

A ÁRVORE DA AUTODESCOBERTA

Educação experiencial



individual



desenho



exterior | natureza



1 hora

PROPÓSITO

AUTOCONHECIMENTO

- conexão com a natureza

MATERIAIS

- papel branco
- cores: lápis, marcadores, pastel, cera, etc

PREPARAÇÃO

- Ir para uma parte da floresta com árvores interessantes e com um caminho confortável, sem vegetação muito densa.


INTRO

* Nesta atividade tu terás de pensar no teu passado, no teu presente e no teu futuro, utilizando a metáfora de uma árvore viva.





PASSOS


1. Caminha durante 20 minutos e procura a árvore na floresta que mais te atrai por algum motivo.
 2. Explora e procura conectar-te com a árvore escolhida: observa cada detalhe da árvore das suas raízes até aos ramos.
 3. Retorna a casa ou no próprio local mas sem olhar para a árvore, procura desenhá-la de acordo com a tua memória.
 4. Inicia a tua autoexploração: imagina que esta árvore é a árvore da vida e procura encontrar semelhanças entre o teu passado, o teu presente e o teu futuro e as raízes, o solo, o tronco e os ramos, sendo que:
 - As **raízes** representam o teu passado: a infância, memórias, experiências, amigos ou familiares que te ajudaram a tornar naquilo que és como pessoa.
 - O **solo** representa o teu presente: coisas que uma pessoa faz regularmente.
 - O **tronco** representa as tuas habilidades e os valores
 - Os **ramos** representam o teu futuro: as tuas esperanças, os teus sonhos e os teus desejos.
 5. Agora desenha e escreve as mais importantes memórias, habilidades, valores, experiências, sonhos que surgiram durante a tua autoexploração relacionada com a árvore da vida.
- 



A ÁRVORE DA AUTODESCOBERTA



REFLEXÃO

- O que te atraiu nesta árvore?
 - Quais as semelhanças que encontraste entre a árvore da vida e ti próprio?
 - Quais as memórias, habilidades, experiências e valores que desenhaste que já te ajudaram a ser resiliente e a prevenir o esgotamento? Como é que te ajudaram?
- 

COMENTÁRIOS

Nenhum