

# The ppreciation Project

**VIVENDO COM MAIS LEVEZA:** Observando a alegria e espontaneidade das crianças

**Contexto:** Com essa prática podemos nos dar conta do quão engessados, focados na expectativa de outrem ou no tempo estamos, e do quão distantes de nossa criança interior - criativa, leve, destemida face ao novo - estamos.

**Em que situação fazer:** Essa prática pode ser utilizada quando precisamos invocar os poderes de leveza, alegria e riso em momentos de estresse ou sob pressão.

**Quanto tempo dura:** Tome 10 minutos por dia. Faça essa prática 3 vezes durante uma semana.

**Instruções:** Escolha um momento do dia para observar uma criança de até 5 anos brincando - pode ser seu filho/filha em casa ou então encontre um momento tranquilo para observar crianças brincando em um parque ou praça. Uma reunião ou festa onde haja muitas crianças brincando entre si também pode ser uma oportunidade. Encontre um lugar tranquilo onde possa se sentar para observar.

Mantenha distância de modo a não interferir na brincadeira e para não virar o foco de atenção (caso a criança queira te convidar para brincar também). Coloque 10 minutos no relógio e esteja 100% atento a esse momento e a observar a criança brincando.

Enquanto observa, respire profundamente de forma a ganhar cada vez mais presença.

Quando terminar os 10 min de observação, agradeça mentalmente a essa criança que foi sua professora de apreciação no dia de hoje.

**Observação** (o que observar enquanto faz a prática): Observe onde está o foco de atenção da criança; como funciona sua imaginação. Como está a linguagem corporal da criança, quais movimentos ela faz. O que ela diz, expressa? Enquanto respira, observe em você, o que se passa em você enquanto faz essa prática?

**Registro:** Que qualidades você apreciou na criança que observou - nomeie-as de forma específica e sucinta. Que emoções essas qualidades invocam em você? Resgate um momento ou história na sua infância quando você tenha experimentado essa alegria/leveza e ancore isso como uma experiência que você possa resgatar em outros momentos do seu dia a dia. Finalmente, note que julgamentos surgiram e quais emoções vieram à tona (medo, preconceito, raiva, etc).

#Prática Emocional

#Prática Somática

