

The Appreciation Project

APRECIANDO O CALO NO NOSSO SAPATO: se relacionando com um desafio ou uma dor crônica.

Contexto: Essa prática serve para encontrar valor na dificuldade (seja física, emocional, financeira) que estamos vivenciando e reconhecer oportunidades de aprendizagem que ainda não identificamos.

Em que situação fazer: Ela pode ser utilizada em momentos em que nos deparamos com situações que não podemos mudar de forma imediata e que nos causam algum sofrimento. Exemplos: dores crônicas ou problemas familiares que escapam do nosso controle (questões financeiras, doenças, etc). Ela nos ajuda a nos conectar com a oportunidade que esse desafio traz e com o nosso lado mais capaz de lidar com a efemeridade da vida.

Quanto tempo dura: 3 ou 4 minutos Quando: 1 vez por dia, durante 7 dias.

Instruções: Pare um momento, em um lugar calmo e busque se conectar com essa fonte de sofrimento (ex: dor). Escolha um dos itens para focar por dia e explore durante alguns minutos: - quais portas ou oportunidades esse desafio abriu? - quais ferramentas eu descobri para lidar com esse sofrimento que eu não tinha acesso antes (ex: conhecer novas técnicas para lidar com a dor física, novas formas de autoempoderamento enquanto paciente)? - quais oportunidades de conexão consigo e com o outro emergiram? - Quais pessoas você encontrou e teve a chance de conhecer em função desse desafio? - o que você aprendeu sobre os seus próprios limites, medos e sonhos? - onde você encontrou apoio? - o que esse desafio te ensinou sobre você mesmo(a)? - quais qualidades você foi "obrigado(a)" a acionar ou a desenvolver em si para encarar esse desafio?

Observação: Observe como sua cognição expandiu com relação a esse problema. Quando ele deixa de ser só um problema o que mais eu vejo? De que forma esse desafio me conecta a outras pessoas? (será que eu fiquei mais empático, conheci outras pessoas? Ampliei o meu senso de comunidade?) Para além do que eu não posso mudar perante esse desafio, o que é que eu tenho poder de transformar agora - ou em seguida - ou ressignificar?

Registro: O que a forma de lidar com esse desafio revela sobre mim mesmo(a)?
E sobre a visão que eu tenho de mundo?
(minhas crenças e valores)
Qual a minha relação com a paciência?
E com a tolerância? Qual a minha capacidade de aceitação daquilo que não pode ser mudado?
Quem eu era quando o processo começou
e quem eu sou hoje após realizar a prática?

#Prática cognitiva
#Prática de propósito (espiritual)

