



PARA FAZER COM A TURMA!

VISUALIZAÇÃO GUIADA: ANIMAL DE PODER

Sente-se de forma bem confortável, com os dois pés bem apoiados no chão e a coluna retinha.

Agora vamos relaxar cada parte do nosso corpo. Comece relaxando seus pés. Você pode apertar seus pés contra o chão, de levinho, só para senti-los e depois perceber como podem relaxar. Sinta e relaxe suas pernas, a barriga, o peito, os braços, as mãos, pescoço, a cabeça.

Respire bem profundamente e deixe os pensamentos irem embora da sua cabeça, como nuvens se afastando no céu.

Agora perceba seu coração. Veja se consegue sentir ele batendo dentro do seu peito.

Imagine agora uma pequena porta bem dentro do seu coração. Abra a porta e observe que seu coração está cheio de uma linda luz dourada. Deixe a luz ir te envolvendo até banhar todo o seu corpo em ouro.

Seu corpo está todo dourado. Imagine esta luz dourada crescer para cima da sua cabeça e para baixo dos seus pés. Você está agora sentado em uma coluna de luz dourada. Agora sinta essa luz crescendo para os lados lentamente até você ficar completamente dentro de um mundo de luz dourada. Sente-se em silêncio por um tempo neste mundo dourado.

Agora pergunte se há algum animal que gostaria de conhecê-lo. Espere um pouco para ver se esse animal aparece. Se um animal aparecer (e tudo bem se não, apenas aprecie calmamente o espaço tranquilo),

pergunte ao animal se tem algo para lhe dizer ou algo para lhe mostrar ou para lhe dar. Fique muito quieto e escute o que esse animal tem para lhe dizer ou para lhe mostrar ou para lhe dar.

Agora que você já recebeu seu presente, sinta toda a luz dourada que está te rodeando voltar para dentro do seu coração.

Quando toda a luz estiver dentro do seu coração, feche gentilmente a portinha e vá voltando aqui para a sala de aula, para nossa escola, abrindo os olhos bem devagar.

