



ATIVIDADE PARA A SEMANA

Ciclo do Cuidado



INSTRUÇÕES

Primeiramente, inspire e expire procurando trazer sua atenção ao momento presente, tornando sua respiração mais lenta e profunda.

Feito isso, você deve trazer à mente alguém que foi gentil com você, que você é grato. Escreva em uma folha de papel todos seus desejos a ela, que esteja segura, feliz, saudável, que sua vida seja plena, que prospere.

Vá pensando em pessoas que você ama, siga escrevendo seus mais sinceros desejos.

Agora pense em si mesmo, faça os mesmos desejos, agora para você...

Refleta após a prática: foi mais fácil fazer os desejos para os outros ou para mim mesmo?

PROGRAMA

Viva Leve