado ou que algo não está bem? Busque a sua paz, fazendo exercícios de respiração, lembrando nessa reflexão da essência abençoada das árvores e das flores... A Acácia soma à sua beleza e ao seu poder de curar a beleza incomparável das suas flores...A tranquilidade e o equilíbrio são atributos importantíssimos para o nosso bem estar. Lembre-se : A saúde é também um estado de espírito "...as roseiras também têm os espinhos..."

Atributos trabalhados : Bem estar e equilíbrio.

- Sugestão de música : Danúbio Azul – Johann Strauss

13 de Abril:**Dia do Lobo**

Diga para um amigo, ou outro alguém, ou para algum familiar, qual característica você mais admira nele e por quê.

Observação: Os lobos se protegem e sabem cuidar de todos do seu grupo.

- Atributos trabalhados: autoestima, respeito e afeto.

14 de Abril:**Dia do Pássaro Bigodinho Mineiro**

Que tal observar um pouco mais o céu e as nuvens?

Consegue visualizar alguma imagem semelhante a pessoas ou animais, ou alguns objetos?

Juntamente com os ventos e a nossa imaginação poderemos criar e "visualizar" vários seres e objetos se formando nos céus, feito de nuvens e com a ajuda dos ventos...

Numa folha de papel, poderemos também criar desenhando figuras ou outros tipos de imagens, bem como ainda poderemos escrever histórias reais ou textos de ficção...

- Atributos trabalhados: Criatividade e imaginação.

15 de Abril

Dia da Pitangueira :

A Pitangueira é uma bela árvore tropical, de porte médio e que produz inúmeros frutos de sabor especial e suas folhas possuem um odor extremamente agradável. É uma planta muito forte e que resiste bem às podas...

Inspire e expire três vezes bem lentamente. Lembre-se dos animais. Ele fazem escolhas quanto aos seus alimentos. Analise criteriosamente tudo o que poderá alimentar o seu corpo e a sua mente. E faça a escolha certa para aquilo que seja positivo e saudável. Na sua próxima refeição, pense em pelo menos dois alimentos saudáveis que possam ser acrescentados (podem ser frutas, verduras, legumes ou sementes). Também pondere sempre as suas escolhas. Lembre-se que : “ tudo é possível, mas nem tudo nos convém...”

- Atributos trabalhados: Saúde, ponderação, escolhas.

- Sugestão de música : Sinfonia 40 – Mozart

16 de Abril:

Dia do Esquilo

Você já abriu uma casca de nozes e observou seu formato?

Se possível, faça isto agora. Senão, apenas use a sua imaginação e imagine uma noz. Ou busque na internet a imagem. Em silêncio, observe.

Com o que se parece?

Você já viu que é muito semelhante ao nosso cérebro? Tem até duas metades, como nossos dois hemisférios, direito e esquerdo!

- Atributos trabalhados: atenção, visualização criativa.

17 de Abril:

Dia do João de Barro

Se você ainda não tem o hábito de arrumar sua casa, comece hoje mesmo! Veja primeiro, o que você pode fazer para que sua casa fique mais bonita (por exemplo, varrer, passar pano, lavar vidros, recolher lixo entre outros). Analise e veja o que pode ser feito. Além disso, amanhã depois que acordar, arrume sua cama. Essa tarefa, precisa ser feita pelo menos durante essa semana, combinado? Vamos trabalhar com otimismo e vigor! Mãos na massa!

Importante: adultos com maiores habilidades nos seus trabalhos foram crianças mais participativas dentro das atividades de rotina de suas casas.

- Atributos trabalhados: Bem estar e saúde.

18 de Abril:

Dia do Cisne

Hoje procure um amigo ou alguém de sua confiança e olhe nos olhos dele e diga ou metalize: “Desejo que você tenha um dia com alegria e que isso possa fazer bem a você, a mim e a todos nós”.

Observação: O cisne é um animal considerado fiel ao seu companheiro e ao seu grupo.

- Atributos trabalhados: empatia, respeito, amizade.

19 de Abril:

Dia da laranjeira :

A laranja é o fruto da laranjeira. Muito nutritivo e adocicado e repleto de vitaminas e nutrientes.

Hoje vamos pegar uma folha de papel, um lápis e tentar desenhar uma linda árvores e algumas flores, utilizando os pés!!! Isso mesmo. Coloque o lápis de cor entre seus dedos dos pés e “pés-à-obra” !!

- Atributos trabalhados: Coordenação motora e convívio familiar.

-Aproveite e ouça a nossa sugestão de música : Infinite Sustain (Amaranth cove), enquanto faz os desenhos.

20 de Abril:***Dia da Formiga Lava-pé***

Converse com seus familiares e amigos sobre o seguinte assunto: “Nutriente é mais importante que calorias”. Isso quer dizer, que para se ter uma boa saúde comer uma banana + uma maçã + uma laranja, vale mais do que comer um brigadeiro. As três frutas juntas teriam o mesmo valor calórico que o único brigadeiro, mais muito mais fibras e nutrientes do que o docinho. Ou seja, para ter saúde, não é importante contar calorias simplesmente, mas colocar bons nutrientes, com vitaminas e sais minerais dentro do organismo.

• Atributos trabalhados: saúde

21 de Abril:***Dia da Abelha***

Que tal você convidar hoje um familiar seu para colher alguma fruta ou frutos da natureza? Por exemplo, laranja, limão, pinhão, alface, funcho... Enfim, qualquer coisa que venha da terra e que vocês possam consumir juntos. Ou se não for possível realizar a colheita, que tal irem numa fruteira ou num mercado e comprarem belas e nutritivas frutas?

• Atributos trabalhados: família e alimentação saudável.

22 de Abril :***Dia da Tesourinha***

Mantenha-se de olhos fechados e com atenção na sua respiração. Mentalmente, repita bem devagar a frase: “Que eu tenha calma e atenção”... O ideal é inspirar (puxar o ar pelo nariz) e então expirar (soltar o ar, também pelo nariz) enquanto que se pensa na frase. Sinta esta frase fazendo efeito em você. E repita mentalmente. ” Que eu tenha calma e atenção” (tempo)... com calma e atenção... mais uma vez.. (tempo). Novamente (tempo)... e a última vez (tempo). No seu tempo, pode abrir os olhos e perceba o ambiente.

• Atributos trabalhados: Saúde, relaxamento e atenção.

23 de Abril:***Dia da Salamandra***

Existe algo que você gostaria de melhorar em você mesmo? Agora feche os olhos e imagine como você gostaria de ser. Se imagine da maneira que quer ser. Fique assim imaginando detalhes, por alguns minutos, vá respirando, e se percebendo desta maneira. Abra os olhos e veja como se sente bem. Agora comprometa-se todas as noites antes de dormir se imaginar melhor como pessoa e com o tempo você se sentirá cada vez melhor e mais pleno.

Observação: As salamandras são atentas e ágeis para mudarem de direção, quando percebem que é necessário haver mudanças.

• Atributos trabalhados: compreensão, flexibilidade, auto estima.

24 de Abril:***Dia do Besouro-rinoceronte***

De olhos fechados e corpo relaxado, perceba o pulsar do seu coração e o sangue circulando pelo seu organismo (tempo). Respire lentamente, suavemente, pensando apenas em coisas positivas. Se vier algum pensamento estranho, sobre o ar, soprando para longe os pensamentos negativos, dissolvendo-os no vazio... E mantenha-se na alegria, na confiança, nos pensamentos belos e positivos. Depois bem lentamente vá abrindo os olhos...

Observação: O besouro-rinoceronte é capaz de levantar 850x o seu próprio peso e, por isso, é considerado um dos animais mais fortes do mundo! Se fossemos trazer essa mesma proporção para os seres humanos, seria o mesmo que uma pessoa levantar sozinho o equivalente a 15 elefantes!

- Atributos trabalhados: Autoestima, relaxamento, confiança.

25 de Abril:

Dia do Cupim

De olhos fechados, em silêncio, respirando profundamente, imagine-se dando um grande abraço em uma árvore robusta e frondosa! (tempo). Imagine a seiva circulando dentro dela e todo o desenvolvimento que ela teve até chegar nesse estado. Permita-se fazer isto com todo o seu coração (tempo). Não se critique, não se questione, mas envie carinho para esta planta que lhe dá o oxigênio e lhe permite viver. Sua existência é possível por causa da existência das árvores e florestas e do oxigênio. Abrace-a fortemente como se fosse uma pessoa que você gosta muito (tempo)! Depois, abra os olhos.

Observação 1: Se for possível, essa experiência pode ser feita ao ar livre, com árvores de verdade!

Observação 2: Assim como os cupins precisam das árvores para sua existência, para os seres humanos elas também são vitais.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, compaixão, respeito ao meio ambiente.

26 de Abril:

Dia do Ipê-Amarelo :

O Ipê-amarelo é uma árvore de médio a grande porte e que tem muita durabilidade e possui, quando florida, uma copa majestosa.

Quando você se comunica com os demais, tem utilizado as palavras “por favor”, “por gentileza”, “obrigada”, “de nada”, “bom dia”, “boa tarde”, “boa noite”, “com licença”...? Você sabia que quem usa essas palavras regularmente, no seu dia-dia, tem portas abertas para uma melhor comunicação? Em casa e na escola, podemos ter uma convivência muito mais harmônica. Para adultos, em seus trabalhos, já se sabe que o simples fato de usar essas palavras proporcionam uma possibilidade de emprego melhor? Então, verifique sua comunicação. Pense e reflita em como fala, escreve (mesmo no celular). Quem fala e escreve melhor, se relaciona com mais gentileza e prospera mais na vida. Façam um exercício familiar para um ajudar o outro! Escrevam essas palavras (“abridoras-de-portas”) na geladeira e procure utilizá-las ao máximo! Isso ajudará muito o crescimento de toda a família ou lar.

- Atributos trabalhados: Comunicação, convívio familiar e superação.

-Sugestão de música: Um Homme et une Femme – Francis Lai

27 de Abril:

Dia do Rouxinol.

Ouça essa bela sugestão de música: Rhapsody – Rachmaninoff. Agora feche os olhos e ouça novamente colocando as mãos suavemente sobre as pernas, deixando os ombros bem relaxados e experimente uma delicadeza e leveza em seu coração!

Depois, respirando lentamente, abra os olhos.

Atributos trabalhados: percepções, delicadezas, paz de espírito.

28 de Abril:

Dia da Pirambóia

Desafio: Use menos plástico. Seu comprometimento no dia de hoje é usar menos coisas com plástico, se possível. Converse com seus familiares e amigos e com quem fizer as compras da sua casa. Comente com eles que quanto menos coisas com plásticos forem compradas, melhor para o mundo inteiro! Se vocês conseguirem trocar algum item da lista de supermercado de plástico por papel, já será um grande ganho!

Observação 1: A pirambóia é um peixe pulmonado ósseo encontrado na Amazônia, em lugares pantanosos que secam nos períodos das baixas dos rios. E nesse período, abandonam a respiração branquial, se enterram na lama e respiram através da bexiga natatória, funcionando como pulmão.

Observação 2: O plástico mal descartado e processado tem um grande impacto negativo na saúde das águas do nosso planeta, prejudicando os animais que lá moram.

Observação 3: Assim como a pirambóia, somos também capazes de nos adaptar ao novo. Somos resilientes. Basta termos ciência da importância de mudar

determinados hábitos para conseguirmos a transformação que desejamos para nossa vida e nosso planeta!

- Atributos trabalhados: responsabilidade social, saúde, resiliência.

29 de Abril :

Dia do Hanuman langur

Observem essas palavras:

- Felicidade
- Tristeza
- Surpresa
- Tranquilidade
- Raiva

Nada deve retirar a nossa paz interior ou desarticular o nosso equilíbrio... Saibamos respeitar a todos e, em especial, a nós mesmos.

É necessário que antes de proferirmos quaisquer palavra, ante um insulto ou algo que nos desagrade, possamos refletir sobre o que prospera em nosso mundo interior...

Observação: Muitos dos macacos, como os Hanuman langur, conseguem reconhecer as expressões dos demais membros do seu grupo.

- **Atributos trabalhados: reconhecimento de emoções, sensibilidade ao contexto, empatia.**

30 de Abril: Terça-feira
Dia do Cervo Almiscarado

Na vida precisamos ser persistentes!

Seja nos estudos, nas nossas atividades, no trabalho... O empenho, a dedicação, a procura em fazer o melhor possível algo que esteja sob a nossa responsabilidade demonstra força de vontade e persistência.

A busca pela excelência, sem stress e sem a arrogância, nos torna melhores e mais capacitados. Seguindo em frente com respeito, objetividade e pureza de coração...sempre! Observação: O Almíscar ou o cervo almiscarado, tolera temperaturas difíceis e grandes altitudes. É, portanto, um animal bastante rústico e que produz um cheiro muito peculiar e muito apreciado.

- **Atributos trabalhados: resistência, persistência, resiliência, tolerância à frustração**

GRAVAÇÕES MÊS DE MAIO

3. 1. Dia da Princesa Samaúma :

A Samaúma é a maior árvore da Amazônia. Chega a ter 60 metros de altura e 40 metros de copa. A Samaúma consegue buscar água nas profundezas da terra e reparte esse “abastecimento” com outras árvores e plantas...

Com os olhos fechados, sentado ou deitado em posição bem confortável, respire bem lentamente, inspirando...expirando... Imagine-se sentado embaixo de uma grande Samaúma.

Sinta a leve brisa que vem suave... os sons da floresta... Imagine uma pequena cascata fluindo... Ouça o borbulhar das águas... e imagine uma grande revoada de pássaros, veja suas cores, sinta o farfalhar de suas asas... Sinta essa alegria expandindo do seu coração, também em feliz revoada... Sinta, suavemente, esse movimento de expansão... Deixe-se fluir.... oferecendo essa energia a tudo e a todos os seres vivos, todo o planeta.

- **Atributos trabalhados: Relaxamento**
- Sugestão de música : Moonlight Sonata - Beethoven

4. Dia do Sapo

O sapo é um animal que vive na terra e na água. Precisamos aprender a saber nos adaptar ao meio em que nos encontrarmos ou seja viver e conviver com respeito e sabedoria onde quer que estejamos. Saber conviver é uma virtude que pode ser aprendida diariamente e exercitada!

Em nosso lar, com familiares, com os vizinhos, com os vizinhos e/ou amigos e também em nossas parcerias.

- Atributos trabalhados: Ética, conhecimento

5. **Dia do Galo**

Imagine um galo ciscando num grande terreiro... Assim devemos também proceder sabendo selecionar tudo que seja construtivo e positivo para a nossa mente, para o nosso coração... nossa alma. Reportagens, filmes, revistas, livros, imagens... Tudo que nos possa trazer uma nova informação ou uma mensagem, deverá sempre passar pelo crivo da nosso bem estar, para que contribua com o belo, com o bem, com nosso conforto físico, emocional e espiritual.

- Atributos trabalhados: saúde, escolhas.

6. Dia da Mangueira:

A mangueira é uma árvore que possui uma grande copa e que produz muitos frutos adocicados e bastante suculentos. Além da sombra, flores, frutos, abrigo para pequenos animais, pássaros e insetos, essa árvore ainda nos doa o oxigênio. Também suas folhas de um verde intenso nos proporciona prazer ao contemplar toda a sua formosura.

Também, assim como as mangueiras, deveremos cuidar da beleza exterior e da beleza interior: construindo um coração doce e delicado, sereno e majestoso.

Atributos trabalhados: A doçura e a candura.

7. **Dia da Cacatua**

A cacatua é uma ave muito atenta e inteligente!

Agora, feche os olhos e imagine vários lápis e canetas coloridas de qualquer tipo. Procure lembrar, em detalhes, o que você viu na sua tela mental. Pense qual eram as cores dos lápis, quantidades imaginadas, se havia algum detalhe, se eram grandes ou pequenos, se precisavam ser apontados ou estavam prontos para utilização... E as canetas, como eram? Quais diferenças? Fique com essa mensagem em sua mente por alguns segundos e veja qual eram as sutis diferenças.

- Atributos trabalhados: Atenção, percepção, memória.

8. **Dia do Suricato**

Qual a primeira letra seu nome? Pense em uma região, cidade, estado ou país que também comece com essa letra! Se você não sabe onde fica essa cidade ou país, é uma boa oportunidade para ampliar seus conhecimentos! Aproveite e procure saber da cultura, população, língua e detalhes pitorescos sobre a região.

Observação: Os suricatos são animais mamíferos considerados bons professores na tarefa de ensino para os demais membros da família. Com seus olhos grandes, causam a impressão de estarem sempre muito atentos.

Atributos trabalhados: Raciocínio e visão do mundo.

9. *Dia da Borboleta-marinha*

Como está a sua alimentação em casa e no trabalho? Você tem conseguido se alimentar corretamente? E tem bebido o suficiente de água e comido mais frutas e verduras nas refeições? Tem desligado o celular e a televisão na hora das refeições? Tem mastigado suficientemente? Tem sentido prazer em degustar sua alimentação?

Observação: Apesar do nome, a borboleta-marinha é um molusco que abraça sua comida através de uma rede feita com muco, que ela produz e que pode chegar a 5x o seu próprio tamanho.

• Atributos trabalhados: saúde e bem estar.

10. *Dia do corvo*

Em silêncio, observe o ambiente ao seu redor. Existe algum objeto que seus olhos alcancem e que possa ser utilizado para fazer um artesanato ou uma “verdadeira” obra de arte? Desenhe ou escreva em um caderno algumas ideias que lhe despertaram essa observação.

Observação: Os corvos são animais atentos e com nível de inteligência alto, já chegando a ser comparados aos chipanzés.

Atributos trabalhados: Atenção e raciocínio.

11. *Dia do Búfalo* : **O Búfalo é um animal forte e robusto. Procure se alimentar bem e beber água de forma a deixar seu corpo sempre bem hidratado.** O Búfalo é um animal terrestre, porém aprecia bastante ficar em áreas alagadas, lagos e lagoas.

Em todos esses ambientes ele sempre está bem? E você? Consegue se sentir bem em todos os ambientes que participa?

• Atributos trabalhados: Saúde, nutrição, alimentação adequada, aceitação, empatia.

12.

Dia do Peixe : Dwarf Gourami

O Peixe Dwarf Gourami é um peixe ornamental muito belo e encantador. Tem uma natureza tranquila e sabe conviver muito bem com outras espécies...

Como está a sua relação com as outras pessoas do seu entorno (trabalho, família, estudos...). E a sua tolerância? E o respeito a outras formas de pensamentos e idéias?

Observação: este peixe, usualmente é de cor laranja.

Atributos trabalhados: visão de mundo

11. Dia do Plátano :

Convide um familiar ou um amigo para fazer este relaxamento com você. É rápido e fácil. Sentado confortavelmente, inspire e expire 5 vezes. Imagine que você está em uma floresta, onde mora animais bem coloridos. Você está protegido e seguro, sentindo-se tranquilo. Observe a beleza de cada animal que passa a sua frente. Veja a paisagem em volta e observe atentamente a água que passa em um pequeno riacho. Depois inspire e expire bem lentamente por mais 5 vezes. Perceba que você se sente muito bem. Devagarinho, abra os olhos. (Depois, conversem sobre os animais que cada um imaginou e o que perceberam).

• Atributos trabalhados: Relaxamento, visualização criativa e vínculos.

-Sugestão de música: Andante 21, de Mozart

12.Dia do Hipopótamo

Captar água da chuva, para reaproveitamento, é uma das formas de cuidar do nosso planeta Terra. Os hipopótamos gostam bastante de água e de rios, lagos e represas. Fique atento à próxima chuva. Quando estiver chovendo, coloque um balde para coletar a água que está caindo. Use baldes, bacias. O importante é ter um recipiente para poder reservar esta água. Depois, você poderá utilizar essa água para regar plantas ou hortas e até lavar pátios.

• Atributos trabalhados: comprometimento com o Planeta Terra.

13 Dia do Axolote Rosa

Busque um livro com poesias e abra-o aleatoriamente e vá escolhendo algumas poesias.

Depois convide sua família para escutar os poemas enquanto, com calma, escutam esta linda música: La vie en rose, Edith Piaf, 1954.

Atributos trabalhados: Convivência familiar, visão de mundo, emoção.

14. Dia da Marta

Responda às seguintes perguntas: A) Qual sua cor preferida? B) Qual sua religião? C) Qual seu animal preferido? D) Qual sua música predileta?

“Cada pessoa é um mundo – diz o velho ditado popular”. Saber conviver e respeitar as diferenças é essencial. Quem sabe conviver com as diferenças, sabe viver em harmonia e sabe viver melhor!

Observação: A marta (ou vison) são animais extremamente curiosos e de grande beleza. Sua pelagem é muito macia e valiosa. Mesmo que saiam dos seus ninhos, sempre voltam para cuidar dos filhotes.

Atributos trabalhados: Empatia e respeito.

15 Dia do Albatroz

O albatroz é um pássaro muito especial. Tem pouso e decolagem que costumam ser meio desastrosos e desengonçados, por assim dizer! Mas isto não os desmerecem em nada. Justamente pelo fato de terem asas tão grandes eles têm dificuldade de alçarem o vôo. O albatroz é a maior ave voadora e suas imensas asas podem leva-los a ter os voos mais bonitos e elegantes da natureza!

Muitas coisas são assim em nossas vidas! Temos habilidades para algumas coisas e nos atrapalhamos com outras.

- Atributos trabalhados: superação das limitações, resiliência, empatia, autoestima

Dia 16 de maio

Dia do Cachorro

O cachorro é o grande amigo do homem! Milhares de pessoas no mundo inteiro possuem um ou mais cachorros como o “amigo do peito”. Sentimentos muito nobres, tais como a lealdade, amizade, carinho, amorosidade e respeito são alguns dos atributos indispensáveis para se ter um grande amigo. E você consegue enumerar mais 03 atributos que uma verdadeira amizade necessita ter?

☒ Atributos trabalhados: Respeito, consideração, amizade.

Dia 17 de maio

Dia do Peixe

Para atividade de hoje será muito bom se tiver algum tipo de aquário no local onde você se encontra. Se não tiver, então comece imaginando um aquário bem grande, imenso. E verifique quantos peixes podem ali conviver tranquilamente. Imagem um cenário de fundo o mar ou de lagoa com pedras, plantas aquáticas, areia e outros pequenos animais. Pode até imaginar uma bela ostra se abrindo... Contemple esse painel mental ou visual e imagine ainda o silêncio que ali reina. O silêncio também é algo precioso e assim como os peixes e as ostras, podemos a prender a preservar, cuidar e colher. Após a contemplação que deverá ser silenciosa, continue em silêncio por mais 3 minutos.

☒ Atributos trabalhados: relaxamento, disciplina, visualização criativa

Dia 18 de maio

Dia da Viuvinha

De olhos abertos, com postura relaxada, mas sem se mexer, sem olhar para os lados, perceba como está o ambiente. Perceba tudo atentamente. Veja as cores diferentes e o brilho que está dentro do seu campo de visão. Procure ter olhar mais ampliado e detalhista do que normalmente o tem. Respire fundo e lentamente, fique em silêncio absoluto e coloque a atenção no sentido da visão. Com calma e de maneira curiosa e aberta como uma pessoa que está enxergando pela primeira vez!

Observação: Os pássaros têm uma atenção muito grande com a visão, pois precisam saber bem para aonde vão voar e a direção.

☑ Atributos trabalhados: Atenção, memória de trabalho, sensibilidade ao contexto, criatividade

Dia 19 de maio

Dia do Urial

A leitura é muito importante para deixar as pessoas mais inteligentes e com uma melhor memória. A sugestão dessa semana é que você escolha um livro de um assunto que goste, para ler e aproveitar! Depois que tiver decidido a escolha do livro, anote em seu caderno o nome do livro. E se não tiver acesso ao mesmo procure-o na biblioteca mais próxima da tua escola ou residência.

Observação: o urial é um carneiro selvagem! Ele é extremamente persistente e resistente capaz de subir grandes montanhas rochosas.

☑ Atributos trabalhados: inteligência, persistência, tolerância à frustração

Dia 20 de maio

Dia do Dromedário

Grandes estudiosos estão pensando sobre o assunto, mas você pode ter a solução para ele. O desafio de hoje é pensar em uma pergunta que é muito importante para o mundo inteiro: “Como seria possível conseguir alimento suficiente para todas as pessoas do Planeta Terra”?

Primeiro, reflita em silêncio.... Depois, escreva algo. Poderá ser uma grande e inovadora idéia!

Observação: O dromedário é um animal que consegue sobreviver a períodos de escassez de alimento e água.

• Atributos trabalhados: Responsabilidade social, criatividade, altruísmo .

Dia 21 de maio

Dia do Peixe Pedra

Mantenha-se de olhos fechados e com atenção na sua respiração. Mentalmente, repita bem vagarosamente a frase “ Eu estou muito bem”... O ideal é inspirar (puxar o ar, pelo nariz) e então expirar (soltar o ar, também pelo nariz) enquanto que se pensa na frase. Sinta esta frase fazendo efeito em você. E repita mentalmente. “Eu estou muito bem” (tempo)... com calma e atenção... mais uma vez.. (tempo). Novamente (tempo)... e a última vez (tempo). Depois, pode abrir os olhos e perceber o ambiente em derredor. Sinta-se calmo e mais confiante. A vida é bela. E cada dia: uma oportunidade !

Dia 22 de maio

Dia da Águia rabalva

A sugestão de hoje é que você escute essa música maravilhosa. Ela é de Frédéric Chopin, um dos compositores e pianistas mais importantes da nossa história. Ele nasceu na Polônia, mas viveu na França. O animal que representa o país de seu nascimento é a águia rabalva. É um pássaro cujo vôo pode atingir alturas impressionantes.

Essa música se chama Joie de Vivre (ou alegria de viver). Nossa dica é que deixe a música tocar enquanto se cozinha, ou enquanto almoçam, ou ainda enquanto meditam e visualizam coisas boas, como o vôo de uma águia por exemplo.

☑ Atributos trabalhados: Convivência familiar, relaxamento, visão de mundo

Dia 23 de maio

Dia do Hemitragus do Himalaia

Ele é uma espécie de cabrito montês.

No dia 16 de maio de 1975, uma japonesa chamada Junko Tabei foi a primeira mulher a escalar o Everest, conhecido por ser o pico com maior altura do mundo. São 8.844m de altitude, cheio de neve, frio, vento, tempestades e todo tipo de condições muito adversas. Quanto mais se sobe, menos oxigênio há e maior a dificuldade. Em silêncio, imagine-se subindo o monte Everest (tempo). Procure perceber o que você vê a sua volta, mas também as sensações que provocam (tempo). Siga sempre em frente e para cima, sem pensar em nunca desistir... Até que você chega até o topo da montanha. Agora, procure pensar nas atitudes que fazem uma pessoa conseguir alcançar os seus objetivos.

☑ Atributos trabalhados: persistência, tolerância à frustração

Dia 24 de maio

Dia do Goral

Os Gorais são caprinos asiáticos.

De olhos fechados, procure se lembrar de uma situação em sua vida na qual você teve muita coragem e força! Pode ser qualquer momento que você viveu, grande ou pequeno, e que sentiu orgulho de você mesmo. Se você não consegue se lembrar de nenhum, invente uma situação na sua imaginação, na qual você se sinta com força, confiança e coragem com generosidade. Crie uma estorinha onde você foi bastante corajoso. Imagine com riqueza dos detalhes, dos personagens à sua volta, das suas sensações. Respire fundo e perceba a coragem dentro de você... Quando estiver pronto, pode abrir os olhos.

☑ Atributos trabalhados: Auto-estima, coragem e capacidade para enfrentar os desafios.

Dia 25 de maio

Dia do Pássaro Tecelão Social

Faça este exercício vagarosamente.

De olhos fechados, visualize sua casa. Veja todos os cômodos dela. Agora, veja-se no seu quarto. Em seu coração começa a aparecer uma luz branca muito forte e linda! Todo o seu corpo fica com esta luz! Ela é tão intensa e abundante, que vai tomando conta de todo o seu quarto, de todos os cômodos, da sua casa inteira e de todas as pessoas que lá estão. Quanto mais você percebe sua respiração, mais intensa fica esta luz. Ela é contagiante e faz bem a todas as pessoas que estão na sua casa. Quando estiver pronto, abra os olhos.

Observação: O pássaro tecelão social é um grande arquiteto e construtor. Além disso, ele está sempre zelando com muito esmero para que seu lar fique sempre bem.

☑ Atributos trabalhados: Relaxamento, atenção e cuidado com o entorno.

Dia 26 de maio

Dia da Girafa Masai

Hoje é dia de fazer pesquisa. O que é ÉTICA? Em silêncio, primeiramente, reflita sobre a questão e tente achar a resposta dentro dos seus conhecimentos. Tome nota em seu caderno. Se você não sabe o que é, não se preocupe, vamos juntos tentar descobrir! Faça esta pergunta em casa, no trabalho, pergunte a algum amigo, pesquise... Cada um deve escrever uma frase sobre o que entendeu sobre ética. Ouça a opinião de outras pessoas e depois tire a sua própria conclusão sobre o que significa ética. Depois escreva uma estória onde a ética seja fundamental e a tenha uma moral a ser lapidada, cultivada, percebida.

Observação: A Girafa Masai consegue ver tudo do alto. Para termos ética, precisamos enxergar tudo de maneira muito clara e ampla.

☑ Atributos trabalhados: Ética, tolerância à frustração.

Dia 27 de maio

Dia do Morcego-marrom

Sono de dia : Se possível, procure realizar uma siesta de até 20 minutos após o almoço.

Mais do que este tempo, pode prejudicar o sono da noite, mas se for um pequeno cochilo, pode ser muito benéfico para a memória e saúde como um todo. Caso não seja possível realizar uma siesta durante os dias úteis da semana, procure realizar nos finais de semana, pois será muito saudável.

Observação: O morcego-marrom já foi observado em laboratório dormindo mais de 20 horas ao dia, sendo um dos campeões do sono no reino animal.

☑ Atributos trabalhados: memória, saúde

Dia 28 de maio

Dia do Colibri Esmeralda

Mantenha-se de olhos fechados e com atenção na sua respiração. Mentalmente, repita bem vagarosamente a frase "Que eu respeite e preserve a vida"... O ideal é inspirar (puxar o ar, pelo nariz) e então expirar (soltar o ar, também pelo nariz) enquanto que se pensa na frase. Sinta esta frase fazendo efeito em você. E repita mentalmente. "Que eu respeite e preserve a vida" (tempo)... com calma e atenção... mais uma vez.. (tempo). Novamente (tempo)... e a última vez (tempo). Então, pode abrir os olhos e perceber o ambiente em que se encontra.

Observação: O colibri esmeralda é um pássaro raro que apreciam o néctar doce das flores, inclusive a das flores dos cactos. Assim como ele, precisamos apreciar a vida, onde ela for linda e fácil, mas também, valorizá-la nos momentos difíceis (ou com espinhos, metaforicamente).

☑ Atributos trabalhados: Relaxamento, respeito, comprometimento com o Planeta Terra.

Dia 29 de maio

Dia do Canguru-arborícola

Vamos nos sentar bem confortavelmente e de olhos fechados, visualize-se dando um abraço em alguém que você gosta (tempo). Perceba o que você sente... Neste momento, não deseje nada em troca (tempo). Quando tiver terminado, abra os olhos.

O Canguru-arborícola, apesar de ser bem diferente dos tradicionais cangurus, também gostam de estar bem juntinhos uns dos outros.

☑ Atributos trabalhados: Reconhecimento de emoções, empatia

Dia 30 de maio

Dia do Peixe-Bolha

Você sabia que 70 a 75% do nosso corpo é composto de água? Isso significa que mais de dois terços do nosso corpo é água.

Hoje seu comprometimento é ficar atento com a quantidade e a qualidade da água que normalmente está acostumado a beber!

A água é muito importante para o bom funcionamento da nossa saúde.

Lembre-se que um organismo bem hidratado funciona melhor. Até a nossa pele fica mais macia e sedosa.

☑ Atributos trabalhados: Cuidados com a Saúde e hidratação

Dia 31 de maio

Dia do Macaco Narigudo

Vamos fazer juntos essa meditação?

Feche os olhos e sente-se confortavelmente. Inspire e expire 5 vezes bem calmamente...

Imagine que neste momento está em um jardim com muitas flores perfumadas. Imagine uma imensa variedade das flores com todas as cores possíveis e imagináveis : amarelas, lilases, vermelhas, azuis, brancas, verdes, douradas...Sinta até o perfume de cada uma...

Respire fundo tentando imaginar os aromas delicados. No seu tempo, abra os olhos e perceba onde está. Que flores conseguiu imaginar? Como eram os aromas?

☑ Atributos trabalhados: relaxamento e criatividade.

1. Dia do Búzio.

O búzio vive protegido em sua concha, em forma de fuso, junto à terra ou areia. Busca aconchego e proteção da Mãe Natureza. Neste momento, busque também o seu lugar de paz e proteção. Um local onde você possa refletir com calma, se sentindo seguro e protegido. Esse local poderá ser, inclusive, criado ou imaginado... Busque o seu refúgio de reflexão e retorne sempre seguro e confiante. Reflita sobre as bênçãos do existir. Saiba que a vida pode ser muito boa e que nós podemos fazer com que ela fique melhor ainda cultivando a paz e a serenidade! • Atributos trabalhados: Reflexão e sensibilidade ao contexto.

2. Dia do Coiote.

O coiote é um animal que respeita e valoriza o convívio com seu grupo. Convide um familiar ou alguma outra pessoa para fazer esse exercício junto com você. Escolha um lugar calmo e fechem os olhos. Inspirem e expirem por 5 vezes bem lentamente. Relembrem duas situações que os deixam muito contentes e que tenham vivido em família, no trabalho ou em uma viagem. Depois registre e conte com empolgação essas aventuras. Caso não lembre de nenhum momento assim, que tal fazer um plano para isso? • Atributos trabalhados: convívio familiar e relaxamento.

3. Dia da Capivara

Sugestão de Música : Wonderful World – com Louis Armstrong.

Que Mundo Maravilhoso! Eu vejo as árvores verdes, rosas vermelhas também... Eu as vejo florescer para mim e você

Observe as frases dessa linda e inesquecível canção. Ela nos pede para enxergarmos um mundo mais belo, mais vibrante, com mais luz, emoções e cor. Deixe florescer a paz, a alegria, as cores, as melodias, o respeito, a consideração e a fraternidade em sua vida. Faça uma reflexão sobre o tema ou uma bela e inocente poesia. Cultivar a pureza e a candura também faz parte do fortalecimento do nosso espaço interior.

• Atributos trabalhados: Relaxamento, consideração e visão de mundo.

4. Dia do Peixe Morcego de Lábio Vermelho.

Os peixes são animais silenciosos, tranquilos e concentrados. E você? Sabe conviver com o silêncio? Convide algum familiar ou um amigo, ou um colega de trabalho para fazerem 3 minutos de silêncio, juntamente com você. Fechem os olhos, prestem atenção nas próprias respirações e se sintam gratos pela vida. Sintam gratidão pela oportunidade de cada amanhecer... A nossa vida é uma viagem nos caminhos do existir. Depois, abram os olhos e conversem sobre o que perceberam, se desejarem. Ou apenas fiquem em silêncio...

• Atributos Trabalhados: Respeito, relaxamento, saúde e convivência familiar.

5. Dia do Bagre

Este animal possui aguçadas habilidades sensoriais. Além disso, consegue cavar buracos para se proteger. Vamos fazer uma reflexão (no trabalho ou em sua casa) que habilidades físicas ou emocionais você teve contato e aprendeu nesses últimos dias? Você pode escrever ou desenhar ou criar um poema. Depois compartilhe com os amigos.

- Atributos Trabalhados: Reflexão.

6. Dia da Ariranha

Aprenda com a Ariranha a ter mais tolerância e equilíbrio. Assim como a lontra, esse animal vive na água e na terra e, não obstante a diferença, consegue ser feliz nos dois meios. Aprenda a conviver harmonicamente nos opostos e com as demais pessoas que participam de seu mundo exterior, respeitando os ambientes e as suas próprias emoções de seu mundo interior e particular. Existe alguma situação, dentro da sua casa, na escola ou no trabalho em que você possa ser mais tolerante? Escreva ou desenhe sobre isto.

- Atributos trabalhados: Resiliência e autoestima.

7. Dia do Jupará

Esse animal, também conhecido como bicho da mata, gosta muito de frutas, frutos e também de melado. Ele adoraria uma bolachinha! A sugestão é preparar essa fácil receita em família! Cookies de Amêndoas
Ingredientes: - 2 bananas maduras amassadas - 1 xícara de aveia em flocos - 1 xícara de linhaça triturada - 2 colheres de sopa de amendoim - 3 colheres de sopa de melado de cana - ½ colher de sopa de canela em pó - 1 colher de sopa de óleo de coco
Modo de preparo: Misture bem todos os ingredientes e leve-os ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos. Elas ficam bem macias, mas se quiser mais crocante é só deixar mais tempo no forno. Pode colocar pedaços de chocolate em cima ou castanhas picadas. Observação: Receita gentilmente cedida por Stela Jawetz. • Atributos trabalhados: Saúde e convívio familiar.

8. Dia do Bacalhau

Proponha que hoje sua família (ou o lugar onde você viva) não use sal ou ainda, use menos sal do que o que costuma fazer. Isto ajudará a melhorar a frequência cardíaca e pressão arterial de quem praticar, além de reduzir inchaços nas pernas e abdome de todos aqueles que praticarem. Diminuir o sal (e, portanto, o sódio) também fará com que o mineral cálcio seja melhor absorvido e com isso haja menos chances de osteoporose. Saiba que todo o sal (ou sódio) que o nosso organismo necessita, já é naturalmente presente nas frutas, verduras e legumes que ingerimos, entretanto, se quisermos adicionar uma pitada pequena, não será prejudicial. Neste dia, se estiver de acordo com sua família ou ambiente, procure não usar o saleiro. Boas alternativas ao sal para aumentar o sabor dos alimentos são: cebola, alho, manjericão, orégano, sálvia, salsa, alecrim, pimenta, gergelim, entre outros. • Atributos trabalhados: Saúde.

9. Dia do Serelepe

Seja superativo e incentive toda sua família a ser também! Seja ativo fisicamente, tanto caminhando e fazendo atividades dentro de casa como também fazendo exercício físico. Centenas de trabalhos relacionam a longevidade e a autonomia com a atividade física. A Associação Americana do Coração evidenciou que exercícios diários moderados ajudam a aumentar o tempo de vida em até seis anos. E, se for possível, mantenha a prática do exercício físico junto ao contato com a natureza. Pesquisadores japoneses concluíram que a expectativa de vida de idosos que moram próximos a áreas verdes é maior que a daqueles que vivem cercados de arranha-céus. Observação: O serelepe ou caxinguelê é um tipo de um esquilo, muito ativo.

- Atributo trabalhado: Saúde.

10. Dia do Cisne Negro

Os cisnes são aves aquáticas e quando nascem, não são muito bonitos, mas quando adultos tornam-se aves muito belas. Normalmente, formam casais monogâmicos, tendo às vezes, um único parceiro por toda a vida. Existe um belíssimo ballet conhecido, mundialmente, como O Lago dos Cisnes, de Tchaikovsky.

- Atributos trabalhados: Saúde, companheirismo e interação familiar.

11. Dia do Tatu-Fada-Rosa

O Tatu-Fada-Rosa vive nas tocas que ele mesmo escava na terra e defende-se dos seus predadores utilizando a sua carapaça protetora. Utilize a verdade. Priorize a verdade. Sempre. Realize todas as suas ações com muita garra e determinação. Suas atitudes corretas e honestas serão como uma enorme carapaça a lhe proteger por toda a vida, em qualquer situação.

- Atributos trabalhados: Respeito, autoestima e ética.

12. Dia da Noz-do-mar

Este animal é quase todo transparente, mas emite uma bioluminescência verde azulada muito linda! Na vida, também precisamos emitir o nosso brilho, com mais simplicidade e ternura e fazer com que situações do dia-dia se tornem especiais! Inspire e expire por 5 vezes bem lentamente. Deixe-se levar pelas águas do tempo, sem medo e sem receios. Brincar e ser mais feliz também faz parte do aprendizado. Escreva duas situações que o deixam muito contente e radiante (pode ser um belo passeio, viagem, uma guloseima... qualquer coisa que te faça feliz).

- Atributos trabalhados: Memória, resiliência e autoestima.

13. Dia do Canguru

O Canguru é um mamífero muito belo. Alguns, quando adultos, chegam a atingir o tamanho de 2,8m. As fêmeas possuem uma bolsa em seu ventre onde o filhote após o nascimento passa a viver, bem juntinho da sua mãe. Os animais que possuem esse tipo de bolsa onde o filhote completa o seu amadurecimento são também conhecidos por marsupiais. Como anda o seu amadurecimento? Consegue conviver bem com as outras pessoas? Consegue por fim compreender que somos iguais? Que temos sentimentos assemelhados e que todos temos pontos positivos e também alguns defeitos? Saiba agradecer pelo dom da vida aos seus pais, avós, e a todos os nossos

ancestrais que com trabalho e dedicação construíram um mundo que poderá ser cada vez melhor, mais humanitário, mais empata.

- Atributo trabalhado: Saúde, gratidão, aceitação.

14. Dia da Phasmidea

Dia off line! O convite de hoje é que você fique sem utilizar as telas... Isso mesmo! Procure não utilizar celular, tablets, computadores nem televisão. Você aceita este desafio? Sem eles, você passará a ver outras coisas no seu dia-dia que provavelmente não costuma enxergar ou fazer! Convide sua família para se unir ao desafio à você! Depois, nos avise o resultado! Observação: Phasmidea ou bicho-pau é um inseto que se mimetiza como se fosse um pedaço de madeira, para se proteger dos predadores. Às vezes, precisamos estar em um ritmo mais lento, como acontece no reino vegetal, para desfrutarmos todos os momentos com maior calma e atenção plena, para aprendermos a saborearmos os aromas e as texturas mais sutis da vida...

- Atributos trabalhados: Saúde. Convivência. Atenção plena.

15. Dia da Sucuri

Não deixe de tomar seu desjejum ou também conhecido café da manhã: pesquisa do Instituto de Gerontologia da Universidade da Geórgia averiguou que os centenários, diferentemente de pessoas que não atingiram os 100 anos, não costumam dispensar essa refeição. Observação: A sucuri é um dos animais com maior apetite que existe.

- Atributos trabalhados: Saúde e alimentação.

16. Dia do Tigre

Os tigres são animais muito atentos e que costumam andar solitários Esteja presente de fato! Eles possuem a capacidade da atenção plena. Normalmente a fêmea gesta 2 filhotes e cuida deles pelo período aproximado de um ano ou um pouco mais. Certo dia ela vai embora e segue sozinha. Sabe que cumpriu a sua missão. Realiza a manobra do desapareço e percorre assim os ciclos da existência com segurança, força e plenitude. Aprenda também a ser confiante e autossuficiente.

- Atributos trabalhados: Atenção plena e desapareços.

17. Dia do Porco-Espinho

Será que você sorriu hoje? Sorrir, além de fazer bem para a saúde, pode ajudar a melhorar o ambiente em que vivemos. Procure olhar nos olhos das pessoas sempre e dar um sincero sorriso de boas vindas! O porco espinho, é um animal que se alimenta

de vegetais. Apesar dos seus famosos espinhos, nunca parte para a agressão e é, na maioria das vezes, um animal sempre dócil.

- Atributos trabalhados: Saúde. Gentileza.

18. Dia do Caracol

A proposta de hoje é que você consiga dormir cedo e, de preferencialmente, convidar mais alguém de sua casa para também ir dormir mais cedo! Deitar e descansar todo o corpo. Poderá fazer uma meditação para relaxamento ou colocar uma música relaxante antes de dormir. Ter um bom sono é muito importante para a saúde!

- Atributo trabalhado: Saúde.

19. Dia da Bicho da Goiaba (Anastrepha) Você sabia que comer 7 porções frutas ou verduras por dia está associado a uma redução de todas as doenças, em até 42%, segundo um trabalho publicado na Journal of Epidemiology and Community Health? Procure refletir quantas porções você ingere ao longo do dia, e que tipo de fruta, verdura ou legume você come, desde o café da manhã até a hora de ir dormir. Claro que você talvez não precise ingerir tantas, mas precisamos saber que os vegetais fazem realmente muito bem para nossa saúde e para a nossa vitalidade. Lembre-se: o tamanho de uma porção equivale a cerca do tamanho da palma da sua mão.

- Atributo trabalhado: Saúde e alimentação.

20. Dia do Urso Malaio

O Urso vai para sua caverna hibernar durante o inverno. Sinta a necessidade de descansar e se reabastecer dormindo à noite muito bem. Durma cedo e de preferência com a luz apagada. O seu organismo agradece. Nosso corpo tem necessidades básicas e alguns limites físicos e mentais. Aprenda com o amigo Urso e busque o descanso necessário sempre que for possível. Um bom descanso e um sono reparador, permite o organismo se fortalecer para as atividades do dia seguinte. Quantas horas de sono você tem, em média, por noite?

- Atributos Trabalhados: Cuidado com a saúde e autoestima.

21. Dia das Baleias

Inspire e expire, profundamente, 5 vezes. Imagine estar em alto-mar e em meio a um grupo de baleias. Imagine-se mergulhando e interagindo com esses gigantes animais marinhos. O mar de um azul profundo. O céu azul celeste. Um sol radiante cobrindo a tudo com sua luz e calor. Consegue imaginar e escutar o canto de suas amigas baleias? De olhos fechados, descreva as imagens que aparecerem em sua mente e compartilhe com seus colegas o que sentiu e presenciou. • Atributos Trabalhados: Memória, criatividade e atenção.

22. Dia da Gaivota

Existem diversos tipos de gaivotas. Elas são aves marinhas e que habitam normalmente as costas litorâneas. Normalmente são aves bastante inteligentes e se destacam pela sua capacidade de comunicação e estão sempre na busca de alimentação. Seja alegre e bem humorado e aprenda a cuidar da sua alimentação.

- Atributos trabalhados: Inteligência e Comunicação.

23. Dia do Corruptão

Desfrute do tempo livre! Mantenha uma hora do seu dia e reservado (ou protegido) para ser aproveitado da maneira como desejar, ao menos aos finais de semana)! Pode ser lendo um livro (preferencialmente de áreas não relacionadas ao seu trabalho), assistindo a um filme (e segundo a literatura, os de comédia são os mais recomendados para a redução do cortisol), jogando (aqui, para as pessoas que trabalham ou utilizam muito o computador, não valem os jogos virtuais), plantando, cantando, dançando ou mesmo apenas exercendo o ócio. É fundamental que isso seja feito sem culpa, o que pode ser exercitado dia após dia. Observação: O corruptão é um pássaro, que como tal, gosta de voar livremente. Assim como ele, preserve momentos de leveza em seu dia! • Atributos trabalhados: Relaxamento e saúde.

24. Dia do Percevejo

Você seria capaz de produzir a sua própria comida? Para isto, basta pegar um pouco de terra e colocar algumas sementes. Pode ser de cenoura, alface, agrião, rúcula... Enfim, você pode fazer isso em casa e então decidir. Mesmo que você more em um apartamento, poderá fazer o plantio em um vasinho ou um pote de plástico ou lata. Cultive-a com cuidado, regando-a e expondo-a corretamente ao sol. Depois de um tempo terá uma plantinha pronta para ser um nutritivo alimento, para você e sua família.

- Atributos trabalhados: Saúde e responsabilidade social.

25. Dia do Macaco-coruja

O macaco coruja é um animal que dorme cerca de 17 horas por dia! E o seu sono e de sua família, como tem andado? Para ter um bom sono, evite estímulos duas horas antes de dormir e vá para a cama sem material de trabalho, sem telas com luzes (televisão, tablets, smartphones), e principalmente sem discussões. O sono é de fundamental importância para o ajuste de hormônios e neurotransmissores e ajuda para a qualidade do humor. Faça a si mesmo três rápidas perguntas: a) Acordo sempre cansado? b) Nunca sonho ou me lembro dos sonhos? c) Dizem que ronco ou acordo com meu próprio ronco? Se alguma dessas perguntas tiver resposta afirmativa, possivelmente a qualidade do seu sono não está sendo tão adequada e você pode obter melhoras, além das medidas mencionadas, conversando com um profissional da saúde. • Atributos trabalhados: Disciplina e saúde.

26. Dia do Boto cor- de- Rosa

O Boto cor de rosa é uma espécie de golfinho que vive nos rios da região amazônica. São animais belos e dóceis. Não têm comportamento territorialista. Nossa atividade para hoje será escutar uma bela música e trabalhando a nossa respiração: expirando e expirando bem lentamente por 6 vezes. Vamos nos imaginar submergindo e emergindo, vagorosamente, nas águas doce dos rios do Amazonas. Vamos perceber que fazemos parte de um conjunto extremamente sábio e harmônico chamado de Natureza. Somos parte desse conjunto harmônico e belo da existência. E como filhos do planeta Terra poderemos entender que é possível sermos mais fraternos com todas as criaturas.

- Atributos trabalhados: Cuidados e harmonização com o planeta.

27. Dia da Abelha

As abelhas possuem destacado papel na polinização das flores. Elas ainda produzem o mel, a própolis e a geléia real. Há mais de 25 mil espécies de abelhas. Elas vivem em colônias, nas colmeias, e podem ser encontradas praticamente em todos os continentes. Os produtos que as abelhas produzem são amplamente utilizados como alimentos bastante nutritivos e utilizados também na fabricação de medicamentos. Nossa atividade de hoje será tentar produzir um desenho utilizando a técnica dos pontinhos (conhecida como pontilhismo) na confecção da imagem – que deverá ser uma flor.

Atributos trabalhados: paciência e criatividade.

28. Dia do Rinoceronte

Feche os olhos e imagine este animal. O Rinoceronte caminha pelas matas africanas, sem medo e com determinação. Sabe de sua força e de seu poder. Acredite na grandeza e na pureza de seu coração e não haverá mais obstáculos intransponíveis, nem o que temer. Seja luz e aprenda a valorizar a grandeza de sua alma. Com calma, abra os olhos novamente. Ouça a bela melodia Meditation, de Jules Massenet e sinta brotar em sua mente a calma e a tranquilidade, a confiança e a vontade de viver.

- Atributos trabalhados: Relaxamento, autoestima, coragem e determinação.

29. Dia do Urso

O urso não se deixa abater com as situações adversas que, às vezes, ocorrem. O Urso hiberna no inverno e acorda na primavera cheio de disposição e fé na Vida. Assim, seja como nosso amigo urso, se renove a cada amanhecer com determinação, coragem, perseverança e fé. Renasça com o urso a cada manhã e siga em frente acreditando na luz do novo dia...

- Atributos trabalhados: Resiliência

30. Dia da Canela :

A Canela, também conhecida como Cinnamomum, é uma árvore cuja casca proporciona diversas utilizações. É muito usada na gastronomia, em cosméticos, em aromatizantes e também na medicina onde tem inúmeras utilidades...

A vida é muito dinâmica e diversificada. Imagine agora uma borboleta pousando num pé de Canela...Lembre que a borboleta foi uma lagarta e rastejou... para chegar a voar... Tudo se move e se renova periodicamente. Os seres vivos nascem, crescem, se reproduzem, envelhecem e morrem. O tempo gira a chave de mudança constantemente. Respire e inspire por 5 vezes bem lentamente. Imagine o aroma da canela e sinta o poder de transformação que auxilia na diversidade de estilos e nas mudanças positivas necessárias ao nosso desenvolvimento. Aceitando e reconhecendo a dinâmica do existir, vamos poder tomar decisões com mais sabedoria!

Atributos trabalhados : Percepção do meio ambiente.

Sugestão de música: Danúbio azul – Johann Straus

Gravações mês de Julho 2020

01/07/2020

Dia do Polvo

O polvo é um animal extremamente atento...

Nossa mente passa boa parte do tempo achando que somos um carro, que anda por todas as direções, pega uma estrada ou uma rua, uma avenida, uma vereda....Na verdade, nós mesmos ou nossa consciência é como se fosse o caminho, a estrada.... Nós estamos ali a esperar e os veículos que nela passam, são os PENSAMENTOS.

Quanto mais alinhados achamos que são os nossos pensamentos, mais nos distanciamos da verdade. Então, um ótimo exercício é perceber que não somos o nosso pensamento. E conseguimos isso através do SILÊNCIO.

No silêncio reside o maior dos poderes. Procure, nos próximos instantes, silenciar, o máximo possível a mente, TENTE se desapegar de quaisquer pensamento(tempo).

Você deve seguir ouvindo todos os sons ao seu redor. Está tudo bem. Mas não os julgue, tente não dar nenhum nome para eles, deixe... que aconteça.

Procure atingir o silêncio.

Respire fundo e OBSERVE (tempo). Esse exercício é muito benéfico para você ter mais atenção e até melhor desempenho nas suas atividades diárias.

Atributos trabalhados: atenção plena

02/07/2020

Dia da Formiga Cortadeira

O mês está começando e nada melhor do que ter muita disposição neste dia! Assim como a formiga que sabe bem o seu papel dentro o seu grupo, faça algo pelo seu grupo durante essa semana. Cada um tem uma ou várias missões na vida.

Pense no que você poderia fazer pela sua comunidade, ou sua família, ou pelos seus amigos!

Lembre-se, aquilo que se propuser a fazer, faça com muito carinho e esmero! Sempre temos uma grande oportunidade de servirmos aos outros... E isto é uma verdade. Então vamos praticar o bem e aquecermos com mais gentileza e amor os nossos corações?

OBS: Essa formiga pode carregar o peso do que seria um ser humano carregar duas toneladas e meia.

- Atributos trabalhados: auto-estima, altruísmo

03/07/2020

Dia da Mariposa

Vamos experimentar fazer um poema?

Lembre-se de que não é necessário rimar, nem está obrigado a fazer rimas...

Você poderá acrescentar quantas palavras desejar e coloca-las na ordem que preferir.

Depois grave esse poema e/ou escreva ele e passe para pelo menos 3 pessoas...

- Atributos trabalhados: criatividade e empatia

04/07/2020

Dia Ouriço do Mar

Olá... Vamos fazer arte?

O lixo limpo tem diversas utilidades e podemos transformá-los em muitas coisas.

Use sua criatividade! Você pode fazer essa atividade bem lentamente.... Lembre-se: dê o seu melhor e como fica, estará bem! Depois de terminado, dê um nome à sua obra-prima.

Sugerimos deixá-los em exposição... e que tal fazermos uma exposição virtual ou enviar a foto para amigos e familiares?

- Atributos trabalhados: criatividade, sustentabilidade.

05/07/2020

Dia do Caranguejo dos Coqueiros

Você já observou atentamente uma fruta ou uma leguminosa? Possivelmente, essa planta precisou de uma pessoa para fazer o seu plantio, seja ele plantado na sua própria casa ou do outro lado do mundo. Além disso, precisou de muitos dias de sol, de água, da terra com seus sais minerais e, principalmente, precisou de tempo. Depois disso, necessitou ser colhido por alguém, que dedicou um horário para fazer isso.

Mais alguém ainda pode ter feito o transporte do local de onde ele foi plantado até aqui e outro alguém ainda pode ter feito a lavagem deste vegetal. Graças a uma série de fatores, que envolve muitas condições naturais e, talvez muitas pessoas, você poderá também ser beneficiado com esse alimento.

Isto é apenas um pequeno exemplo de como nossa vida pode estar interligada com a vida dos outros e de todo o Planeta Terra! Além disso, se nós não trocássemos

alimentos (seja por outros alimentos ou por dinheiro), todos nós estaríamos com fome ou com problemas de saúde! Nossa saúde está diretamente envolvida com a variedade de alimentos que comemos. Cada um deles pode ter um pouquinho de ingredientes diferentes para que nosso organismo funcione perfeitamente! Agora que você refletiu sobre isto, vamos dizer : “eu compartilho e recebo com respeito e alegria” e compartilhe uma fruta ou a leguminosa, ou 01 kg de arroz ou feijão... com alguma pessoa.

• Atributos trabalhados: saúde, compaixão e comprometimento com o planeta Terra.

06/07/2020

Dia do laque

A linhaça é uma semente rica em uma fibra muito saudável e possui, também, o famoso ácido graxo ômega 3. Ela é uma das formas mais baratas e efetivas para melhorar nossa saúde. Que tal pedir para esse ingrediente fazer parte do seu cardápio? Pode ser a linhaça dourada ou também a marrom (que é mais barata e também muito nutritiva). Ela ajuda a evitar problemas de gorduras em excesso no sangue e também ajuda com o bom funcionamento dos intestinos.

Você poderá comer até uma colher de sobremesa (média) de linhaça por dia, adicionando-a a sopa, feijão, arroz, salada ou como preferir!

Atributos trabalhados: saúde, alimentação saudável

07/07/2020

Dia do Drongo

Para ter saúde, seja legal consigo mesmo – e com os demais seres. Depois de dez anos estudando como a personalidade pode influir no aumento ou na diminuição de expectativa de vida, pesquisadores holandeses concluíram que ter uma atitude positiva pode diminuir em até 55% o risco de morte prematura. Além disso, novos trabalhos têm indicado que, quanto mais altruísta o indivíduo for, maior benefício em termos de aumento de córtex cerebral ele terá. Segundo estudo publicado na revista Psychological Science, dar apoio físico ou emocional a outras pessoas reduz em até 60% o risco de mortes prematura no idoso.

Observação: O pássaro drongo e a suricata agem altruisticamente pela comida.

Atributos trabalhados: altruísmo, compaixão, saúde

08/07/2020

Dia do Pássaro Grimpeiro

Estando sentando confortavelmente ou deitado, imagine-se como um pássaro...

Faça um voo em direção às nuvens. Depois ultrapasse-as e veja que esplendoroso céu azul...

Escolha a direção que deseja ir e sinta o vento sobre sua face, cabelos, tórax... Imagine a terra embaixo, com florestas, rios, mares ou desertos... Depois descreva, em poucas linhas, tudo que sentiu de bom e presenciou nessa vivência... e, que tal compartilhar com outras pessoas o que escreveu (poderá ser publicando virtualmente ou enviando para amigos e familiares). E quem sabe poderíamos até fazer um livro virtual com essas vivências com amigos ou até num grande livro sem fronteiras utilizando esse exercício e mais o de outras pessoas pelo mundo...

Atributos Trabalhados: atenção, criatividade e memória.

09/07/2020

Dia da Águia careca

Em sua cadeira, procure encontrar uma postura relaxada. Feche os olhos e respire fundo. Imagine que está sentado, como uma águia, no topo de uma montanha. Observe tudo à sua volta bem lentamente e vá registrando tudo que for vendo através da sua imaginação. Perceba o silêncio em derredor. Sinta o vento, o ar puro e frio a adentrar suas narinas e seus pulmões, revitalizando todo o seu ser. Observe o céu (cor, luminosidade, se há nuvens, pássaros, etc). Sinta a relva macia sob seus pés e apoie suas mãos na saliência da pedra onde está sentado, de forma que se sinta integrado com a natureza. Sinta-se parte da montanha... Sinta-se renovado e revigorado. Aqui o nosso alimento é a paz. Descreva, se assim desejar, essa “experiência” em poucas linhas, contando tudo o que sentiu e presenciou... e que tal compartilhar com os amigos?

Atributos trabalhados: Atenção, criatividade, memória de trabalho.

10/07/2020

Dia da Saracura

As saracuras se alimentam do necessário, não desperdiçando nada do que consomem. Como está a sua alimentação? Ao final, você tem conseguido deixar o prato completamente vazio? Não desperdice os alimentos. Coloque em seu prato (seja lanche ou almoço) apenas aquilo que pode comer, saudavelmente, valorizando e agradecendo tudo que a Natureza nos oferece. Uma boa alimentação permite um perfeito funcionamento de todo o nosso organismo. A Natureza nos oferece a água e os alimentos para o nosso desenvolvimento e bem estar. Portanto, não podemos desperdiça-los! Uma alimentação saudável e uma boa hidratação nos permite usufruir de uma vida com bastante saúde e vigor!

Atributos Trabalhados: saúde, auto estima, cuidado com o próprio corpo e com o planeta.

11/07/2020

Dia da Vicunha

Aprenda a economizar energia com a vicunha. Ela é o nossa irmã da natureza e nos ensina com a sua essência o dom de prover e guardar o necessário. Não disperse

energias inutilmente. Não gaste energia mental em situações que não contribuirão com seu progresso e a sua paz interior. Aprenda a escolher os pensamentos positivos e a separar e descartar todo o lixo mental e tudo aquilo que efetivamente não contribui para o seu bem estar. A vicunha também nos ensina a saber preservar nossas relações de parentesco e amizade. É muito importante valorizar as pessoas que convivem conosco! Faça um círculo grande numa folha de papel e escreva dentro dele o nome de todos aqueles que você quer bem e que fazem parte de sua vida: os seus familiares, professores, colegas e amigos.

Atributos Trabalhados: empatia e auto estima.

12/07/2020

Dia da Medusa-da-lua

Você consegue expressar, confortavelmente, as suas emoções e sentimentos? Se melindra com facilidade? Sabe, existe grande nobreza em conseguir superar, com dignidade, divergências emocionais e perdoar sempre os seus amigos e familiares. Procure ser leal e sincero, amoroso e cordial. Escreva o nome dos seus três melhores amigos e coloque ao lado as qualidades que mais admira deles.

OBS: A medusa-da-lua é um bonito animal transparente. Às vezes, precisamos desenvolver nosso lado transparente e sincero para vivermos com mais harmonia.

Atributos Trabalhados: empatia, altruísmo e auto estima.

13/07/2020

Dia da Bolacha-do-mar

Inspire e expire, profundamente, 5 vezes. Imagine estar em alto-mar e em meio a um grupo de baleias. Imagine-se mergulhando e sentando-se junto à areia do fundo do mar e passando a observar e podendo até interagir com esses gigantes animais marinhos. O mar de um azul profundo. O céu azul celeste. Um sol radiante cobrindo a tudo com sua luz e calor. Consegue imaginar e escutar o canto de suas amigas baleias? De olhos fechados, descreva as imagens que aparecerem em sua mente e compartilhe o que sentiu e presenciou.

Atributos Trabalhados: memória, criatividade e atenção.

14/07/2020

Dia do Urso Malaio

O Urso vai para sua caverna hibernar durante o inverno. Sinta a necessidade de descansar e se reabastecer dormindo à noite muito bem. Durma cedo e de preferência com a luz apagada. O seu organismo agradece. Nosso corpo tem necessidades básicas e alguns limites físicos e mentais. Aprenda com o amigo Urso e busque o descanso necessário sempre que sentir a necessidade e for possível. Um bom descanso e um sono reparador, permitem ao organismo se fortalecer para as atividades do dia seguinte. Quantas horas de sono você tem por noite? Verifique e tente corrigir, se necessário, durma ao menos 7 ou 8 horas de sono, diariamente.

Atributos Trabalhados : Cuidado com a saúde, auto estima.

15.07.2020

Dia do GIRI

Você sabe o que significa GIRI? Giri é uma palavra em japonês que tem um significado de “realizar atividades em estado de honra”. Ou seja tudo que a gente faz ou fizer deverá ser feito com amorosidade, alegria, comprometimento e honra. Por mais simples que seja a atividade, como limpar uma janela, o chão ou recolher o lixo. Todas os tipos de trabalho são importantes para a coletividade, o desenvolvimento saudável e o bem estar de todos. No site da Mente Viva, temos um texto sobre o Giri. Vamos ler?

16/07/2020

Dia da Abelha

As abelhas trabalham em conjunto para o bem de todos e de toda a sua coletividade. Mantém a suas colmeias sempre limpas e quentinhas. E seu lar? Seu bairro, seu ambiente de trabalho? A escola do bairro? Você ajuda a mantê-los limpos e em ordem? Todos deverão contribuir para a limpeza e organização do ambiente em que vivem.

Atributos trabalhados: Organização, sentimento de equipe, sustentabilidade.

17/07/2020

Dia do Olm

Em silêncio e concentração, inspire e expire dez vezes bem lentamente. Agora observe tudo em volta... Este ambiente em derredor faz aflorar bons sentimentos? Estimula paz e tranquilidade? O que vc poderia fazer para melhorá-lo?

Observação: O Olm é um animal sereno, que vive em águas profundas.

Atributos trabalhados: atenção, raciocínio

18/07/2020

Dia da Pantera Negra

A Pantera é um felino forte e muito atento. Fechem os olhos e se imaginem como uma grande e negra e lustrosa Pantera. Sinta a sua força, sua tranquilidade, sua confiança em si própria e no domínio integral de seus músculos, do seu corpo... Sinta essa força e caminhe (imaginando-se) numa grande floresta... Siga em frente, sem medos, afinal vc é uma pantera neste momento... Mantenha o domínio de sua mente e do seu corpo. A vida é um presente. Siga em frente apreciando cada momento... Caminhe assim também na sua vida: sem medo, com força, luz, alegria e determinação!

Atributos trabalhados: Consciência do corpo físico e da mente.

19/07/2020

Dia do Baiacu

Fique sentado, de olhos fechados. Perceba as batidas do seu coração... Perceba o ar entrando pelas narinas, enchendo seu abdômem (como se fosse um balão) ... e saindo lentamente, bem devagarinho. O abdômem vai esvaziando e o ar vai saindo, vagarosamente. Procure ficar muito atento ao presente momento, os seja, a isto o que está acontecendo agora, que inclui prestar a atenção em você mesmo. E agora, escolha uma música bem bonita e suave e procure agradecer o dia de hoje! Agradeça, profundamente dentro do seu coração, este dia que estamos vivendo, exatamente como ele está. Agradeça por estar vivo e por este momento! Devagarinho, abra os olhos, e perceba todo o ambiente em derredor... Sentiu alguma diferença?

-Atributos trabalhados: relaxamento, atenção.

20/07/2020

Dia do Golfinho

Os golfinhos rotadores são animais belíssimos, além de muito inteligentes! Saltam nas águas, fazendo grandes piruetas e acrobacias. Os golfinhos trabalham bastantes suas respirações com muita precisão. E você, consegue respirar bem? Imagine agora chegando até vc uma fresca brisa marinha... Inspire e expire todos os aromas da natureza que você conseguir lembrar....

Poderá ser também a brisa dos campos, das montanhas, das flores-de-laranjeiras, das lavandas, dos pinheiros, de rosas ou jasmims, das matas.... Escolha um desses suaves aromas e inspire e expire cuidadosamente. Depois pense: quais imagens apareceram em sua mente? Escreva, nos mínimos detalhes, as imagens e, que tal compartilhar?

Atributos trabalhados: Criatividade, bem estar, imaginação.

21/07/2020

Dia do Pavão

O Pavão é uma bela ave. Utiliza a sua cauda, abrindo-a como um grande leque, quer seja para atrair a fêmea para o acasalamento, quer seja num movimento de defesa para afastar animais predadores. Ao abrir a sua cauda em movimento de defesa ele faz que o predador acredite que ele é muito maior e que tem vários olhos ou que são muitos.... Acredite no amparo e sabedoria da natureza. Utilize sua inteligência abrindo sua mente para o bem, par o bom e para o belo. Escreva cinco palavras que descreva a sua beleza interior.

Atributos trabalhados: Auto estima e beleza interior.

22/07/2020

Dia do Anuro

De olhos fechados, imagine-se escolhendo 4 tipos de tintas nas cores que desejar, para pintar uma grande tela! Você pode pintar essa tela do jeito que desejar, bem livremente! A tela poderá ser bem pequenina ou gigantesca... Observe as cores que está colocando em cada parte da sua pintura! Ahhh, você poderá combinar as cores para conseguir outras matizes... Depois que você concluir, abra os olhos. Você conseguiu visualizar as cores? Então, escreva

nome das cores que você viu. Ou, faça o desenho no papel ou numa tela e pinte, conforme sua mente havia criado. Qual seria o nome que você daria à sua pintura? Observação: anuros são anfíbios que podem apresentar as cores mais lindas, vibrantes e variadas da natureza.

- Atributos trabalhados: atenção, criatividade e memória de trabalho.

23/07/2019: Terça-feira

Dia da Ostra

Um dos grandes desafios do mundo é a sustentabilidade. Ou seja, como podemos garantir que o meio ambiente seja preservado e que o Planeta Terra possa ser sustentado com todos os seus recursos disponíveis por milhares de anos?

Entretanto, temos muitos problemas para resolver como o excesso de lixo, a poluição dos rios e mares, a poluição do ar, etc... Você tem alguma ideia de como o meio ambiente possa ser melhorado? Reflita sobre a sua sugestão e escreva em um caderno. (Se desejar, poderá compartilhar as respostas – ou as pérolas preciosas - conosco através do e-mail contato@menteviva.org e com seus familiares e amigos)

- Atributos trabalhados: ética, Comprometimento com o Planeta Terra

24/07/2020

Dia do Flamboyant cuttelfish (ou Sépia Extravagante)

Dia Mundial da Cultura da Paz : Hoje em muitos países se considera o Dia Mundial da Cultura da Paz. O que você pode fazer para ser um promotor da paz? Procure pensar em alguma ação que venha a contribuir com a paz da sua escola, da sua casa, da sua rua ou do prédio aonde mora. Manifeste sua paz! Lembre-se: se você deseja, de verdade, contribuir para a paz no mundo, saiba que ela sempre começa dentro de você e se você estiver em paz, as outras pessoas também se beneficiarão disso! Então, hoje vamos fazer uma meditação sobre este tema. Respire fundo... E repita mentalmente e calmamente, 3 vezes a seguinte sequência: "Que a paz esteja comigo... Que a paz esteja com você".

Vagarosamente, abra os olhos e escreva ou desenhe seu propósito pela paz. Observação: o Flamboyant cuttelfish ou a sépia extravagante é um molusco absolutamente surpreendente e encantador! Enquanto nada, muda de cor de maneira dinâmica e inesperada. Seu pequeno corpo parece uma tela onde novas imagens vão aparecendo a cada momento. A analogia do animal de hoje é para mostrar que o ser humano quando está em seu estado de paz pode contagiar positivamente outras pessoas para também manifestarem sua beleza infinita... e a sua paz!

- Atributos trabalhados: Relaxamento, Altruísmo

25/07/2020

Dia do Jacamin

Feche os olhos e faça a respiração relaxante que você já sabe. (Basta respirar com bem calma colocando atenção na entrada e na saída do ar dos seus pulmões) Tempo... Agora, pense em sua cidade. Visualize-a na sua frente... Deseje nesse momento que ela e todos os seus habitantes possam ter um ótimo dia com muita serenidade e paz.

Devagarinho, abra os olhos.

- Atributos trabalhados: relaxamento, empatia, compaixão.

26/07/2020

Dia da Saiga

Hoje faremos uma atividade especial. Imagine um país qualquer. É preciso que a escolha seja aleatória e não intencional, preferencialmente. Pode utilizar um mapa ou apenas apelar para suas lembranças (viagens, filmes, etc), tentando reconstruir as imagens e informações. Depois procure se informar sobre as principais características daquela nação (língua, cultura, população, tradições, etc). Lembre-se: temos muito o que aprender com o mundo!

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, empatia

27/07/2020

Dia do Caracol

A proposta de hoje é que você consiga fazer uma meditação antes de dormir e, de preferência, convidar mais alguém de sua casa para também realizar uma meditação antes de ir dormir! Poderá colocar uma música relaxante antes. Ter um bom sono é muito importante para a saúde e a prática contínua da meditação nos proporciona mais equilíbrio e bem estar.

- Atributo trabalhado: saúde

28/07/2020

Dia do Ouriço Cacheiro

Busque assistir ao vídeo de desenho animado do ouriço cacheiro em família. Depois, conversem a respeito. Todos nós temos dificuldades ou pontos que precisamos melhorar, mas com boa vontade e ajuda, conseguimos superar nossos problemas! Com paciência e boa vontade podemos conviver, sem muito esforço, com todos em derredor.

- Atributo trabalhado: resiliência

29/07/2020

Dia do Crocodilo fiipino

Sentando como você está, de olhos abertos, toque nos seus cabelos ou na sua própria cabeça. Muitas vezes ao longo do dia, você deve fazer isso, e nem percebe. Agora, de olhos fechados, preste atenção na sua respiração (tempo). Com as duas mãos (quando possível), começando pelas pontas dos dedos, vá tocando os seus cabelos... sem pressa, e com toda a atenção, muito vagarosamente, vá sentindo todo o seu couro cabeludo. Perceba a temperatura, a umidade, a espessura dos seus fios, o

comprimento do seu cabelo, a sensação do couro cabeludo recebendo o toque das suas mãos, a sensação das suas mãos sobre sua cabeça... (tempo). Procure fazer uma auto-massagem sobre a cabeça e o rosto. Devagarinho, abra os olhos e verifique como se sentiu. Sugestão de música: Infinite sustain(Amaranth Cove).
Atributos trabalhados: Atenção plena, auto conhecimento.

30/07/2020

Dia do Leopardo

Feche os olhos e mantenha atenção na sua respiração (tempo). Perceba qual é a emoção que você está sentindo hoje. Coloque agora a atenção no seu corpo e perceba se existe alguma área mais tensa ou dolorida. Quase sempre, observar o corpo ajuda a entender o que estamos sentindo. Às vezes, um aperto no peito ou respiração difícil, pode representar tristeza... um “embrulho” no estomago pode significar medo... enfim, veja se o corpo está dando algum sinal de seus sentimentos e emoções. Você acha que hoje está : nervoso, com medo, com raiva, ou tranquilo, alegre e em paz...? (tempo). Agora, abra os olhos e procure desenhar (ou escrever), demonstrando através de desenhos ou poesia, como está se sentindo.

Reconhecer as emoções é muito importante para todos os momentos da nossa vida e quanto mais atentos estivermos a isto, melhor serão nossos relacionamentos e amizades.

□ Atributos trabalhados: Reconhecimento das Emoções .

31/07/2020

A ROSA

EXERCÍCIO :

Vamos sentar em uma cadeira ou no chão e, depois lentamente vamos ficar em pé. Com suaves movimentos, os seus braços e mãos poderão exercitar o desabrochar das rosas (das flores). Depois, vocês poderão ficar em pé ou se quiserem poderão sentar ou deitar. Como fizerem estará certo. As rosas, como a maioria das flores, desabrocham para o mundo, com suavidade, beleza, perfume e cor. Também, se preferirem, poderão também desenhar a rosa que interpretaram. Poderão escolher os perfumes, cor (ou cores), texturas e tempo de desabrochar.

ATRIBUTO CENTRAL : Serenidade.

OUTROS ATRIBUTOS : Paz, suavidade, expansão e beleza.

SUGESTÃO DE MÚSICA : La vien em rose

□ Atributos trabalhados: criatividade, ética, comprometimento.

Textos para gravações - mês de Agosto 2020

01/08/2020

Dia do Chacal

Você sabia que os chacais e os lobos possuem audição super aguçadas? Eles são muito atentos e capazes de ouvir até o barulho das folhas das árvores caindo no chão! Feche os olhos e procure ouvir os barulhos à sua volta. Todos eles (tempo). Será que você consegue captar algum barulho de pessoas falando... músicas... aparelhos elétricos... ou sons do meio ambiente...? Consegue perceber o barulho da sua respiração? Depois, bem lentamente, bem lentamente.... abra os seus olhos.

- Atributos trabalhados: atenção, memória

02/08/2020

Dia do Íbis-eremita

Vamos escolher hoje um país que o nome inicie com a primeira letra do seu nome. Depois comece a imaginar como deve ser a vida das pessoas lá nesse país. Imagine também o relevo, clima, geografia, florestas, etc... Depois procure se informar por livros ou pela internet sobre as seguintes coisas: continente em que esse país se encontra, idioma falado, principais características, comidas típicas e clima. Lembre-se o mundo possui muitos povos e culturas diferenciadas e por isso mesmo é fabuloso. Isso é uma verdade? Temos muito o que aprender com a diversidade do planeta e de seus habitantes!

- Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, empatia

03/08/2020

Dia da Kokaburra

Será que você sorriu hoje? Sorrir, além de fazer bem para a saúde, pode ajudar a melhorar o ambiente em que vivemos. Se você sentir vontade, procure olhar nos olhos das pessoas da sua família ou as que convivem com você e dê um belo e sincero sorriso! Procure convidar um familiar para fazer o mesmo com você. E faça agora a seguinte atividade: Sorria...relaxe. Sorria...relaxe. Sorria...relaxe.... (pode ser na frente de um espelho ou junto com um amigo, depois podem gargalhar à vontade!).

Observação: Essa ave australiana quando canta parece estar dando risadas!

- Atributos trabalhados: Saúde, sensibilidade ao contexto.

04/08/2020

Dia do Tigre-de-bengala-branco

Os tigres são animais muito atentos.

Esteja presente de fato! Exercite a atenção plena a pequenos e diversos períodos do dia. Por exemplo, quando estiver esperando o elevador, preste atenção absoluta à sua postura, à temperatura e à umidade do ar, à luminosidade à sua volta, ao andar em que o elevador está. Nesse momento, o exercício é ficar plenamente no presente, é um tempo para não pensar no que fez nem no que vai fazer. Fique presente. Em outras situações em que esteja confortável e em segurança, procure fazer essas mesmas observações. Treine estar presente!

- Atributos trabalhados: atenção plena, memória de trabalho .

05/08/2020

Dia da Gaivota

Imagine uma linda gaivota voando sobre o mar azul. De olhos fechados, procure visualizar essa cena... Em silêncio, reflita sobre as características dessa ave (tempo). Existe alguma característica da gaivota que você ache legal? De olhos abertos, escreva ou desenhe brevemente, aquilo que você achou interessante e que sentimento ou emoção a gaivota conseguiu despertar...

Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, criatividade, atenção

06/08/2020

Dia da Mula

“Assim como o cavalo e o burro, a mula ajudou a construir boa parte do mundo”. Em silêncio, durante 2 minutos, procure refletir sobre esta frase. O que isto quer dizer? O que os equinos, de uma maneira em geral, têm a ver com a construção das comunidades e construções pelo mundo afora?

Atributos trabalhados: Lógica, atenção, inteligência.

07/08/2020

Dia do Golfinho

Feche os olhos, respire profundamente e lentamente por 5 vezes (tempo). Imagine um golfinho nadando suavemente no mar... Ele é um animal doce e tranquilo. Você visualiza um dia lindo, água do mar com uma ótima temperatura, e você está em cima do barco visualizando os golfinhos. Observa um bando deles. Em seguida, você resolve entrar no mar... e começa a nadar juntamente com eles. Você está tranquilo e seguro e se sente muito leve e solto nadando no mar, junto aos nossos irmãos os golfinhos, com alegria e serenidade. Depois, você se despede desses animais e volta para o barco. Devagarinho abra os olhos e perceba como se sente.

Atributos trabalhados: Relaxamento e visualização criativa

08/08/2020

Dia do Lobo-guará

Feche os olhos, respire profundamente e lentamente por 3 vezes. Procure visualizar um lar de idosos. Tente visualizar como é um lar onde moram muitos velhinhos. Veja que existem alguns que estão doentes, outros que estão saudáveis... É um local onde as pessoas têm muitas histórias de vida e muitos têm muitos ensinamentos para passar. Agora, procure desejar coisas boas a essas pessoas idosas. Agradeça a eles por suas vidas, por terem feito coisas boas em suas existências, pela sua sabedoria, pela contribuição que deram ao planeta. Devagarinho, abra os olhos...

(Lobos são animais que costumam respeitar e dispensar cuidados e atenção para com os integrantes do grupo, mais velhos).

Atributos trabalhados: respeito, empatia, imaginação criativa

09/08/2020

Dia da Arraia

Imagine que você está sentando sobre uma grande pedra no meio de uma lagoa. A água é transparente, cristalina e você consegue enxergar diversos peixes que estão na lagoa submersos e nadando... Também consegue ainda observar vários outros peixes e arraia, nadando suave e tranquilamente... Alguns deitam nas areias do fundo da lagoa...outros passeiam calmamente...Sinta essa energia de paz e se conecte com esse estado de espírito. Paz e calma. Tranquilidade e certeza no amanhã... O medo não existe e não existe também os receios.. A vida segue em paz...

Atributos trabalhados : empatia e equilíbrio.

Atributos trabalhados: Sensibilidade ao Contexto, Empatia

10/08/2020

Dia do Guaxinim

Uma dica de saúde é consumir limão diariamente. Somado a um estilo de vida saudável, suco de limão ou de laranja, pode ser útil para ajudar a evitar algumas doenças e promover maior saúde! Você também poderá substituir o limão por lima ou toranja (grapefruit), ou até por uma vitamina de frutas. Seria muito bacana se convidasse outras pessoas da sua família para fazerem o mesmo! Que tal?

Atributos trabalhados: Saúde

11/08/2020

Dia da Sucuri

Não deixe de tomar seu café da manhã. Uma pesquisa realizada no Instituto de Gerontologia da Universidade da Geórgia (USA), averiguou que os idosos “centenários”, diferentemente de pessoas que não atingiram os 100 anos, não costumam dispensar essa refeição.

Observação: A sucuri é um dos animais com maior apetite que existe.

Atributos trabalhados: saúde

12/08/2020

Dia do Gato

Você já bocejou hoje? Não importa a hora do dia, bocejar e se espreguiçar faz muito bem para a oxigenação tecidual e para a boa postura. Então, vamos lá! Fique muito à vontade para se espreguiçar e bocejar! Respire profundamente, segure a respiração e estique bem seus braços, tronco e pernas... Mexa seu pescoço e ombros. Sinta sua própria força e energia! Você Pode fazer isto sentado ou em pé!

Atributos trabalhados: Relaxamento e saúde

13/08/2020

Dia da Centopéia

Assim como a centopéia possui muitas pernas, todos nós temos várias habilidades que poderão ser utilizadas e desenvolvidas durante a nossa existência. Vamos perceber quais são os nossos dons e quais as coisas que gostamos de fazer, ou que poderemos aprender a fazer bem e outras habilidades positivas e... Vamos desenvolvê-las? Com certeza devem existir alguns cursos à disposição sobre o tema quer sejam eles presenciais ou pela internet...

Obs: A centopéia é um animal que é conhecido por ter muitas pernas. Entretanto, existem muitos tipos diferentes de centopéias ou lacraias.

Atributos trabalhados: Resilência

14/08/2020

Dia do Pelicano

Hoje, vamos pintar uma música?? Veja que arte consegue criar ouvindo esta música: Clair de lune. Ela foi composta pelo famoso músico francês Claude Debussy que viveu entre 1884 e 1916. Depois, a sugestão é encaminhar para os amigos pelo facebook ou whatsapp, com uma frase bem positiva e criativa. Que acha?

Observação: Pelicanos costumam viajar em bandos e caçam cooperativamente. Também tem hábitos noturnos e por isso podem apreciar a lua enquanto voam!

Atributos trabalhados: Relaxamento, visualização criativa

15/08/2020

Dia do Quati

Feche os olhos e reflita: existe alguém que o tenha magoado, ultimamente? (tempo de 20 segundos). Se você identificou que sim, então procure imaginar resolvendo a situação de outra forma, de maneira que não seja necessário faltar com respeito a essa pessoa. Você poderá até, se for necessário, expressar o que sente, mas sempre de maneira calma e tranquila. E procure se harmonizar consigo e com o outro.

Atributos trabalhados: respeito, empatia, paz.

16/08/2020

Dia da Chita

Hoje é o dia do Caderno de Qualidades! Antes de escrever, fique livre para desenhar ou escrever nele as SUAS PRÓPRIAS QUALIDADES! Reflita sobre seus dons, sobre aquilo que se orgulha de si mesmo. Todos temos dons e qualidades... Poderemos escrever também numa folha de papel e deixarmos sobre a mesa ou sobre a penteadeira do quarto, OU SOBRE A GELEADEIRA OU PRESA COM UM IMÃ...com uma mensagem dizendo assim: IMPORTANTE. Ao retornar do trabalho, ou dos estudos, ou até mesmo de um passeio, procure ler com calma e serenidade a mensagem importante que você escreveu...

Atributos trabalhados: reconhecimento de emoções, auto-estima.

Observação: a chita é um dos felinos mais bonitos da natureza.

17/08/2020

Dia da Phasmidea

Dia off line! O convite de hoje é que você fique sem utilizar as telas... Isso mesmo! Procure não utilizar celular, tablets, computadores nem televisão. Você aceita este desafio? Sem eles, você passará a ver outras coisas no seu dia-dia que provavelmente não costuma enxergar ou fazer! Convide sua família para se unir ao desafio! Depois, nos avise o resultado! Um bellissimo dia para você(s)....

Atributos trabalhados: Saúde, convivência familiar

Observação: Phasmidea ou bicho-pau é um inseto que mimetiza a madeira para se proteger. Às vezes, precisamos estar em um ritmo mais lento, no meio da natureza, como acontece no reino vegetal, para desfrutarmos todos os momentos com maior calma e atenção plena.

18/08/2020

Dia do Peixe-cachorro

Dentes muito limpos de toda a família, desde sempre! Quem não teve cárie até os 12 anos tem muito menos chances de ter mais tarde. Além disso, pesquisadores da Universidade de Harvard identificaram que a inflamação bacteriana da gengiva, causada pelo acúmulo de resíduos alimentares entre os dentes, aumenta em 72% o risco de doença cardiovascular. Para você ter uma ideia, pessoas com pior saúde bucal (medida pelo número de dentes presentes na boca) morrem mais cedo de doenças cardiovasculares em todas as faixas etárias. E em octogenários, a presença de um maior número de dentes é indicativo de maior expectativa de vida.

Duas dicas fundamentais: 1- evite consumo de açúcares 2- higiene dos dentes impecável ao menos uma vez ao dia.

Observação: O peixe-cachorro chama a atenção pelos seus dentes.

Atributo trabalhado: saúde

19/08/2020

Dia do Gnu

O Gnu acorda cedo cheio de disposição e alegria. Aprenda com esse nosso amigo do reino animal a ter muita disposição para um novo dia, tendo, no mínimo 7 horas de sono durante a noite. Pense na alegria que é poder dispor de um corpo cheio de saúde e vitalidade. Faça as contas e veja se você está conseguindo cumprir a sua jornada de sono e de reposição das energias. Analise criteriosamente tudo o que poderá alimentar o seu corpo e a sua alma. E faça a escolha certa para aquilo que lhe faça somente o bem.

Atributos Trabalhados: Autoestima, atenção, saúde, respeito.

20/08/2020

Dia do Jumento

O jumento, assim como o cavalo, também é um grande amigo do homem, apesar de possuir características diferentes. Nós possuímos diversos tipos de amigos. Saibamos respeitar as suas diferenças e suas diversas formas de aproximação e de amizade para podermos construir um mundo mais rico, mais plural e mais fascinante. Permita, assim, um maior e mais variado aprendizado em nossas vidas. Nós também podemos ser grandes amigos, e aprendermos a realizar amizades gratificantes se tivermos mais tolerância e um pouco mais de paciência.

Atributos Trabalhados: empatia.

21/08/2020

Dia do Boto Cor de Rosa

A inteligência e a docilidade dos botos é algo extraordinário. São, como nós, mamíferos e têm noção, assim como os golfinhos, do sentido de família. Possuem lembranças e quando se reencontram, se ficam longe e deixam de se ver por um tempo, se reconhecem e demonstram felicidade pelo reencontro. Feche os olhos e se imagine em um rio onde possa observar os botos. Deixe fluir e pulsar dentro do seu coração o boto que existe em cada um de nós e mergulhe nas águas de gratidão, a confiança e amizade.... Sinta a correnteza vertiginosa do rio da vida levando-o para um local de paz, tranquilidade, equilíbrio e felicidades... Agora, bem vagorosamente, inspire e expire 3 vezes e profundamente e abra os olhos, piscando algumas vezes.

Atributos Trabalhados: Relaxamento, empatia.

22/08/2020

Dia da Gaivota

Sabemos trabalhar em grupo?

Sabemos ouvir?

Sabemos respeitar a sagrada opinião do outro...?

Sabemos construir idéias positivas a partir do pensamento positivo do outro?

Sabemos ser pontes para um mundo maior e mais participativo?

Pense severamente e com bastante senso de justiça sobre as perguntas formuladas.

Atributos Trabalhados: Empatia, cooperação.

23/08/2020

Dia do Falcão

Imagine-se como um falcão e que está sentado sobre uma grande árvore. Do alto você poderá observar tudo em derredor. O Falcão tem excelente visão e consegue enxergar detalhes.... longe...

Assim como o falcão procure observar também os detalhes de tudo que está aprendendo no seu dia-a-dia e do ambiente à sua volta. Os detalhes são também importantes. Tenha mais foco e atenção.

Atributos Trabalhados: Observação, atenção do presente.

24/08/2020

Dia da Noz-do-mar

Este animal é quase todo transparente, mas emite uma bioluminescência verde azulada muito linda! Na vida, também precisamos emitir o nosso brilho e fazer com que situações do dia-dia se tornem especiais!

Inspire e expire por 5 vezes bem lentamente. Deixe-se levar pelas águas do tempo, sem medo e sem receios. Brincar e ser mais feliz também faz parte do aprendizado. Escreva duas situações que o deixam muito contente e radiante.

Atributos Trabalhados: Memória, resiliência, autoestima.

Sugestão de música : Andante 21, Mozart

25/08/2020

Dia do Tatu

O Tatu –Fada-Rosa vive nas tocas que ele mesmo escava na terra e defende-se dos seus predadores utilizando a sua carapaça protetora. Utilize a verdade. Priorize a verdade... Sempre. Realize todas as suas ações com muita tranquilidade e equilíbrio. Suas atitudes corretas e honestas serão como uma enorme carapaça a lhe proteger por toda a vida, em qualquer situação.

Atributos Trabalhados: Respeito, autoestima, ética.

26/08/2020

Dia do Condor

Sente- se confortavelmente. Mantenha postura ereta e os pés bem apoiados no chão. Apoie confortavelmente as mãos sobre as suas pernas. De olhos abertos, coloque a atenção para um ponto fixo à sua frente. De olhos abertos, procure fixar a atenção neste ponto o máximo possível. Respire profundamente e apenas coloque a atenção neste ponto e na sua respiração. Fique com boa postura, mas verifique para não ter áreas de tensão no seu corpo. Relaxe... Respire por 5 ciclos respiratórios (inspirando e expirando) e encerre a pratica.

Atributos trabalhados: atenção plena

27/08/2020

Dia do Guanaco

Vamos ler um livro? Escolha um livro que possa terminar...!

Atenção: o mais importante de tudo não é o tamanho do livro, mas que você goste do conteúdo e que consiga finalizá-lo em um curto espaço de tempo, se possível.

Atributos trabalhados: inteligência, paciência, resiliência.

28/08/2020

Dia do Aardvark (porco da terra)

De olhos fechados, procure pensar em algo positivo para a pessoa cuja a imagem apareça em sua tela mental. Deseje algo muito positivo para esta pessoa, que talvez esteja precisando de algo em especial. Este desejo não pode ser algo material, mas um sentimento ou uma atitude (como calma, coragem, força, alegria, vitalidade, fraternidade, saúde, autoestima...). Devagarinho abra os olhos. Você não precisa, se não quiser, compartilhar com a pessoa o que desejou para ela, basta ter desejado algo bom!

Atributos trabalhados: empatia, compaixão.

29/08/2020

Dia da Doninha

Reflita sobre a frase de Albert Einstein: "a mente que se abre a uma nova idéia, jamais voltará ao seu tamanho original...". O que será que ele quis dizer sobre isto? Escreva ou desenhe, brevemente, o que compreendeu. Se desejarem, as respostas podem ser compartilhadas com familiares e/ou amigos.

- Atributos trabalhados: inteligência, criatividade.

30/08/2020

Dia do Cachalote

A sugestão de hoje é ouvir essa música enquanto se faz arte! Você pode usar tinta, caneta, lápis... e colocar no papel! Colocar ali tudo o que gostaria! Pode ser desenhos, pinturas, rabiscos, etc...qualquer coisa que possas deixar registrado no papel.

Esta atividade é como uma meditação. Respire fundo e faça-a em silêncio. Pode ouvir a música por duas vezes, se desejar.

<https://youtu.be/Nz0b4STz1lo>

Música de Gustav Holst, performada por James Levine e Orchestra Sinfônica de Chicago.

- Atributos trabalhados: atenção, criatividade.

31/08/2020

Dia do Tenrecos

Você é uma pessoa que está acostumada a tomar refrigerantes? Saiba que o consumo frequente desta bebida pode estar relacionado com aumento de peso, diabetes e síndrome metabólica. Assim, procure evitar ao máximo este consumo. Procure substituir por água, chás ou sucos de fruta feitos em casa, sem adição de açúcar! Você consegue vencer o desafio de não tomar refrigerantes nesta semana? Convide um familiar ou um amigo para se unir a você nesta tarefa! Se conseguirem retirar este hábito, será um grande feito! Boa sorte!

- Atributos trabalhados: saúde, inteiração familiar.

01/09/2020

Dia do Esquilo

O Esquilo colhendo e estocando nozes, nos ensina lições de atividade presente e sustentabilidade. Ele é sempre ágil e ligeiro e parece estar sempre atento a tudo que acontece à sua volta. Vamos fechar os olhos e imaginar o local onde estamos. Tente visualizar através da sua imaginação os mínimos detalhes desse aposento em que você se encontra. Cor das paredes, piso, móveis, objetos existentes... Está tudo organizado? Agora abra os olhos e verifique cada canto, cada objeto e cada móvel, se correspondem exatamente às imagens que ficaram registradas em sua mente. Alguns objetos não ficaram no registro mental? Anote tudo que conseguiu registrar na sua tela mental.

- Atributo trabalhado: atenção plena e memória visual.

02/09/2020

Dia do Budião Azul

Inspire e expire por 6 vezes bem lentamente.... Relaxe, sinta-se bem confortável e depois reflita se por esses dias aconteceu algo ou alguma situação positiva com você ou com algum conhecido? Algum novo aprendizado? Alguma nova conquista interior? Vamos aprender a garimpar? Garimpando e escolhendo as emoções e sentimentos que nos trouxeram novos aprendizados?

- Atributos trabalhados: Resiliência, atenção

03/09/2020

Dia Zebra

A Zebra é um animal de cor branca com as listas negras ou um animal negro com listas brancas?

Como você vê essa situação? Qual a verdade que você enxerga?

Poderemos ter pontos de vistas diferenciados... sobre uma mesma situação.

Vamos aprender que toda opinião é sagrada e respeitar o ponto de vista e a opinião dos demais, antes de fazermos um precipitado julgamento?

Atributos trabalhados: Lógica, atenção, empatia

04/09/2020

Dia do Esfinge de Morgan

Este animal é uma espécie de mariposa que vive em Madagascar que, semelhantemente ao beija-flor, se alimenta do néctar das flores.

Feche os olhos, respire profundamente e lentamente por 5 vezes (tempo). Saiba que ao mesmo tempo em que você se encontra aqui fazendo esta reflexão, esses exercícios com reflexões semelhantes também estão sendo realizados neste momento, por pessoas do Brasil, da Alemanha, Portugal, Camboja.... Não importa as diferenças, todos desejam sempre a saúde, a paz, o amor, a felicidade e o bem estar, além do progresso em suas vidas. Procure, por alguns segundos, com seus sentimentos mais sinceros, desejar isto para todas as pessoas do planeta, agora! Vamos repetir : "...Que todos possamos estar bem..."

Agora respire fundo... e abra os olhos.

Atributos trabalhados: Relaxamento, empatia.

05/09/2020

Dia da Cacatua

A Cacatua é um animal muito inteligente.

Agora vamos exercitar nosso raciocínio e a nossa mente? Sem usar a caneta ou lápis, sem escrever, nem contar nos dedos, procure somar mentalmente o número da data do seu nascimento. Some o dia + o mês + o ano. Tome seu tempo, concentre-se. O importante é somar com calma. Deverá sobrar apenas um dígito só. Ou seja, se a soma der 25, some $2+5=7$.

Atributos trabalhados: atenção, memória de trabalho, concentração.

06/09/2020

Dia Mariposa poodle

A Mariposa poodle apenas foi identificada recentemente, há menos de uma década. A cada novo dia poderemos fazer novas descobertas.

Escolha para cada letra do seu primeiro nome: uma nova qualidade. Por exemplo: PATRICIA: P= Parceira A=Amiga T= Talentosa R= Risonha I= Inteligente C= Criativa I= Íntegra A= Atenciosa.

Agora leia lentamente e em voz alta as qualidades que você "descobriu" com as iniciais do seu primeiro nome.

Atributos trabalhados: auto-estima.

07/09/2020

Dia do Agulhão Vela

Faça alguma atividade física hoje! Procure um local que você goste e que de preferência tenha muito verde e vamos lá!

Aproveite a caminhada e o exercício praticado para respirar melhor e mais profundamente.

O Agulhão é um animal que além de ser um dos mais velozes do oceano, está sempre em movimento!

Atributos trabalhados: Saúde e bem estar.

08/09/2020

Dia do Polvo de Vidro

Individualmente, faça uma lista de, no mínimo, 10 pessoas pelas quais você sente gratidão!

Pense nos motivos pelos quais se é grato a essa pessoa. Guarde essa lista com carinho e respeito num local que possa ser visto com facilidade, sempre!

Observação: O que o polvo de vidro tem a ver com esse exercício? Primeiro, porque o polvo tem vários “braços” que entram em contato com muitos seres vivos, nós também nos ligamos a várias pessoas durante a nossa vida. Segundo, porque a transparência dele nos lembra da necessidade de sermos transparentes com nossa emoções e podermos expressar a gratidão, por exemplo.

Atributos trabalhados: Gratidão, empatia, convívio familiar

09/09/2020

Dia do João Grande

Hoje faremos uma breve meditação, de uma forma um pouco diferente. Cada pessoa deverá colocar a sua cadeira de modo a posicioná-la com o espaldar (as costas da cadeira) colada na parede. Assim, cada um deverá se sentar na extremidade desse ambiente, olhando para o centro.

De olhos abertos, procure ficar em postura ereta, mas ao mesmo tempo, relaxado. Mantenha a coluna ereta, mas direcione os olhos levemente para baixo, de maneira que consiga enxergar seus joelhos. Faça tudo de forma confortável. Mantenha os olhos abertos. Se necessário, poderá pisca-los. Observe sua respiração com calma. Perceba o ar que entra e que sai do seu corpo. Agora feche os olhos e perceba as batidas do seu coração... e também, se há algum som no ambiente. Se vier algum pensamento, não se critique, apenas deixe-o seguir... e passar... Permaneça assim por aproximadamente 5 minutos. Permanecendo bem relaxado. Depois, volte a perceber a sua respiração e lentamente abra o solhos e movimente seus dedos, mãos e braços. Movimente os dedos dos pés e pernas. Após, esse exercício, você poderá espreguiçar-se, e depois voltar às suas atividades.

Observação: a meditação realizada com as costas protegidas e, inicialmente, com olhos abertos, pode aumentar a confiança e a concentração. É muito recomendada para ser realizada em comunidades de áreas de conflito ou com violência constante.

Atributos trabalhados: Atenção e relaxamento.

Obs: Pode escolher uma música que você goste e escutá-la enquanto realiza este relaxamento,

10/09/2020

Dia da Térmitas

A térmita é um animal que semelhantemente à formiga e que vive em comunidade social (em cidades) e cada uma sabe muito bem a sua função para o todo.

A tarefa de hoje é organizar uma benfeitoria que possa ser feita em seu bairro ou na sua cidade. Para melhor organização, o ideal é seguir alguns passos: (1) Vamos todos pensar em problemas da comunidade ou situações que tem espaço para haver alguma melhoria; (2) Em seguida, vamos escrever o que poderá proporcionar um benefício para a cidade ou para alguma comunidade. É preciso pensar em detalhes e combiná-los. Fazer algumas perguntas para isto, costuma ser muito útil, como: o quê, por quê, quando (início e fim), quem fará, para quem fará, de que forma, quanto (se houver), quais materiais, qual manutenção (se houver)...

É importante que a ação (situação-solução) seja algo simples de se fazer, como por exemplo: limpar um parque, organizar recipientes para separação de lixo em um bairro, fazer uma oficina com comunidades sobre algum tema de interesse, fazer uma

apresentação (teatralizando) em um lar de idosos, construir banco em alguma calçada, pintar brinquedos em alguma pracinha...
É muito importante que toda a comunidade possa participar junto desta ação!

11/09/2020

Dia do Uirapuru

O pássaro Uirapuru é um dos maiores músicos da natureza.
E, sem dúvidas, a música é uma das maravilhas da existência... Invade, alegre e harmoniza nossas mentes e corações...
Olá...você sabe tocar algum instrumento? Já tentou?
Já pensou nessa possibilidade? Que tal de fazer esse aprendizado?
Vamos escutar agora uma orquestra criada a partir de materiais recicláveis, feitos por catadores de lixo. Busque na internet e veja como foi legal!
 Atributos trabalhados: Criatividade, sensibilidade ao contexto

12/09/2020

Dia do Colibri

Vamos sentar confortavelmente, inspirando e expirando por 5 vezes, bem lentamente. Depois vamos nos inspirar na leveza e na beleza dos beija flores e imaginar vários voando habilmente, inúmeros, centenas deles... e vamos escrever um poema ou um texto poético, ou pintarmos a imagem dessa imensa revoada e depois poderemos enviar para amigos e/ou familiares.

Atributos trabalhados: atenção, imaginação criativa.

13/09/2020

Dia da Arara

A arara é um animal que nos faz lembrar alegria e comunicação! Pense e depois escreva 5 momentos da sua vida em que foram alegres. Escolha uma música bem bonita, uma daquelas que lhe trás alegrias e felicidade ao coração e vá escutando e escrevendo...

Atributos trabalhados: Auto-estima

14/09/2020

Dia do Bacalhau

Propomos que hoje utilizar menos sal de cozinha do que o que costumamos usar no cozimento e na confecção dos nossos alimentos. Isto ajudará a melhorar a frequência cardíaca e pressão arterial, além de reduzir inchaços nas pernas e abdome. Diminuir o sal (e, portanto, o sódio) também fará com que o mineral cálcio seja melhor absorvido e com isso haja menos chances de osteoporose. Saiba que todo o sal (ou sódio) que precisamos já é naturalmente presente nas frutas, verduras e legumes que ingerimos, entretanto, se quisermos adicionar uma pitada pequena, não será prejudicial. Boas alternativas ao sal para aumentar o sabor dos alimentos são: cebola, alho, manjericão, orégano, sálvia, salsa, alecrim, pimenta, gergelim, entre outros.

Atributos trabalhados: Saúde

15/09/2020

Dia da Raposa

A raposa é uma excelente guardiã da família. Ela quando tem filhotes passa viver em função do bem estar e da segurança destes. Normalmente nossos pais e/ou avós têm muita atenção, zelo e cuidados para com todos os seus familiares. E nós devemos sempre ser gratos pelo carinho e cuidados recebidos por todos os nossos parentes e amigos. Estamos realmente exercendo um olhar de gratidão com o entorno? Com todos aqueles que nos proporcionam conforto, segurança, aprendizados.... Feche os olhos e pense no seu dia-dia, nas suas atividades, no seu trabalho e/ou estudo. Verifique quantas pessoas participam e ou auxiliam a sua vida ser mais confortável e segura.

Atributos trabalhados: convivência, respeito, gratidão.

16/09/2020

Dia do Flamingo

Fique em pé. Feche os olhos e respire e inspire lentamente por 2 minutos. Imagine que o flamingo tem o poder de conectar-se, através de seus pés e garras, com a energia poderosa da terra... Faça o seguinte exercício: Fique de pé e, se possível, descalço. Pise na terra, na grama, ou mesmo sobre algum tipo de assoalho ou piso. Deixe fluir e escorrer pelo seu corpo, pernas e depois os pés e finalmente chegar ao chão, todo o sentimento de desconforto, medos e insegurança. Tente imaginar como o planeta é grande...e os seus pés fazem a sua conexão com esse

imenso gigante através do magnetismo e da gravidade que o atraem...invariavelmente para o solo. Afaste seus pés um do outro, procure um posicionamento que lhe permita uma boa base, levante seus braços e aponte seus dedos em direção ao céu... Por alguns segundos, pode imaginar que está seguindo em direção ao alto... E assim, nessa posição ainda de pé, deixe fluir todos os pensamentos naturalmente para cima e para baixo, como uma correnteza de um rio de pensamentos. Imagine agora estar bem no alto...e sinta a brisa no rosto, nos cabelos... Depois, suavemente... vá retornando e sente-se delicadamente sobre o solo, ou sobre uma relva verdejante e macia... Depois abra os olhos bem lentamente e verifique como está se sentindo.

Atributos Trabalhados : Auto estima, atenção, imaginação.

17/09/2020

Dia do Jacaretinga

Dia de pesquisa. Você já ouviu falar de Curupira? É um personagem do folclore brasileiro. Diz a lenda, que ele teria cabelos vermelhos e teria os pés virados para trás e protegeria as florestas e seus animais. Na Amazonia e no Pantanal, existe uma grande quantidade de animais. Além do jacaretinga, veja se consegue lembrar de pelo menos 3 outros animais e de quais as ações que deveremos fazer para ajudar a preservar o meio ambiente.

Atributos Trabalhados : Sensibilidade ao contexto, sustentabilidade, preservação da natureza.

18/09/2020

Dia da Harpia

A Harpia é uma grande ave, a maior águia da América do Sul.. Vamos sentar confortavelmente e nos imaginar como se fossemos esse fabuloso animal. Procure imaginar a sua colossal envergadura, sua força e sua bravura. Ela não demonstra medos ou inseguranças.

A harpia nos ensina lições de coragem e destemor, de confiança e coragem. Aprenda com esse belo exemplar do mundo animal a confiar na vida e no amanhã...sem medos, sem hesitações... Continue de olhos bem fechados e durante algum tempo permaneça assim, imaginando-se a flutuar ao sabor dos ventos, como essa grande e inigualável ave.

Atributos Trabalhados: Sensibilidade ao contexto, respeito, auto-estima

19/09/2020

Dia do o Aardvark (porco formigueiro)

Feche os olhos. Ouça a música, em total silencio. Imagine-se em um local da África... Pode ser uma floresta, uma savana, montanhas, lagos... Quaisquer região africana (tempo). Procure imaginar como é a temperatura dali, a vegetação, os animais... Terminada a música, lembre e escreva num caderno o que você viu e como se sentiu se imaginando em meio àquele lugar.

Sugestão de música : Ennio Morricone - Monaco - Gabriel's Oboe

Atributos Trabalhados : Visualização criativa, empatia

20/09/2020

Dia do Mico Leão Dourado

Hoje, faça algum elogio sincero a alguma pessoa do seu convívio. Pode ser algo bem simples, mas precisa ser de coração. O elogio poderá ser a uma qualidade que você admira na pessoa, ou algo que lhe esteja bem. Poderá elogiar também algum trabalho executado por essa pessoa, a limpeza do ambiente de trabalho, do local onde mora, do condomínio, das ruas de sua cidade...etc

Atributos Trabalhados : Empatia, reconhecimento.

21/09/2020

Dia da Ariranha

Aprenda com a ariranha a ter mais tolerância e equilíbrio. Assim como a lontra, esse animal vive na água e na terra e, não obstante a diferença, consegue ser feliz nos dois locais. Aprenda a conviver harmonicamente nas diversas situações que a vida lhe apresente. Busque sempre a ponderação e o equilíbrio para poder usufruir de bem estar e harmonia. Também procure saber resolver as situações de possíveis conflitos com as demais pessoas que participam de sua existência, com delicadeza, respeito e atenção aos ambientes e costumes do lufar. Aproveite e verifique as suas próprias emoções e verifique como está o seu mundo interior e particular. Existe alguma situação, dentro da sua casa que você possa ser mais tolerante? E no trabalho? Na escola? Experimente ouvir mais as pessoas em derredor.

Atributos Trabalhados : Resiliência, auto estima

22/09/2019: Domingo

Dia da formiga

Aprenda com as formigas a trabalhar em conjunto. Lembre-se que a união faz a força. As abelhas, os suricatos, os lobos, muitos animais vivem em cooperação sempre. Lembre-se que, juntos, poderemos construir uma vida melhor e mais organizada e com mais harmonia. Precisamos de todos para sobreviver. Vamos lembrar, neste momento, dos profissionais da saúde, dos professores, do carteiro, do padeiro, do varredor de rua, dos catadores de lixo, dos guardas de trânsito... todos contribuem para um mundo melhor, mais limpo e mais saudável.

Atributos Trabalhados : Relaxamento, reflexão, resiliência, empatia.

23/09/2019: Segunda-feira

Dia do Mexilhão

Hoje você será um investigador. Procure observar o seu lar.... Você consegue enxergar, ou adivinhar, algum elemento que foi feito a partir da areia?

(Tempo para refletir e procurar).

Você encontrou?

O vidro! Ele é feito a partir de uma mistura de materiais. Ou seja, o material que está aí tem centenas de milhares de anos... já deve ter rolado muito com as ondas do mar. Muitos peixes e outros animais já devem ter passado por cima dessa "areia"... Conta a lenda que o vidro teria sido inventado por acaso, por navegadores que tinham feito uma fogueira na praia e com a mistura de areia e do calcário das conchas, teriam descoberto o vidro.

Atributos trabalhados: Atenção, inteligência.

24/09/2019: Terça-feira

Dia do Louva-a-Deus

Quanto mais você amplia seus conhecimentos, mais interessante você se torna! Além disso, terá maiores chances de lidar com diferentes situações na vida. Conhecer nossa cultura, é muito importante para isto. Que tal buscar um livro de poesia?

Você conhece o nome de algum poeta ? Tem predileção por algum poema? Sabe alguma poesia de cor?

Vamos escrever um poema onde possamos refletir sobre a beleza dos seres deste planeta? É possível se fazer poesia sobre todos os detalhes da vida!

Atributos trabalhados: Inteligência, criatividade

25/09/2019: Quarta-feira

Dia da Aranha

A aranha vive do que tece... Para os indígenas ela significa expansão, atividades, trabalho profícuo com serenidade e técnica... Qual o sentimento que predomina sua mente com relação às suas atividades laborais? Gosta da atividade? Sente ânimo? O nosso ambiente de trabalho precisa ser agradável e precisamos nos sentir bem, dispostos e confortáveis nas atividades. Será que podemos melhorar alguma coisa no nosso ambiente de trabalho? Pense em algo que poderia ajudar a nos sentirmos mais felizes em nossas atividades profissionais. Depois escreva e compartilhe com amigos e/ou colegas de trabalho.

Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, empatia, ética

26/09/2019: Quinta-feira

Dia do Escorpião

As drogas destroem a vida das pessoas. Você já deve saber disso. Já deve saber também, que uma vez que se experimenta uma droga é também difícil de parar. Por isso, é melhor nunca iniciar. Além disso, você já parou para pensar o que a droga tem a ver com a violência? Além de disso, a pessoa que consome entorpecentes ou bebida alcoólica, tem grande chance de ficar violenta.... Se alguém em sua família está fazendo o uso, veja como poderá ajuda-lo. Converse com um profissional da saúde.

Atributos trabalhados: resiliência, prevenção do uso de drogas

27/09/2020

Dia do Dugongo

Os dugongos são mamíferos marinhos, ameaçados de extinção, que cuidam muito bem de seu grupo.

Em silêncio e individualmente, escreva três qualidades de 3 familiares ou de 3 amigos (pode mesclá-los também). Dos 9 atributos positivos, escreva e destaque o que mais lhe chama a atenção. Você se considera também detentor desse atributo/qualidade? É isso que mais lhe define como pessoa e ser humano?

Atributos trabalhados: Autoestima, respeito

28/09/2020

Dia do Gru Coroado

O Gru Coroado é uma belíssima ave da família Gruidae, encontrada na África. Símbolo na bandeira nacional da Uganda são animais monogâmicos, tendo um parceiro para toda a vida. Baseado na energia do Gru Coroado, para você o que significa a palavra fidelidade? Amizade? Parceria ?

Atributos trabalhados: Convivência familiar, autoestima, respeito.

29/09/2020

Dia do Gato

Que tal preparar um chá (juntamente com um familiar, um amigo ou cuidador) e tomarem juntos? E agora...que tal lembrar de fatos felizes que permitam boas lembranças e talvez muitas gargalhadas?

Atributos trabalhados: saúde, vínculos, alegria.

30/09/2020

Dia do Lince

O lince é um animal muito seguro e determinado. Demonstra uma auto estima forte e elevada. Cuida do seu território, tendo muito cuidado em preservar o seu espaço. É bastante calmo e o silêncio é para ele extremamente importante. Aprenda com a energia do Lince a cuidar do seu próprio corpo e aprender a cultivar o silêncio. Reflita sobre essas questões abaixo:

Você pratica alguma atividade física? Qual e com que frequência?

Você consegue ficar em silêncio por alguns minutos?

Consegue meditar, controlar os pensamentos e pensar, com calma, nas atitudes a tomar? Consegue, com calma e equilíbrio, buscar soluções para situações delicadas?

Atributos Trabalhados : Auto estima, saúde, respeito.

Gravações mês de Outubro 2020

01/10/2020

Dia do Asno Selvagem

O asno, semelhante ao cavalo, tem muita força e tolerância. Você se considera uma pessoa forte e tolerante? Mais forte ou mais tolerante? Consegue escutar pontos de vista diferentes do seu com tranquilidade? Sabe argumentar com elegância e respeito ou se descontrola ao encontrar pensamentos diferentes e discordantes? A idéia hoje é a de trabalharmos nossa paz interior. Construir nossa emoção com mais leveza e simpatia e aprendermos a crescer com “outros olhares”. Aprender a se permitir fazer uma séria reflexão sobre como lidamos com as opiniões opostas. Se não souberes dialogar com equilíbrio, ao menos poderemos ser educados e pacientes com o próximo. Nossa atividade será realizar uma ampla reflexão sobre o tema. Que tal desenhar como você se comporta ao escutar algo que não lhe agrada?

Atributos Trabalhados : Altruísmo, trabalho em grupo, empatia.

02/10/2020

Dia do Coelho

O Coelho é também um grande roedor. Possui dentinhos afiados. Como será que está a sua higiene bucal? Tem visitado o dentista regularmente?

Você sabia que a maioria das pessoas usa somente cerca de 16 metros de fio dental ao ano, enquanto o ideal seria usar cerca de 110 metros?

Você já fez a sua higiene bucal hoje, e usou o fio dental corretamente ?

Atributos Trabalhados : Higiene, saúde

03/10/2020

Dia dos Animais

Hoje é considerado o dia de todos os animais! Isto porque, é o dia de Giovanni Di Pietro Di Bernardone, em Assis, na Itália, conhecido por São Francisco de Assis. O convite é para se dar uma volta na quadra e se observar quantos animais é possível ver. O importante é que cada pessoa tome nota (ou desenhe) aquilo que viu. Todo e qualquer animal visto é importante, incluindo formigas, joaninhas, abelhas, pássaros, cães, borboletas... etc . Tudo na natureza tem importância para o bem estar do todo e de todos... Vamos refletir sobre isso e vamos escrever algo sobre a importância de todos os seres para a saúde e o bem estar de todos? Depois, vamos compartilhar?

Atributos Trabalhados: Atenção, respeito

04/10/2020

Dia do Bem-te-vi

A energia de pureza, leveza e atitudes delicadas caracterizam o Bem-te-vi! Ao se dirigir às outras pessoas, aos colegas, amigos e familiares, você também se expressa de forma respeitosa e educada? Precisamos trabalhar também nossa essência, pois existe um ditado que diz que “ a boca fala do que o coração está cheio”... Reflita e escreva 03 palavras expressando aquilo que você mais admira no comportamento das pessoas...

Atributos Trabalhados: Empatia

05/10/2020

Dia da Chinchila

A Chinchila é um mamífero roedor que, por tanto, necessita muito dos seus dentes para seguir existindo. Certifique-se de ter escovado seus dentes hoje! Questione, amigavelmente, aos seus familiares e amigos se eles estão fazendo uma higiene impecável (boa escovação + fio dental), ao menos 1x ao dia. Se não, pensem juntos em estratégias para aumentar esta frequência e fazer disso um hábito. Quem sabe colocar bilhetes no banheiro lembrando-os de usar a escova e o fio dental? Talvez precise adquirir algum material? (Muitos postos de saúde fornecem o que você precisa, verifique!). A saúde bucal é muito importante para o nosso bem estar.

Atributos Trabalhados: Higiene, saúde

06/10/2020

Dia do Bagre

Este animal possui aguçadas habilidades sensoriais. Além disso, consegue cavar buracos para se proteger. Fazendo uma reflexão, pense sobre quais habilidades você aprendeu durante esta semana? Que tal aprender algo novo? Ou talvez aprender algum instrumento musical, um novo idioma, bordados, costura, um curso sobre cinema? Esse novo aprendizado poderá talvez vir a ser uma futura profissão. Todo aprendizado sempre nos será útil e valioso.

Atributos Trabalhados: Percepção e atividades laborativas.

07/10/2020

Dia Água Viva

As águas –vivas, também como são conhecidas as medusas ou a geléia do mar, são animais marinhos invertebrados, silenciosos, tranquilos. E você? É muito tranquilo? Sabe conviver com o silêncio? Convide algum familiar ou amigo para fazer 3 minutos de silêncio, juntamente com você. Fechem os olhos, imaginem as águas-vivas flutuando nos oceanos... Prestem atenção na respiração. Continuem criando e imaginando os cenários dos mares e desses silenciosos animais marinhos. Depois, lentamente abram os olhos e sintam-se gratos por estarem vivos. Então conversem sobre o que perceberam. Cores imaginadas, silêncios, ondas, praias distantes....

Atributos Trabalhados: Respeito, relaxamento, saúde, convivência familiar.

08/10/2020

Dia do Vaga-lume

Você sabe quem foi o inventor da lâmpada e da câmara cinematográfica? Ele se chamou Thomas Edson. Você já parou para observar a importância dessas contribuições? Pesquise como funcionam essas invenções.

Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, raciocínio.

09/10/2020

Dia do Peixe-Lua

Faça uma lista de coisas que você gosta de fazer e que considere que saiba fazer muito bem. Não conseguiu lembrar de nada? Que tal se inscrever num curso de pintura ou artesanato, ou de fabricação de móveis ou de produtos recicláveis?

Atributos trabalhados: Autoestima, atividades laborais

10/10/2020

Dia da Andorinha

Sente-se confortavelmente em uma cadeira e feche os olhos por alguns minutos. Preste a atenção na sua respiração e na batida de seu coração... Procure ficar relaxado. Perceba os seus pés, os dedinhos dos pés, suas mãos, os dedinhos das mãos. Perceba o ar entrando nas suas narinas. Perceba sua língua, bem relaxada dentro da sua boca. Respire fundo por três vezes. Devagarinho, abra os olhos. Vamos repetir novamente? E que tal agora colocar uma música bem suave para escutar... enquanto executa mais uma vez essa atividade?

Atributos trabalhados: relaxamento, atenção plena

11/10/2019: Sábado

Dia do Cabrito-Zebra

Hoje você está sendo convidado para um desafio. Consegue comer entre 3 e 5 porções de frutas e verduras nesse dia? Que tal convidar sua família para fazer o mesmo? Lembre-se, uma porção equivale ao tamanho, aproximadamente, da palma da sua mão.

Essa atitude é muito importante para a saúde e uma boa e variada alimentação pode ajudar a evitar várias doenças.

Atributos trabalhados: Saúde, convivência familiar

12/10/2020

Dia da Ave-do-Paraíso

Hoje, no Brasil, é comemorado o Dia das Crianças! Muitas crianças, neste momento, estão realizando no Brasil e em outros países do mundo, como Angola e Camboja, por exemplo, esses mesmos exercícios meditativos e emocionais. Então estamos convidando você a fechar os olhos e a imaginar crianças saudáveis e felizes nestes países e ao redor do mundo inteiro, aprendendo a meditar e a construir um mundo melhor.

Atributos trabalhados: empatia, fraternidade

13/10/2020

Dia da Cabra

Você lembra ainda de alguma canção de ninar, do seu tempo de criança? Cada região do mundo tem em sua tradição alguma canção de ninar e elas falam muito sobre a cultura popular. Procure lembrar de alguma canção que gostava de escutar sua infância e que tal fazer uma gravação e postar para os amigos? Observação: a cabra, assim como outros mamíferos, costumam ficar muito próximos aos seus filhotes recém nascidos, até que estejam se sentindo seguros o bastante para estarem sozinhos.

Atributos trabalhados: vínculos

14/10/2020

Dia do Chabino

Os chabinos, que são cruzas de cabras com carneiros, são animais que gostam de liberdade e necessitam de espaço para se exercitarem e viverem com boa saúde. Nós, os humanos, necessitamos também de exercícios físicos regulares, com muita natureza e ar puro. Existe algum parque ou alguma praça arborizada próximos de sua residência ou da sua escola? Você costuma passear nesses lugares ou praticar exercícios físicos? Se não, que tal convidar um familiar e experimentar fazer uma caminhada?

Atributos Trabalhados: Saúde e Bem estar

15/10/2019: Terça-feira

Dia do Alce

Hoje é um dia muito especial pois começaremos a Campanha “O Melhor do Mundo dentro do nosso coração”. Para isso, vamos fazer um sorteio de valores? Vamos escrever vários sentimentos e valores em pedaços pequenos de papel.

Tais como : Amor, Alegria, Respeito, Ética, Humildade, Gratidão, Prosperidade, Conhecimento, Propósito, Compaixão, Fé, Honestidade, Lealdade, Inovação, Melhoria Contínua, Desenvolvimento do Ser, Inteligência, Paz, Otimismo, Tolerância, Disciplina, Sabedoria, Estudo, Família, Comprometimento, Saúde, Escola, Riqueza, Segurança, Conexão, Realização, Autonomia com Responsabilidade, Sustentabilidade, Perseverança, Eficácia, Equilíbrio Emocional, Resiliência, Coragem, Superação, Protagonismo, Espiritualidade. Agora você fecha cada papel e faz um sorteio A palavra que for sorteada deverá ser trabalhada durante o dia inteiro.... Cada dia vc irá ir retirando mais um papelote... e trabalhar a palavra que sair o dia inteiro. São mais de 40 “palavras-sentimentos-experiências”... Ao retirar o último pedacinho de papel haverá transcorrido mais de 40 dias... Observe como você estará se sentindo ao final. Conseguirá ter incorporado algum desses valores ou sentimentos? Haverá algo nessa experiência que mereça ser compartilhado com todos?

Atributos Trabalhados: Comprometimento, Sensibilidade ao Contexto

16/10/2020

Dia da Tartaruga Gigante de Casco Mole de Cantor

Cada dia sortearmos um VALOR ... para praticarmos (conforme sorteio de ontem). Agora, a cada sorteio vamos procurar saber o que significa aquela palavra e vamos perguntar pelo menos para 3 pessoas amigas o que elas entendem sobre aquele valor!

Procure entender o ponto de vista do outro, de maneira que todas as sugestões dos amigos sejam acrescentadas à sua pesquisa pessoal.

Você deve guardar esse material como forma de informação pra você ir fazendo suas reflexões nos próximos dias.

Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, empatia.

17/10/2020

Dia do Bacurau

Feche os olhos... Imagine a lua cheia sobre o alto-mar. O brilho precioso brinda as ondas num maravilhoso jogo de luz e sombras, em movimento. Às vezes parece um imenso manto de prata, às vezes uma longa e interminável estrada sobre os oceanos, ou será a nossa Via-Láctea projetada sobre os mares, ou apenas um sonho de um poeta? Abra os olhos. Escreva em até 03 linhas quais sentimentos essas imagens despertaram em seu coração. Ou, se preferir, desenhe.

Observação: O bacurau é um pássaro de hábito noturno e que, portanto, costuma visualizar a lua.

Música sugerida para a atividade :00:01 Edvard Grieg; 'Peer Gynt' Suite No. 1, Op. 46; 'Morning' (3:41)

- Atributos Trabalhados : Memória, visualização criativa

18/10/2020

Dia da Formiga-panda

Para você qual valor ou valores são mais importantes na vida? Converse com amigos e familiares. Procure saber o que eles pensão também a respeito de valores.

- Atributos trabalhados: Empatia, altruísmo

19/10/2020

Dia da Mara

Mara é um animal da Patagônia, como todo mamífero, se importa muito com seu bando.

Hoje, fale com sua família sobre a experiência que você está realizando com os sorteios diários de atributos/sentimentos/valores.

Fale da importância de desenvolver habilidades e reflexões sobre atividades comportamentais positivas.

- Atributos trabalhados: Empatia, sensibilidade ao contexto, resiliência, convivência familiar

20/10/2020

Dia do Sauim de Coleira da Amazônia

Hoje você será um investigador. Procure observar o ambiente à sua volta. Você consegue enxergar, ou adivinhar, algum elemento originário das árvores ou derivados delas? (Tempo de 1 minuto para refletir e procurar). Você encontrou? Talvez você possa encontrar paredes de madeira, móveis de madeira, frutas ou frutos (artesanatos)... Ahh, lembre-se também do papel e da borracha! E o mais importante: não se esqueça de que o oxigênio que respiramos é proveniente das plantas, inclusive das árvores.

Observação: O Sauim da Amazônia é o mascote da cidade de Manaus (capital do estado do Amazonas – Brasil). Ele é um “macaquinho” que depende do uso das árvores para a sua sobrevivência.

- Atributos trabalhados: Atenção, sensibilidade ao contexto, inteligência

21/10/2020

Dia do Casuar

O casuar é uma grande ave que está sempre atenta para tudo que ocorre à sua volta. Sabe cuidar e zelar de seu ambiente com muita determinação. Vamos aprender com o Casuar ser mais zelosos e dedicados com todas as nosso ambiente. Vamos manter

nosso quartos, sala, banheiros e pertences sempre limpos e arrumados? Com carinho e cuidados tudo fica rapidamente mais bonito e melhor organizado!

Atributos Trabalhados : Auto estima, cuidado, atenção e respeito.

22/10/2020

Dia do Coelho Angorá

O Coelho Angorá é um coelho bem grande e de muita beleza. A imagem dele nos evoca a emoções alegres, rupestres, com sabor da infância. Que mensagens e sentimentos você tem conseguido passar para o mundo? Escreva ou desenhe qual animal está representando, neste momento, o seu mundo interior e como você está se sentindo.

Atributos Trabalhados: Reconhecimento das emoções

23/10/2020

Dia da Anchova

As anchovas são peixes que costumam fazer belos nadados sincronizados juntamente com o imenso cardume. Sabem, instintivamente, que “a união faz a força” e reconhecem o valor do trabalho em equipe, nadando e realizando suas tarefas em grupos. Sabia que o nado sincronizado é uma modalidade esportiva e artística olímpica? Vamos assistir a um vídeo de uma apresentação? Sabia que tudo nessa vida tem um significado e nós temos imensa capacidade de amearhar novos aprendizados?

Atributos Trabalhados : Empatia, trabalho em equipe.

24/10/2020

Dia do Cisne Branco

Em 2003, num jogo Dinamarca x Irã, um jogador iraniano quase no final do segundo tempo confundiu um apito da torcida com o do juiz e pegou a bola com a mão. O juiz marcou penalti. A Dinamarca perdia de 1 x 0. O atleta Morten Wieghorst, após consultar o treinador da Dinamarca Morten Per Olsen, chutou a bola da posição de penalti para fora do campo. A Dinamarca perdeu por 1 x 0, mas mais tarde, treinador e jogador foram condecorados pelo Comitê Olímpico com o Prêmio Fair Play pela honestidade. Vale lembrar que a Dinamarca é um dos países com menos corrupção no mundo. Vale assistir ao vídeo!

Observação: O cisne branco é o animal símbolo da Dinamarca.

Atribuídos trabalhados: honestidade, ética

25/10/2020

Dia da Ariramba de Cauda Ruiva

O pássaro ariramba é tranquilo. Com leveza e harmonia, consegue voar, assim como os beija-flores, para todas as direções! Vamos aprender com nosso amigo de penas a nos situarmos, em quaisquer situação da vida, sempre com harmonia, com paz e com equilíbrio? Inspire e expire 5 vezes bem lentamente, feche os olhos e repita por 3 vezes, após cada etapa, a frase: “ Que eu seja tranquilo e mais equilibrado”!

Atributos Trabalhados : Empatia, relaxamento, atenção.

26/10/2020

Dia da Zebra Duiker

Sugestão de música para ouvir sozinho, com amigos e/ou familiares, em total silêncio. Procure sentar ou permanecer numa posição bem confortável e observe o seu campo mental, observe seus pensamentos.. Ouça a música com todo o cuidado e atenção. Depois converse com os participantes quais as imagens ou idéias positivas que passaram pela sua mente e quais sensações positivas foram mais presentes! Sugestão de música: As 4 Estações, de Antônio Vivaldi.

Atributos Trabalhados: Relaxamento, criatividade.

27/10/2020

Dia da Jerboa

Aproveite o dia para fazer uma reflexão sobre a semana. Conseguiu ser pontual, cumprir com as suas obrigações satisfatoriamente, ser respeitoso e cordial em todos os momentos? Escreva duas situações que o deixaram bem feliz. Atributos Trabalhados: Respeito, disciplina, empatia, auto estima.

28/10/2020

Dia do Marreco

O marreco acorda cedo quando o sol está nascendo e é um dos primeiros a se recolher ao anoitecer. Você ao comer alimentos, tem por costume beber muita água? Como está o seu ritmo de vida? Está saudável? Você costuma comer alguma coisa pela manhã, antes de sair de casa? Você tem o hábito de fazer um breve descanso após o almoço? A que horas se levanta e a que horas você deita para dormir? Embora isto varie durante a faixa etária e fases da vida, estima-se que o corpo saudável necessite de cerca de 8 horas de sono por dia. Também necessita de atividades físicas (algum movimento: pode ser dança, natação...) além de água potável e uma alimentação saudável. Reflita e anote como costuma ser seu dia típico. Depois faça uma breve análise.

Atributos trabalhados: Saúde, equilíbrio, autoestima.

29/10/2020

Dia do Golfinho Rotador

Os golfinhos rotadores são seres belos e maravilhosos. Conseguem realizar grandes piruetas fora d'água e sempre andam em grupos. Também sabem demonstrar solidariedade, companheirismo, confiança e alegria de viver. Podemos ser alegres e felizes. Podemos ainda brincar e sorrir. Podemos ser mais leves e mais solidários. Podemos e devemos cuidar da nossa criança interior com muito carinho e respeito. Isso é crescimento e maturidade: reconhecer nossas fontes de felicidade e alegria, beleza e delicadezas... Vamos refletir sobre o adulto que estamos nos tornando... ou que nos tornamos?

Atributos trabalhados: Auto estima, amor próprio.

30/10/2020

Dia do Bonobo

Os bonobos, também conhecido como chimpanzé-pigmeu, são criaturas extremamente inteligentes e sociáveis. Eles conseguem se reconhecer no espelho, assim como os elefantes, golfinhos e alguns cães. Você consegue olhar a sua própria imagem refletida no espelho e gostar do que vê? A aceitação e o amor-próprio são atributos importantes para se manter uma autoestima sempre elevada. Isto nos faz bem. O filósofo Sócrates buscou a inspiração na frase “ Conhece-te a ti mesmo” para desenvolver todo um grande e importante trabalho filosófico. Vamos, ao nos olhar num espelho, por 10 vezes, repetir a frase: “Eu me aceito e me respeito como eu sou. Eu me trato com amor para que os outros assim me tratem também”.

☑ Atributos trabalhados: Auto-estima, aceitação.

31/10/2020

Dia do Pássaro-lira Soberba

O pássaro-lira Soberba é natural da Austrália e é um dos maiores “imitões” da natureza. Ele consegue reproduzir o som de outros animais de forma tão parecida, que se fechássemos os olhos, acharíamos que estaríamos ouvindo o som do Sabiá, do Bem te vi ou do Quero-quero de verdade! Mais curioso ainda, é que existem de alguns pássaros que ele nunca conheceu e que pode reproduzir seus sons simplesmente por terem ouvido seus pais cantarem e imitarem este canto!

Refleta sobre as seguintes perguntas: Como anda nossa capacidade de comunicação?

Consigo expressar corretamente tudo que desejo transmitir às pessoas com quem convivo, de maneira que as crenças ou sentimentos sejam realmente meus?

☑ Atributos trabalhados: Empatia, altruísmo, responsabilidade social

Novembro 2021

01/11/2020

Dia do Colibri-abelha-cubano

Esse colibri é um dos menores beija-flores do mundo. Ele tem uns cinco centímetros de comprimento ao todo (cauda e bico medem, juntos, mais que o resto do corpo). Já o beija-flor-brilho-de-fogo, do Brasil, é um dos maiores do mundo, com mais de vinte centímetros de comprimento.

Cada criatura planetária tem um imenso potencial a ser desenvolvido durante a sua existência. Pouco importa o seu tamanho, cor, raça, etnia, religião, gênero, etc. Somos todos seres em expansão e deveremos cultivar e desenvolver as nossas aptidões e dons naturais.

Confie em seu potencial! Acredite em seu coração!

Sugestão de vídeo : Beija-flores

☐ Atributos trabalhados: respeito, sensibilidade ao contexto, persistência

02/11/2020

Dia do Glutão

O glutão costuma cuidar de sua família, tendo atenção especial para com os filhotes. Em todo o mundo as famílias e os cuidadores são muito importantes para a estruturação das sociedades, a transmissão de valores e a educação. Deveremos aprender a valorizar sempre toda ajuda, conhecimento e amparo que estamos recebendo constantemente de nossas famílias, dos amigos e de toda a comunidade. Pergunte a si mesmo o que você poderá fazer pela sua família, pela sua comunidade, pelo seu país e pelo mundo... Respeito e gratidão são ensinamentos preciosos que nos humanizam e nos fortalecem.

Atributos trabalhados: Gratidão, empatia, reconhecimento, convivência social.

03/11/2020

Dia da Enguia

A enguia é um peixe que pode pesar até 20kg e medir até 2m de comprimento. É conhecida por produzir descargas elétricas altas que seria capaz de ferir ou matar até grandes animais. Todos nós, possuímos coisas boas dentro de nós.

Como estão os seus sentimentos de Amor, Respeito, Ética, Humildade, Gratidão, Prosperidade, Propósito, Compaixão, Fé, Honestidade, Lealdade, Inovação, Melhoria Contínua, Desenvolvimento do Ser, Inteligência, Paz, Otimismo, Tolerância, Disciplina, Sabedoria, Estudo, Família, Comprometimento, Saúde, Escola, Riqueza, Segurança, Conexão, Realização, Autonomia com Responsabilidade, Sustentabilidade, Perseverança, Eficácia, Equilíbrio Emocional, Resiliência, Coragem, Superação, Protagonismo e Espiritualidade ?

Pense, com calma, em cada um... e, depois inspire e expire bem lentamente a cada reflexão sobre um destes sentimentos.

Atributos trabalhados: auto estima, respeito, empatia

04/11/2020

Dia do Sabiá

O ritmo do canto do sabiá é muito bonito. As aves, de um modo geral, possuem coreografias belíssimas que fazem parte do seu instinto natural de sobrevivência e perpetuação da espécie. O ritmo, a dança e a harmonia presentes nessas danças podem nos ajudar a estabelecer mais leveza, beleza e harmonia em nossas vidas. Tudo está em movimento em nosso universo. O sol, os planetas, as galáxias... A vida está repleta de cores, de luzes e grandezas. Vamos aprender com as aves as danças da natureza? E com as estrelas a dança do Universo?

Atributos trabalhados: auto estima, bem estar, saúde e equilíbrio

05/11/2020

Dia do Leão do Cabo

Você sabia que Antonio Vivaldi foi um dos compositores mais importantes de todos os tempos e que nasceu em 1678 em Veneza, na Itália. Ele escreveu mais de 700 obras entre concertos e óperas famosas que são muito tocadas até hoje. Existem diferentes gêneros musicais e você poderá adquirir conhecimentos sobre o mundo à medida que passa a conhecer novas músicas, composições, ritmos e culturas. Lembre-se de que não precisamos excluir um gosto musical para acrescentar outro, podemos somar.

Uma das obras mais famosas de Antonio Vivaldi foi a composição: As Quatro Estações – cuja música possui mais de 40 minutos de composição.

A Primavera é a mais conhecida e uma das mais apreciada.

Nossa sugestão: escolha uma das composições desse notável compositor e ouça com bastante atenção.

Atributos trabalhados : Musicalidade, visão de mundo, sensibilidade.

06/11/2020

Dia da Raposa

O Giri é uma palavra em japonês que descreve modo de viver oriental que valoriza a contribuição de cada membro (cada ser humano), em favor de toda a sociedade. A valorização da ética e do compromisso social e planetário é uma questão de honra! Lembre que as árvores, as plantas, os pássaros, os animais, os rios, os lagos, os oceanos, as florestas, as montanhas... Toda a vida e o planeta necessita ser cuidado e preservado.

OBS : Se desejar leitura adicional, em nosso site encontrará um texto sobre o Giri no site da www.menteviva.org

Atributos trabalhados: Altruísmo, trabalho em grupo, disciplina, ética.

07/11/2020

Dia do Urubu de Cabeça Vermelha

Este animal tem o olfato extremamente aguçado! Ele pode sentir o cheiro de carne em decomposição em uma partícula por bilhão no ar.

Individualmente, em silêncio, e de olhos fechados se preferir, escreva 10 coisas que cheirem deliciosamente bem!

E depois vá rememorando pouco a pouco, se lembrando e quase que sensorialmente esses aromas e sabores!!

Atributos trabalhados: memória e imaginação.

08/11/2020

Dia da Toupeira-Nariz-de-Estrela

Este animal tem hábitos diurnos e noturnos, é muito ativo no verão e no inverno. É capaz de atravessar longos lagos congelados, cavando túneis para prosseguir no seu objetivo, seja de alimentação ou de procriação da sua espécie.

Às vezes, passamos por situações difíceis em nossa vida, mas é importante termos perseverança para irmos em frente. Reflita sobre alguma situação difícil que esteja vivendo ou pela qual passou e reflita com muita calma sobre toda a situação. Busque força interior, coragem, respeito e auto estima e, com a tranquilidade necessária e indispensável companheira, siga em frente em busca da melhor e mais ética solução.

Atributos trabalhados: Resiliência, coragem e auto estima.

09/11/2020

Dia da Gazela

Que tal convidar seus familiares ou amigos para realizar juntos algumas caminhadas nos parques existentes em nossas cidades? Vamos tornar isso um hábito saudável em nossa existência? O contato com a natureza é muito importante para a nossa saúde física e emocional.

Atributos trabalhados: Saúde, convivência familiar.

10/11/2020

Dia do Caramujo

O casco da Caramujo ajuda a protegê-lo dos predadores, no meio ambiente.

Também precisamos aprender a nos proteger contra quaisquer tipo de violência : seja ela moral, física ou emocional. A meditação ajuda no nosso equilíbrio emocional e também no equilíbrio do nosso organismo e nos permite pensar com mais calma para resolver os problemas e conflitos (internos e externos), que se apresentem reais ou frutos de nossa ansiedade ou imaginação.

Vamos sentar de modo bem confortável, fechar os olhos, deixar as mãos sobre as coxas e bem relaxados escutar uma bela melodia, respirando lenta e confortavelmente. Deixe os pensamentos fluíres como as águas de um imenso e caudaloso rio.... Não tente exercer controle algum sobre os pensamentos... Deixe-os vir e ir ... Ficar bem calmo e tranquilo será seu objetivo... Colher a paz...

Sugestão de música: Infinite Sustain – Amaranth Cove

Atributos trabalhados: Saúde mental e emocional.

11/11/2020

Dia do Pangolim

O pangolim comum é um mamífero africano, existe também o asiático, que tem o corpo coberto por escamas que o protege como uma armadura contra possíveis predadores.

A disciplina e os cuidados com o corpo e uma alimentação saudável nos fortalece e nos protege contra os organismos patológicos, que são aqueles causadores de doenças.

Frutas secas, também conhecidas como passas, e frutas em geral podem ser excelentes formas de sobremesas, complementando sua alimentação.

Atributos trabalhados: alimentação saudável, saúde e disciplina.

12/11/2019: Terça-feira

Dia do Cuco-canoro

Precisamos aprender a sermos pontuais em nossas obrigações. Não há necessidade de pressa, nem de “correr” contra o tempo. Com disciplina e delicadeza poderemos sempre nos organizar melhor para podermos cumprir nossas jornadas diárias com precisão, conforto e equilíbrio. Você chegou na hora correta hoje nas suas atividades? Saiu ontem para algum encontro na hora correta? Ser fiel aos horários é um sinônimo de respeito às pessoas e ao grupo a que pertencemos.

Atributos Trabalhados: Atenção, disciplina e respeito.

13/11/2020

Dia do Sapo

No seu lugar, em silêncio, observe à sua volta e procure objetos da cor verde. Veja tudo o que consegue identificar com essa cor à sua volta e escreva (ou desenhe) em seu caderno. Dizem que a energia da cor verde nos trás saúde e vitalidade. Então criando na sua tela mental um lindo verde (que pode ser de qualquer graduação), veja-se banhando em uma cachoeira ou em um imenso oceano nessa cor. Depois imagine que você recebe uma chuva de cor prata intensa e brilhante. Então se imagine, revigorado, saudável e bem disposto.

Atributos Trabalhados: Atenção, imaginação criativa, poder do pensamento.

14/11/2020

Dia das aves

Busque um vídeo com o cantar de pássaros ou imagine dezenas de pássaros sobre uma linda cerejeira inundada de flores rosáceas...

Respire lenta e profundamente por 04 vezes, mentalizando ao final, a seguinte frase: **“Possuo inteligência, educação, delicadeza e grandeza de alma!”**

Atributos Trabalhados: Empatia, trabalho em equipe, respeito, relaxamento.

15/11/2020

Dia do Cervo

As pessoas que fazem exercícios físicos com frequência, aumentam o fluxo sanguíneo cerebral e podem ter melhor rendimento em suas atividades. E se o exercício for mantido por 3 meses continuados, o benefício é maior ainda. Existe algum esporte que você gostaria de se engajar? Procure fazer exercícios mais regularmente, pois os benefícios são muito bons para todo o seu organismo.

Observação: o Cervo é um mamífero muito ativo fisicamente.

Atributos Trabalhados: Saúde

16/11/2020

Dia do Esquilo

Hoje o convite é para ler um bom livro. Procure algum livro interessante que tiver em casa ou vá em uma biblioteca próxima ou mesmo busque em uma livraria. Os livros nos faz conhecer novos mundos, histórias de vida, dramas da existência, compreensão, estudo de formas de pensamentos e idéias... Um livro é uma trilha segura para grandes aventuras e descobertas incríveis do universo e de nós mesmos...

Atributos Trabalhados: Auto estima, aprendizados, atenção.

17/11/2020

Dia da Capivara

Feche seus olhos e imagine que está sentado nas margens e à beira de um grande rio, no meio de uma imensa floresta. Preste atenção na copa das árvores que estão sobre essas margens, ouça o alarido dos pássaros, observe o movimento da correnteza lenta ou forte do rio... Sinta o frescor dessas águas... Sinta o cheiro das matas... Consegue imaginar pequenos animais, cervos, capivaras... também participando desta cena ? Sinta a brisa leve e passageira sobre seu rosto. Aproveite para tornar essa paisagem imaginada em uma realidade mais próxima e possível. Convide seus colegas e familiares para um passeio num parque ou numa fazenda da sua região. Aproveitem um lindo dia de sol e façam um piquenique com alimentos bem saudáveis e esteja mais próximo da sua natureza!

Atributos trabalhados : confiança, auto estima, sensibilidade.

18/11/2020.

Dia das estrelas do céu...

Sente-se confortavelmente, de olhos fechados, coloque as mãos espalmadas suavemente sobre a parte superior das coxas e respire tranquilamente. Inspire e expire 05 vezes bem lentamente. Essa atividade poderá ser realizada à noite, de olhos abertos visualizando as estrelas do céu... Ou então, de olhos fechados, apenas imaginando uma bela noite estrelada... Lembre-se que a nossa via Láctea se movimenta como uma gigantesca e colossal espiral... Em todo o universo existe movimento e ritmo. Observe as estrelas... São milhares e cada uma tem intensidade no seu brilho, na cor e na luz que resplandece. Com essas imagens tão lindas em sua tela mental ou visual, você consegue acalmar os pensamentos e o movimento interior? Esse exercício, realizado com extrema suavidade e carinho consigo próprio, visa trazer relaxamento e paz interior. Repita o exercício com a maior suavidade possível... Novamente abra os olhos e veja a imensidão das estrelas do céu... Ou feche os olhos e imagine esse grandioso espetáculo ! Permaneça assim por uns 10 minutos e colha toda a paz provinda da rede estelar...

Atributos Trabalhados: Calma, paz de espírito, beleza e tranquilidade.

19/11/2020

Dia do Falcão

Procure todo e qualquer formato quadrado e de triângulo que haja em derredor. Em silêncio, vá caminhando pela sala e verifique tudo o que encontra na forma de quadrado ou triângulo. ÀS vezes, as coisas estão bem na nossa frente, podem estar ocultas à um olhar apressado, mas ao fixarmos mais a nossa atenção poderemos encontrá-los. Oportunize-se ver a vida com outros olhos, mais atentos e presentes!

Atributos Trabalhados: Atenção, memória de trabalho.

20/11/2020

Dia da Lagosta

A lagosta nos ensina sobre os ritmos. Correntezas marinhas... Movimentos em várias direções. Ritmos da vida. Pense na sua vida a longo prazo. Não tenha pressa, nem crie a necessidade de correr para que tudo aconteça muito rapidamente. A lagosta consegue nadar em meios às ondas e mergulhar várias profundidades com esmero e paciência. A nossa respiração adequada nos ajuda na oxigenação correta do sangue, revitalizando todo nosso organismo e contribuindo para termos um metabolismo mais pleno e eficaz. Também, a respiração correta nos ajuda a ter mais equilíbrio e harmonia. Sente-se bem confortavelmente e respire bem lentamente por 10 vezes, com os olhos fechados.

Atributos Trabalhados: Saúde, vitalidade e harmonia.

21/11/2020

Dia do Tenreque-raiado-das-planícies.

Esse pequeno animal, cheio de espinhos pelo corpo, consegue se comunicar com os da sua espécie, esfregando os espinhos e produzindo pequenos estalidos como formas de comunicação do grupo. Existem pessoas tão próximas em sintonia que conseguem se comunicar com o olhar. E que tal nós aprendermos a língua dos sinais? Pesquise sobre isso e se possível, procure aprender.

Atributos Trabalhados: Comunicação e harmonia.

22/11/2020

Peixe-Papagaio-Azul

Qual o VALOR ou um ATRIBUTO num ser humano que você mais admira? Pense em pelo menos 5 atributos positivos e escreva em um papel e deixe sobre algo que você possa ver durante esta semana.

Atributos Trabalhados: valores, sentimentos, escolhas.

23/11/2020

Dia do Guaxinim

Devemos aprender a nos posicionar nas diversas situações da vida. Saber que há tempo para tudo! Hora de trabalho, hora de estudo, hora de lazer e de repouso... Assim também deveremos conhecer e respeitar os nossos limites físicos e emocionais para termos saúde e bem estar, sempre. Devemos também saber que ouvir "não" faz parte da vida e isso não é uma catástrofe, faz parte da existência humana. Reconhecer que existem limites na vida não nos empobrece, ao contrário, permite a possibilidade de buscarmos uma nova e diversificada visão sobre a vida humana e poder fazer reflexões sobre seus valores.

Atributos Trabalhados : Respeito e saúde., tolerância.

24/11/2020

Dia da Ema

Hoje vamos escutar uma música bem bonita e, enquanto você ouve essa música, pegue uma folha de papel, faça um desenho de um círculo e escreva dentro do círculo, tudo de bom que você deseja para si, para a sua comunidade, familiares, amigos, colegas e professores. Depois, exponha esse material em algum lugar especial de sua casa.

Escute cada detalhe dessa linda música, seus tons delicados e suaves, sua harmonia...

Sugestão de música : Joe Hisaishi & New Japan Philharmonic World Dream Orchestra

"Un homme et une femme" por Francis Lai

Atributos Trabalhados : Alegria, criatividade, solidariedade.

25/11/2020

Dia da Árvore

Procure atentamente, na sua casa, objeto ou objetos que foram feitos em outros lugares do mundo. Por exemplo, uma caneta, um apontador, um livro, uma roupa. Normalmente, pela lei de Comércio Exterior, diz "made in..." acompanhado do nome do país. Se encontrou, procure saber onde este país está localizado, quais suas características, se produzimos algo parecido em nosso país...

Nosso mundo está bastante conectado. O que se faz em um canto do planeta tem a ver com o outro. Não há como se dissociar as ações dos seres humanos. Tudo o que fazemos, impacta, de alguma maneira, as demais pessoas.

Atributos trabalhados: Visão de mundo, sensibilidade ao contexto.

26/11/2020

Dia do Cangambá

A doninha-fedorenta ou cangambá é um mamífero carnívoro caracterizada pela pelagem preta com listras brancas e por expelir um líquido fétido de suas glândulas quando sente medo ou se sente ameaçado.

Cada animal e cada ser humano reage de formas diferentes para se proteger. Ao sentir medo ou grandes e fortes emoções, as reações podem ser variadas e inesperadas.

Como você reage a situações inesperadas?

Consegue ficar tranquilo e observar com calma e muita atenção a nova situação?

O equilíbrio e o controle de nossas emoções é sempre muito bem vindo.

A meditação diária nos ajuda a ter mais paz e mais equilíbrio.

Atributos trabalhado: inteligência emocional, saúde.

27/11/2020

Dia do Leão

Os Leões vivem em bandos e sabem cuidar dos membros de seu grupo. Caçam utilizando refinadas estratégias.

E você, sabe cuidar bem de seus familiares e amigos. Sabe cuidar de sua comunidade e do seu entorno? De sua cidade?

Sabe preservar as praças, parques e os jardins?

Evita sujar o ambiente. Saiba economizar mais os recursos hídricos (as águas) e aprenda como proteger melhor as nossas florestas e os animais.

Atributos trabalhados: Sustentabilidade, meio ambiente, sensibilidade ao contexto

28/11/2020

Dia do Quetzal

O Quetzal é uma ave com plumagem muito bela. Imaginem um bando a voar...

E, se os carros voassem?

Temos, atualmente, no planeta, tecnologia suficiente para fazer os carros voarem ? O que falta para isso? Quais seriam os melhores tipos de combustíveis? Quais seriam as vantagens e as desvantagens?

Atributos trabalhados: Sustentabilidade, meio ambiente, imaginação criativa.

29/11/2020

Dia do Canguru

Você tem um melhor amigo ou alguns melhores amigos?

Quais característica dele ou deles que você mais admira? O que vocês têm em comum? Você pode contar com ele (s) quando precisa?

Escreva ou desenhe sobre isto.

Observação: O canguru é um dos animais que tem maior senso de cuidado e proteção com seus filhotes.

Atributos trabalhados: Empatia, sensibilidade ao contexto

30/11/2020

Dia do Babirusa

Vivemos em comunidade e ter bons amigos é importante para a nossa vida. Você sabe quem são os melhores amigos de seus pais ou cuidadores? Seus pais ou cuidadores sabem quem são seus melhores amigos? Que tal hoje ter um diálogo sobre isso, conversando sobre as características de cada um deles. Aproveite e envie hoje uma mensagem de otimismo e gratidão para os seus amigos.

Observação: o Babirusa, é um tipo de suíno da indonésia e pode ser muito brabo e atacar seus inimigos com seus longos caninos ou pode ser amigável com os membros em que confia.

Atributos trabalhados: Empatia, relacionamento familiar.

DEZEMBRO

01/12 - CARANGUEJO ARANHA JAPONÊS – Inspire e expire 10 vezes bem lentamente. Relembre 03 fatos importantes e positivos do passado. Fatos que lhe trouxeram grandes alegrias. Procure manter essa “atmosfera” positiva em seu entorno. Procure hoje ainda, se possível, caminhar entre um arvoredo bem frondoso ou caminhar numa praia, bem lentamente saboreando a vida e sendo grato pelo existir a tudo e a todos. Não tenha pressa e esqueça completamente as preocupações do dia-a-dia. Esse momento é somente seu! Agradeça também pela possibilidade deste momento simples e agradável.

Atributos trabalhados: auto estima e reconhecimento.

02/12

Dia do laque Tibetano

Em silêncio, sente-se bem confortavelmente e inspire e expire por 6 vezes bem lentamente. Depois imagine 10 pessoas que você gosta e que deseja poder compartilhar um belo e inocente texto poético. O que você escreveria? O que diria para essas pessoas numa bela linguagem poética? Que imagens puras e/ou sublimes construiria como um presente delicado, como um relicário de amor retirado do peito?

Lembre-se ainda que cada pessoa tem um jeito legal e peculiar de ser. Cada qual possui ponto ou pontos positivos – que podem ser diferentes das outras pessoas. Esta é a beleza do grupo, essa também é uma beleza única: as infinitas diferenças e possíveis grandezas de afetos. Somos todos desiguais, por isso mesmo somos iguais... Faça uma reflexão sobre isso e deixe fluir sua criatividade e gratidão...

Atributos trabalhados: Respeito, empatia, autoestima.

03/12

Dia da Onça

A Onça é o maior carnívoro brasileiro. Vive nas matas e florestas tropicais. O Chita e o Guepardo, são bastantes parecidos com a Onça, mas vivem em outros Continentes. No mundo temos pessoas parecidas, às vezes fisicamente, mas com habilidades e culturas diferentes.

O cenário geográfico e cultural de um povo, determina, às vezes, formas e condições peculiares de visão de mundo. Como diz o velho ditado: “ cada pessoa, cada cabeça...um mundo”.

Vamos refletir sobre essa realidade?

Atributos trabalhados: Sensibilidade ao contexto, diferenças culturais, diversidade.

04/12

Dia da Cobra de Duas Cabeças

O que você faria se você estivesse andando na rua, em frente a um hospital e encontrasse uma mala cheia de dinheiro? Alguns pensariam, talvez, em usar este valor para si mesmos, outros pensariam em

entregar para o hospital, mas o que precisa ser refletido é que deve ser entregue para o dono e caso não seja possível, deveremos encaminhar o material ou que for encontrado para a polícia, realizando um registro e a notificação policial, pois alguém o que foi encontrado deve pertencer a alguém ou a alguma empresa ou instituição.

Atributos trabalhados: Ética

05/12/2020

Dia do Texugo

O nosso amigo Texugo tem fama de determinado. Comprometimento é a palavra certa para nos ajudar a realizar nossas tarefas com mais perfeição e cuidado. Como está o seu comprometimento com os estudos? E com o trabalho e seu entorno? E com a família e o planeta? Precisamos estar consciente da nossa participação em nossa comunidade e da importância dessa caminhada em favor do bem estar global. Força, foco e determinação, sempre são bem vindos quando temperados com beleza, humildade, gentileza e sabedoria....

Atributos trabalhados: Bem estar, comprometimento social e ambiental.

06/12/2020

Dia da Andorinha

Sugestão: ler um conto de realismo-fantástico... Depois escrever um texto ou um poema singrando pelo mesmo tipo de energia de criatividade imaginativa e sem fronteiras, mundos fantásticos... pessoas fabulosas, pensamentos luminosos. Então, mãos a obra e uma excelente viagem a mundo da imaginação...

Atributos trabalhados: Autoestima, criatividade.

07/12/2020

Dia do Coiote

O coiote é um animal que respeita e valoriza o convívio com seu grupo. Convide um familiar ou um amigo para fazer esse exercício junto com você. Escolha um lugar calmo e fechem os olhos.

Inspire e expire por 5 vezes bem lentamente. Lembre-se de duas situações que o deixa muito tranquilo e em paz e que tenham vivido em família, ou com amigos, ou em uma viagem... Reviva esses bons momentos e procure perceber quais emoções e sentimentos afloram com suavidade e beleza em sua mente. Mantenha-se nessa aura de energia de felicidade e procure estender essa sensação pelo tempo que puder. Aquilo que nos proporcionou alegria e momentos de felicidades pode ser compartilhado também em nossas vidas e em nossos planos emocionais por maior e mais duradouro tempo. Vamos esticar os bons momentos de felicidade??

Atributos trabalhados: convívio familiar e relaxamento.

08/12/2020

Dia da Ostra

A ostra guarda um lindo presente para vida, dentro de si : a pérola.

Para familiares e amigos: O final de ano e o Natal estão se aproximando e talvez você deseje dar algum presente para eles. As dicas de presentes da Mente Viva, são aqueles que possam resultar em TEMPO com QUALIDADE e UTILIDADE.

Exemplos:

- Livros: Aumentam as habilidades de leitura, fala, escrita, criatividade e conhecimento. Existem livros com preços muito acessíveis!
- Mapa-múndi ou globo terrestre: Você encontra diversos tamanhos, modelos e preços. Ter essa referência - da dimensão do mundo inteiro - é algo muito legal! Sempre que a criança ou adolescente entra em contato com o mapa, desenvolve a percepção do espaço e, até mesmo, sentimentos de empatia pelos demais habitantes do planeta.
- Material escolar: Sempre será necessário. Converse com a escola e veja o que o aluno precisará para o próximo ano. Agora pode ser a melhor hora para investir nisso! Cadernos, lápis, borracha, tintas, cola, tesoura... enfim, materiais que serão muito úteis para o ano seguinte.
- Brinquedos feitos em casa: não há nada melhor do que receber um brinquedo feito com amor! Os pais podem fazer uma boneca de pano para as filhas, uma bola de meia para os meninos, carrinho, caminhão... enfim, solte sua criatividade. O que for, será um presente único e especial, muito mais do que algo comprado pronto.
- Prefira brinquedos de madeira ou de tecidos naturais. Evite, na medida do possível, brinquedos de plástico. Se você enterrasse um brinquedo de madeira, poderia nascer uma árvore em cima, sem problemas. Entretanto, o plástico demora em média 150 anos para se degradar. Então, passariam gerações mas o lixo daquilo que um dia foi brinquedo, continuaria no planeta atrapalhando outras pessoas e a vida.
- Embalagens que não prejudiquem o meio ambiente! Ao mesmo tempo que der um presente ao seu filho, pense também em respeitar a natureza. Para isso, faça ou solicite que a embalagem seja de papel (e não de plástico) ou ainda de tecido. Lembre-se, você ensina em TODOS os seus atos!

Atributos trabalhados: sustentabilidade, cuidados com o planeta.

09/12/2020

Dia do Melro

Feche os olhos e imagine o dia amanhecendo... O sol nascendo, um galo iniciando o canto, os pássaros iniciando seus voos... Como você pretende iniciar o seu dia? Com luz, com sons e movimentos... em harmonia? Inspire e expire agradecendo a vida todos os bons momentos de felicidade que lhe permitiram estar vivendo. Abra os olhos e mantenha-se cada vez mais grato e em paz, aproveite e faça uma caminhada "saboreando" as flores, as árvores, os pássaros, o céu, as nuvens... Inspire profundamente e com o corpo bem relaxado procure observar a natureza. Observação: O Melro é um dos pássaros mais madrugadores (acorda por volta de 4:30 da manhã) porque consegue enxergar bem, mesmo com pouca luminosidade.

Atributos trabalhados: Reconhecimento de emoções, relaxamento.

10/12/2019: Terça-feira

Dia do Jaguarundi

Feche os olhos e respire fundo. Procure recordar, no mínimos em detalhes, como é a fachada de sua casa. Como é a porta, o piso, como são as paredes... existe portão?

Depois, abra os olhos e desenhe o que sua memória e a sua emoção conseguiram captar.

Observação: O jaguarundi é um animal extremamente atento.

Atributos trabalhados: Atenção, memória de trabalho

11/12/2020

Dia Rendeira (Manakin)

Você gosta de musicais? Já assistiu algum na televisão ou num teatro? E Ópera?

Já teve a oportunidade de ir a um espetáculo ao vivo?

Existem muitos musicais e peças de teatro que ficam em cartaz durante anos...

São verdadeiras obra-primas universais pela beleza, harmonia e histórias de vida.

Nossa sugestão para hoje é: vamos assistir a uma peça teatral ou a uma Ópera?

Pode ser em casa mesmo. Há site e links com grandes peças de teatro (famosos no mundo inteiro) e Óperas maravilhosas. Vamos todos ao teatro? Caso não seja possível, que tal assistirmos a um belo filme ou um Ballet?

Observação: O Manakin é um pequeno pássaro que adora dançar! Especialmente o macho quando quer encantar a fêmea.

Atributos trabalhados: Visão de mundo

12/12/2020

Dia do Jacaré

Que tal um passeio numa reserva florestal ou no zoológico? Ou ainda uma viagem para algum lugar com natureza exuberante tipo Pantanal, Montanhas, Lagos ou mares? Chegando a esses locais a idéia é podermos registrar os bons momentos, através de vídeos, fotos, textos, poemas e amizades. Depois da viagem poderemos lembrar aqueles belos momentos através das imagens colhidas e/ou pelas boas lembranças nas conversas com os amigos.

Atributos trabalhados : empatia, solidariedade, memória afetiva.

13/12/2020

Dia da Gila

A Gila, ou o monstro de gila, é um lagarto que vive no deserto. Tem um veneno que é capaz de matar uma pessoa. Ao mesmo tempo, por outro lado, foi descoberto que sua saliva pode ser usada no tratamento da diabetes por ter efeito semelhante à insulina (hormônio que baixa o açúcar do sangue) e que seu veneno, quando manipulado em laboratórios e utilizado em forma de medicamento, pode ter uma ação positiva no tratamento do Alzheimer.

Você consegue pensar em outros exemplos de coisas que sejam positivas quando utilizadas em baixas doses, mas negativas ou venenosas, caso usada em altas doses?

(Exemplos: água, açúcar, sal, sol, frio, calor...)

Atributos trabalhados: Atenção, cuidados, saúde

14/12/2020

Dia do Quiuí

Convide seu familiar ou amigo próximo para memorizarem e aprenderem algo que seja muito diferente e inusitado. Por exemplo, saber todos os nomes de animais ou o tipo de dinossauros, ou as bandeiras de vários os países, ou as bandeiras de vários clubes de futebol, ou como se fala “obrigado” em vários idiomas... Enfim, escolham algo diferente para fazerem juntos. Esse exercício poderá ser bem divertido, principalmente se puderem realizar uma caminhada por um parque enquanto o realizam!

Observação: O quiuí é um pássaro monogâmico, em que tanto a mãe quanto o pai, são presentes e ficam chocando o ovo até que o filhote nasça.

Atributos trabalhados: Relacionamento familiar, atenção, memória.

15/12/2020

Dia do Gobião

Estar presente é o maior presente que se pode receber!

Assim, o convite é para valorizarmos nossos familiares e os nossos amigos!

Saber construir e ter a sabedoria da manutenção é sempre muito bom e inteligente. A tolerância, o respeito, a confiança e a delicadeza são pérolas preciosas do tesouro do bom viver e da amizade (verdadeira).

Observação: O gobião é um peixe que pode atacar se houver movimento na água, fora do esperado. Às vezes, os pais precisam defender seus filhos de companhias que não sejam benéficas e orientá-los ao melhor caminho.

Atributos trabalhados: Relacionamento familiar, saúde

16/12/2019: Segunda-feira

Dia da Cegonha

As cegonhas são grandes e belas aves. Dizem que são portadoras de boas novas e grandes alegrias. Baseado na energia dessa colossal ave, vamos também procurar ser sempre portadores de energias positivas e pensamentos nobres e bondosos para com todos os seres e para com o nosso planeta. Vamos cuidar das nossas cidades, das nossas flores e jardins. Apreciarmos a beleza dos pássaros, das árvores, os ventos, a lua e as estrelas. Vamos nos encantar com a beleza e o mistério da existência. Proteger e cuidar da vida em todas as suas manifestações é uma grande experiência e uma bela missão!

Atributos trabalhados: Visão de mundo, sensibilidade ao contexto, inteligência, respeito.

17/12/2019 - Terça-feira

Dia do Avestruz

Hoje é o dia da avestruz. Sabia que ela é um animal bastante resiliente? Mas antes de mais nada, será que você sabe o que significa ser resiliente? É como chamamos alguém que consegue superar as dificuldades! Alguém que fica mais forte depois de passar por alguma dificuldade! Muito bem. Agora que você já sabe sobre isto, vamos falar do avestruz! Ela é forte e segura. Embora seja uma ave e não possa voar, tem elevada confiança em suas potencialidades. Consegue digerir muito bem os alimentos. Vamos aprender a saber “digerir” também e a resolver todas as situações incômodas, com muita firmeza e integridade, com superação e atitudes que permitam o fortalecimento de nossa saúde física e emocional? O convite deste exercício é pensar em algo que o esteja incomodando. E reflita e aprenda, com a tolerância, a suportar e a superar os obstáculos e as situações indesejadas.

Atributos trabalhados: inteligência emocional, equilíbrio, auto estima.

18/12/2020

Dia do Polvo

O Polvo é uma animal (molusco) que possui 3 corações. Além disso é considerado um dos animais mais inteligentes do planeta. Você sabia que olhando a natureza com curiosidade e interesse, podemos aprender muitas coisas e desenvolver nossa inteligência? Foi assim que fez Isaac Newton. Desenvolveu o entendimento das cores, luzes e muitas outras coisas! Você sabe quem foi ele? Pesquise um pouco sobre ele e de preferência, vá até a natureza para entender como a sua lei mais famosa interferiu nas nossas vidas!

Atributos trabalhados: curiosidade, visão de mundo, respeito à natureza.

19/12/2020

Dia do Lobo

Hoje é dia do Lobo, por isso, vamos refletir um pouco sobre seu jeito de ser. Os lobos, quando se deslocam, os mais velhos e os doentes seguem à frente do grupo, seguidos pelos mais fortes, depois pelas fêmeas e filhotes. Por último vai o chefe do grupo. Com essa conduta eles permitem que os animais mais fracos ditem o ritmo da caminhada... sem ficarem para trás. Aprendamos as lições dos lobos e sejamos compreensivos e tolerantes para com aqueles que se encontram em estados de fragilidades (física, mental e emocional). Os mais frágeis necessitam de nossa força física, moral, ética e espiritual para efetuarem também as suas caminhadas! Em resumo, nós também vivemos em grupos e só seremos felizes se aprendermos a viver com sentido de fraternidade. Feche os olhos ... e se visualize vivendo com um grupo de pessoas, onde uma apoia a outra e com isso, todos se ajudam e vivem melhor. Pode abrir os olhos e tenha um ótimo dia!

Atributos trabalhados: respeito, altruísmo.

20/12/2020

Dia do Turaco

Imagine você voando como um Turaco (que é um lindo pássaro colorido) e descobrindo cheiros, temperaturas e visões de lugares diferentes. Agora, se você fosse um Turaco, quais pessoas e/ou povos e lugares distantes você gostaria de visitar? E qual mensagem que você levaria para essas pessoas e lugares? Escreva ou desenhe sobre isto.

Atributos trabalhados: Criatividade, empatia.

21/12/2020

Dia da Moreia Verde

Hoje você está convidado a coletar algumas folhas comestíveis e preparar um suco verde! Por mais que você possa ter pensado que o suco verde deva ser ruim, procure ser um pesquisador... experimente! Se você já tomou e gosta, pode usar apenas água e folhas verdes do tipo cosmetível, tais como espinafre, couve, rúcula, agrião... ou pode colocar também suco de abacaxi natural, suco de laranja natural, água de coco... como quiser. O importante é colocar alguma folha verde (comestível), no seu suco! Esse já vai ser um grande avanço para sua saúde! Se você não conseguir pegar de alguma horta, não tem problema, pode ser adquirido no supermercado mesmo. O importante é fazer o suco acontecer! E bom proveito! Parabéns para nós! Estamos aprendendo a nos superar!

Atributos trabalhados: sensibilidade ao contexto, saúde

22/12/2020

Dia do Babuíno

Os babuínos são macacos extremamente inteligentes e que sabem muito bem trabalhar em equipe! Que tal fazer um belo piquenique num parque, ou no campo (pode ser zona rural). O ideal será providenciar um lanche natural e apreciar a natureza, aproveitem para cantar, ouvir e contar histórias... Enfim, um acampamento, mesmo que breve, é sempre um momento diferente e especial!

Atributos trabalhados: Autoestima, relacionamento, trabalho em equipe

23/12/2020

Dia da Tilápia da Galiléia

Hoje é um dia muito especial para grande parte da população do mundo inteiro, os cristãos, pois hoje à noite é véspera da comemoração do Natal. Assim, como não poderia ser diferente, o convite de hoje é fazer um minuto de oração ou de meditação (caso você não tenha religião) para todo o Planeta Terra e todas as pessoas do mundo. Feche os olhos, respire fundo e sinta o seu coração bater. Sinta que bilhões de corações, assim como o seu, também estão batendo neste mesmo momento! Respire fundo. O importante é sentir amor enquanto se faz! Abra os olhos e tenha um feliz dia!

Atributos trabalhados: altruísmo e empatia e solidariedade.

24/12/2020

Dia do Mangusto

Os mangustos são mamíferos e têm noção do sentido de família. Possuem lembranças e quando se reencontram, se ficam longe e deixam de se ver por um tempo, se reconhecem e demonstram felicidade pelo reencontro. Feche os olhos... Deixe fluir e pulsar dentro do seu coração a gratidão, a confiança e a amizade. Respire fundo três vezes e sinta: a GRATIDÃO... CONFIANÇA... e... AMIZADE... falando mentalmente essas palavras e relembre das pessoas que você gosta!

Atributos trabalhados: Relaxamento

25/12/2020

Dia da Rena

Hoje é um dia especial para pelo menos um terço da população mundial em razão de ser celebrado o Natal, nascimento de Jesus Cristo. Assim o convite é que no dia de hoje seja feita uma boa ação ao próximo. Mesmo que você não tenha religião, escolha algo que possa fazer HOJE MESMO que seja bom para alguém. Pode ser algo simples, que não custe nada, o importante é fazer algo de bom. "Melhor Feito do que Perfeito". E observe como você se sente fazendo esta boa ação.

Atributos trabalhados: Altruísmo

26/12/2020

Dia da Iguana

A Iguana, assim como outros répteis, troca de pele de vez em quando a sua pele. Este ano está chegando ao fim e nada melhor do que se desprender daquilo que já não se necessita mais. Verifique ao seu redor, se há algo seu que já foi bem utilizado e que possa ser doado para alguém. E se decidir doar, não importa o tamanho do presente, pode ser um lápis por exemplo, mas faça isto de boa vontade !

Atributos trabalhados: Respeito, altruísmo.

27/12/2020

Dia da Genoveva

Feche os olhos. Imagine-se sentando observando a grande movimentação de carros e pessoas de uma grande cidade. Agora pegue carona nas costas de uma borboleta genoveva e voe bem alto... Ao olhar para baixo vai verificar que todo o burburinho de agitação da cidade ficou longe... Agora só se vê uma mancha colorida e silenciosa. Ao nos elevarmos mentalmente e espiritualmente, não nos deixamos contaminar com o tumulto que estava à nossa volta. Percebemos que a nossa paz interior é uma conquista que precisa sempre ser preservada. Devagarinho abra os olhos.

Sugestão de música : Ballad for Adeline.

Atributos trabalhados: Criatividade, relaxamento

28/12/2020

Dia do Polvo Dumbo

Hoje convide um familiar ou um amigo para passearem à beira mar ou em volta de um lago. Observe a quantidade de água existente... Imagine os oceanos do mundo inteiro... Você sabia que a água é composta por uma molécula de oxigênio e duas moléculas de hidrogênio? Sim, inacreditável, né? Pois então, você sabia também que os nossos corpos possuem aproximadamente 70% de água? Como segurar a água com as mãos? E as Cores? E a música? Vamos fazer reflexões sobre a mágica da vida e a grandeza da Criação. Vamos colocar uma bela música, e respirarmos bem lentamente. Depois vamos fechar os olhos e meditar nas belezas e nas grandezas e delicadezas da existência.

Atributos trabalhados: Relacionamento familiar.

29/12/2020

Dia da Araucária

A araucária é uma árvore muito bela e predominante da região sul do Brasil. O Parque do Pinheiro Grosso, no Município de Canela, no Rio Grande do Sul, possui uma das maiores e mais antigas araucárias do Brasil, com cerca de 700 anos. Para abraçar essa árvore são necessárias 12 pessoas e ela possui 42 metros de altura. É um colosso! Nossa atividade para hoje será realizarmos uma breve meditação, escutando a Bachianas Brasileiras nº 5 de Vilas Lobos. Vamos relaxar, ficar numa posição bem confortável, fechar os olhos e sentir a música. Ao mesmo tempo imagine essa colossal Araucária, imagine seu crescimento vertiginoso e sinta-se sentado sobre a grande Copa dessa árvore e aprecie toda a beleza da floresta.

Atributos trabalhados: reflexão, sensibilidade ao contexto.

30/12/2020

Dia do Puma

Hoje um outro animal da Família Felidae (e que temos no Brasil): o puma! Ele é um líder por natureza. Na América do Norte é o conhecido leão da montanha. Na América do Sul é conhecido como onça parda ou suçuarana. Esse belo felino possui uma elegância natural e é sempre cuidadoso em seus movimentos. O que podemos aprender com ele? Antes de agir com impetuosidade, procure pensar calmamente... Inspire e expire algumas vezes... Caminhe sob um arvoredo Sinta a energia do Puma! Imite o Puma e caminhe devagar mas com determinação. Aja com cautela e cuidado ao reagir... Sempre! Não seja impetuoso. Seja tranquilo e cauteloso. Uma boa forma de treinar a atenção é fazer uma caminhada silenciosa e observar a natureza, em todos os seus mínimos detalhes. Esse é um importante aprendizado! Depois escreva tudo que viu, sentiu, percebeu e o que mais lhe chamou a atenção. E compartilhe com os amigos esse "passeio do Puma".

Atributos trabalhados: atenção

31/12/2020

Dia do Bisão

Hoje é o último dia desse ano... Faça uma lista de tudo o que você deseja alcançar para o próximo ano que e como você precisa se portar para que isso se concretize!

Por exemplo: quero ir bem na escola e para isto tenho que ser disciplinado e curioso! Ou, quero me dar bem com meus amigos e para isto preciso ser mais calmo e mais tolerante...

O Bisão é um belo e valente animal, que utiliza a sua cabeça grande para enfrentar os desafios da existência com muita bravura e inteligência! Utilize sua mente sempre com tranquilidade e discernimento. Tenha um feliz Ano Novo, cheio de alegria, força, entusiasmo e vontade de vencer!

Atributos trabalhados: resiliência, tolerância e coragem.