



# EU E O MEU SER: O MEU ESPAÇO

Metodo Integrato Marchio-Patti®  
PELA ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



individual



interior



desenho | reflexão



15 min

## PROPÓSITO

CONEXÃO CONSIGO MESMO

- relaxamento
- reconhecimento de necessidades e recursos
- reconhecimento e gestão de emoções

## INTRO

\* Esta atividade pode ser utilizada como uma prática pessoal diária no início ou no final do dia. A sua função é a de ajudar a entrar em contacto consigo mesmo, com as suas necessidades e recursos, enquanto num estado de ativação mental e física, que permite um controlo relaxado das suas emoções e da forma como interage com os outros. É também muito útil para prevenir estados de stress mental e físico, em particular se tem uma vida ocupada, com condições de trabalho stressantes, em que a tua conexão com os outros é comprometida pelos

\* objectivos que não têm em conta o tempo e as tuas necessidades individuais.

## MATERIAIS

- caderno
- caneta, cores

## PREPARAÇÃO

- lugar seguro
- roupa confortável
- (opcional) a tua música favorita



# PASSOS

1. Procura uma posição confortável (de preferência sentado ou em pé) e toma consciência da tua postura corporal, da tua respiração, dos sons que tu emites e também dos sons externos.
2. Concentra a atenção no teu corpo, começando pela cabeça e percorrendo-o até aos pés, sentindo e imaginando todas as partes na sequência correcta: cabeça, pescoço, ombros, peito e braços, pélvis, pernas e pés. "Escuta" atentamente ao que as diferentes partes do corpo estão a querer comunicar, enquanto tentas deixar ir a tensão muscular que encontras.
3. Quando tiveres uma imagem clara do teu corpo, começa a imaginar o espaço imediatamente à sua volta, o espaço definido pela distância que precisamos de ter quando falamos com alguém. Toma consciência de quanto espaço precisas e começa a expandir este espaço à volta de cada parte do corpo. Dá-lhe uma forma, imagina uma textura e uma cor.
4. Agora entra em contacto com os teus sentimentos dentro deste espaço. Se são negativos, faz as mudanças necessárias até tu atingires um estado de bem estar. Dá a ti mesmo alguns minutos para desfrutar do prazer de estar num espaço relacional contigo mesmo.
5. Tentando manter esta experiência prazerosa, respira fundo algumas vezes, sentindo que de cada vez que inspiras, calma e bem estar aparecem no teu corpo e que de cada vez que expiras, deixas ir os estados de tensão negativa.
6. Num caderno dedicado a esta atividade diária, desenha a forma que imaginaste - podes usar a cor para delinear a forma e preencher a forma com cores e materiais que ajudem a representar a textura que imaginaste.



! EU E O MEU SER: O MEU ESPAÇO !

## REFLEXÃO

- Como me senti quando me conectei comigo mesmo e com as mensagens que o meu corpo me enviou?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

## COMENTÁRIOS

- Este tipo de tarefa diária permitirá que tu fiques consciente do teu desenvolvimento na relação que tens contigo mesmo.