



A MINHA CHAMA INTERIOR

Psicologia de Prevenção do Esgotamento



individual



interior



30 min



desenho | movimento



PROPÓSITO

AUTOCONHECIMENTO

- consciência da sua energia

MATERIAIS

- papel branco A3
- marcadores, lápis de cor, de cera, pastéis ou tintas

PREPARAÇÃO

- sala silenciosa
- música ambiente

INTRO

Esta é uma ferramenta cognitiva de desenho para desenvolver o autoconhecimento. O convite é para tu pensares sobre a tua chama interior, a tua energia e as tuas ferramentas para prevenir o esgotamento.



PASSOS

1. Numa posição sentada ou em pé e com os olhos fechados:
 - respira fundo 3 vezes • começa a pensar na tua "chama" interior (o que te dá energia diariamente), visualiza-o como uma "chama" real, a sua forma, o seu tamanho, os seus movimentos • depois reproduz os movimentos da chama com o teu corpo incorporando-o e sentindo-o • deixa o movimento parar naturalmente, respira fundo 3 vezes e abre os olhos.
2. Com base nesta experiência, desenha a tua "chama" interior num papel. Observa o teu desenho:
 - Com o que é que o teu desenho se parece?
 - A chama muda de tamanho?
3. Reflete - de que é que uma chama precisa para arder? Imagina esses elementos como símbolos do que é necessário para manter a tua chama a arder, como:
 - **oxigénio** representa o ambiente em que vives
 - **fáisca** representa as experiências arrebatadoras
 - **madeira** representa o teu estilo de vida saudável
 - a **temperatura** representa o teu controlo sobre o teu nível de energia
 - o **termómetro** representa o teu autoconhecimento.

Olha para o teu desenho, recorda a experiência que tiveste no início e reflecte sobre:

 - O que é que na tua vida poderá funcionar como fâisca? • Que tipo de ambiente precisas para que a tua chama possa ser acendida? • Como cuidas do teu corpo? • Como podes controlar a tua chama? • Mudarias alguma coisa?

A MINHA CHAMA INTERIOR



REFLEXÃO

- Como foi a experiência com este exercício?
- Que discernimentos tiveste durante esta atividade?
- De que forma, este exercício contribui para o desenvolvimento da tua resiliência?

COMENTÁRIOS

A prevenção do esgotamento é crucial para ter consciência de onde se está em termos de "chama"/energia interior e a sua manutenção, para que possas intervir no processo de esgotamento o quanto antes, pois no início é mais fácil para o processo do que a meio ou no fim.