



O MAPA DA VIDA

Educação experiencial



individual



expressão artística



interior



2 horas

PROPÓSITO

AUTOCONHECIMENTO

- prática de recolha e desapego
- encontrar recursos
- visualização

PREPARAÇÃO

- Procura um lugar confortável onde possas estar sozinho durante 2 horas.

MATERIAIS

- folhas A3 ou de flip chart
- marcadores, lápis de cor, lápis de cera, pastéis ou tintas
- música ambiente

INTRO

* O Mapa da Vida é uma atividade excelente para resumir o teu percurso de vida até agora e também para encontrar recursos que te permitam visualizar o teu futuro e trabalhar nos teus recursos para futura resiliência.

PASSOS

1. Observa a figura que serve de guia. Neste desenho podes encontrar os seguintes símbolos e instruções:

• Barco à vela: Que "ventos" sopram na minha vela? O que me motiva e inspira? Em "dias de sol" e em "dias de tempestade", o que é que está sempre contigo e disponível para te ajudar a mover - o que ou quem são estes?

• O meu percurso até agora (passado): Capítulos, pontos de viragem, destaques e pontos baixos, pessoas inspiradoras/influentes. Se tu sentes que é demasiado doloroso para ti passar muito tempo nesse aspecto, passa para o presente ou para qualquer parte do teu percurso que te venha à cabeça.

• Pessoa com mochila (presente): Onde é que eu estou?

A situação presente, encruzilhadas, decisões, "coisas" para resolver. O que está na minha mochila?: dons, talentos, habilidades e competências. Podes preencher a figura vazia com emoções e recursos que tu tens. Demora tempo com os dons que tens - dados ou aprendidos - e não te esqueças de nada, este é o teu recurso mais precioso de base.

• Montanhas (futuro): Para onde eu estou a dirigir-me? A minha visão guia e sonho. Sonha em grande, ninguém te limita, observa o que emerge mesmo sem que haja vestígios disso no presente, que vida ou desejo tu queres realmente viver.

• Árvores, a minha reserva natural: as coisas que dou valor e cuido, as coisas sagradas para mim. Valores e pessoas (amigos, família, exemplos de vida) que tu acreditas que vão estar sempre contigo, eles constituem a tua reserva natural onde tu podes recarregar energia.

2. Enquanto estiveres a desenhar é recomendado que utilizes símbolos, cores e formas que sejam significativas para ti, mas não palavras. Talvez depois de acabares, podes colocar algumas palavras nelas. Deixa as tuas mãos e imaginação "voar", não entres em sonhos realísticos, mas em sonhos e na vida que realmente queres viver.

O MAPA DA VIDA

REFLEXÃO

- Qual foi a parte mais fácil e a mais difícil de fazer?
- Quais são os recursos mais importantes que te podem levar a realizar o teu futuro sonhado?
- Qual foi a tua parte preferida de desenhar?

COMENTÁRIOS

- O tempo dado é bastante longo, assim como a folha para desenhar é bastante grande. Tudo isto são condições para apoiar o teu "mergulho" e passar tempo significativo a pensar.
- Esta é uma atividade de desenho mas não é sobre beleza ou arte em si mesma.