



# SOLO NA FLORESTA

Educação experiencial



individual



reflexão



exterior



1-3 horas



## PROPÓSITO

AUTOCONHECIMENTO

- levantamento de recursos
- planeamento de vida
- visualização

## MATERIAIS

- caderno e caneta
- colchonete ou manta
- roupa adequada ao tempo
- lanche e água

## INTRO

Solo é uma atividade ao ar livre clássica com a qual colorimos a nossa aprendizagem experiencial. Aqui o desafio é sentar em silêncio e fazer introspeção durante algumas horas sozinho.

## PREPARAÇÃO

- Procura um lugar na natureza - floresta, parque, praia - onde te possas sentar em segurança por um longo período de tempo. Coloca o colchonete, ou a manta ou senta-te diretamente no chão se estiver seco.
- Se estiveres sozinho, é aconselhável avisar alguém previamente que estarás na floresta, e podes levar um relógio contigo para saber quando termina o tempo da atividade. Não é recomendável que levem *Smartphones*, a não ser que o mantenham em *flight mode*.



## PASSOS

1. Encontra um lugar escondido na floresta, e que não hajam muitas pessoas a visitá-lo se quiseres estar nele sozinho.
2. Podes conectar-te com a floresta e procurar uma árvore que seja significativa para ti ou que te atraia. Arranja um modo confortável de te sentares durante muito tempo nesse lugar, e não saias deste lugar num diâmetro de 5 metros durante as próximas 3 horas.
3. Senta-te em silêncio, observa a floresta e escuta os sons de todos os seres vivos à tua volta, e começa a fazer introspecção.
4. Usa o teu caderno e caneta para responder às seguintes questões durante as próximas 3 horas
  - Como estás? Como te sentes?
  - Qual seria a forma mais útil de passares as próximas 3 horas?
  - "Imagina que tens poderes mágicos para fazer com que o futuro seja exatamente como queres que seja. O que estaria a acontecer no teu futuro?"  
Descreve com o máximo detalhe possível - onde estás, o que estás a fazer, quem está contigo, como é que tu e o teu ambiente são - podes até fazer um desenho que o ilustre.
  - Tens 3 desejos. O que podes fazer para começar a fazer acontecer a magia em ti mesmo? Identifica os primeiros passos para que a magia aconteça.
  - Imagina que tu és um dos teus melhores amigos. Que conselho, sobre os teus primeiros pequenos passos na direção do que queres, darias a ti mesmo?

## REFLEXÃO

- Como foi a experiência com esta atividade para ti?
- De que forma é que esta atividade de ficar várias horas em introspecção foi ou não desafiante para ti?
- Durante este período de solo, que tipo de recursos identificaste em ti que podem contribuir para a tua resiliência?

## COMENTÁRIOS

- Uma opção para esta atividade, se for utilizada num programa/curso é propor aos participantes que escrevam uma carta a si mesmo com as respostas às perguntas, que a coloquem num envelope com a sua morada e após 3 ou 6 meses, o formador/professor as envie pelo correio.

SOLO NA FLORESTA