



Vamos aprender sobre:

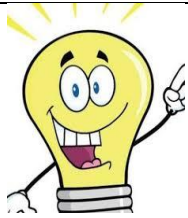
Atenção Plena

Aprenda a usar o óculos da atenção Positiva

Atenção aos Sentimentos

Pare por um minuto! Olhe a sua volta. Quais as “coisas felizes” e belas que você consegue ver? Talvez você consiga **ver** um amigo sorrindo ou um belo gramado verde onde você possa brincar mais tarde. De quais “coisas felizes” e gostos que você consegue **sentir o gosto**? Talvez tenha água fresca para você beber ou algo nutritivo para comer no lanche de hoje. Quais as “coisas felizes” e tranquilas que você consegue **ouvir**? Talvez haja alguns passarinhos cantando por perto ou o vento soprando nas folhas das árvores. Das Quais “coisas felizes” e perfumadas que você consegue **sentir o aroma**? Talvez consiga sentir o aroma das folhas das árvores ao seu redor ou cheiro da terra molhada após a chuva ou grama lá de fora cortada recentemente ou do ar a sua volta. Quais as coisas agradáveis e felizes que você consegue **sentir e tocar** a sua pele? Consegue sentir o conforto nos pés, a refrescante brisa ou o calor do sol?

Existem tantas coisas que você pode pensar e fazer para relaxar e ficar feliz. Não precisa ter dinheiro para fazê-las. São apenas as coisas belas que você pode aproveitar na vida e na natureza.



Se
Liga
Na
Dica

A cada dia preste atenção em algo que te faça feliz, pare, preste atenção, como se fosse tirar uma foto, registre o momento e sinta a felicidade!

Atividade: Desenhe uma FLOR DA GRATIDÃO, use sua criatividade, você pode colocar em cada pétala algo pelo qual você é grato.

Dica para a família (opcional):



Tente reunir a família diariamente pelo menos em uma refeição. No almoço ou começo do jantar, é importante falar sobre “coisas felizes” que aconteceram durante o dia ou durante a semana. Cada pessoa deve pensar sobre um acontecimento feliz.

As atividades, ou fragmentos delas, foram extraídas do material do Método Friends.



Denize Aparecida Teixeira -Psicóloga- CRP-08/10667

Psicóloga da Secretaria de Saúde de Mallet-PR

Facilitadora do Método Friends