



Data:

Clique aqui para inserir uma data.

Tema:

Autoreflexão

Conceitos trabalhados:

Autoconhecimento, autoestima e perspectiva de futuro

Objetivos:

Que se identifiquem com as frases e expliquem porque fazendo reflexões sobre si mesmos e suas vidas.

Recursos necessários:

Levar frases de efeito impressas e durex.

Duração:

1h.

Descrição da atividade:

1) Dinâmica de integração “Minha frase de efeito”

Selecione 20 frases de efeito.

Colhe na parede do espaço e peça que cada participante escolha uma, tire da parede e guarde consigo.

Depois sente todos em roda e peça que um a um leia em voz alta e comente o que entendeu da frase e porque ela se tornou “a SUA frase de efeito”.

Terminado o debate, peça que elas falem outras frases de efeito que lhes tocam, se souberem. Deixem que comentem “roubem” a frase de outras pessoa se quiserem.

Dica: Faça surpresa escrevendo recadinhos motivacionais no verso da folha para verem quando tirarem da parede.

Mediação de atividade:

Clique aqui para digitar texto.



Dicas de frases:

- 1) "O nosso destino sempre nos encontra quando fazemos com amor."
(Verso: Deve ser extraordinário ser uma pessoa como você.)
- 2) "Quando não podemos mudar a situação estamos sendo desafiados a mudar a nós mesmos."
(Verso: Se joga! O mundo é seu!.)
- 3) "Faça o teu melhor nas condições que tem. Para que conquiste condições melhores e faça melhor ainda."
(Verso: Algumas vezes pode até cair, mas nada vai te impedir de levantar.)
- 4) "Nunca mude para satisfazer as pessoas. Quem te ama de verdade, NÃO te muda; te completa."
(Verso: Repita comigo: EU SOU O MÁXIMO!!!.)
- 5) "Deus não escolhe os preparados. Deus prepara os escolhidos."
(Verso: É muito bom ter te conhecido.)
- 6) "Muitas pessoas devem a grandeza de suas vidas aos problemas que tiveram de vencer na vida."
(Verso: Você é forte, talentosa e boa.)
- 7) "A vida não é sobre metas, conquistas e linhas de chegada. É sobre quem você se torna nessa caminhada."
(Verso: Você é maravilhosa!)
- 8) "Nunca devemos permitir que alguém deixe a nossa presença sem se sentir mais alegre."
(Verso: Confie. Por tudo que você é, sua vida será só sucesso.)
- 9) "Eu sou o maior inimigo do impossível."
(Verso: Ame-se porque amor é tudo que você merece.)
- 10) "Paz não é a ausência de conflito mas sim administrar os conflitos em paz."
(Verso: Confie em si mesma.)
- 11) "Sei o que devo ser e ainda não sou, mas sigo trabalhando, ainda que lentamente, dentro de mim, para me tornar a melhor versão de mim mesmo."
(Verso: Você é incrível.)
- 12) "Não se preocupe com o amor, ocupe-se dele amor."
(Verso: Obrigado por estar aqui. Fez toda a diferença.)
- 13) "Quando não tivermos mais para onde correr, aprendemos a voar."
(Verso: Você é linda por fora, mas sobretudo por dentro.)
- 14) "Eu sou o meu lar."
(Verso: Você é sábia e corajosa.)



15) "A mesma tempestade que te encharca, lava tua alma e rega as flores do teu coração."

(Verso: Continue sendo luz.)

16) "Dê o (seu melhor) exemplo."

(Verso: Você é especial.)

17) "Fica proibido acordar sem sonhos, vestir-se sem esperança, sair de casa sem fé e caminhar sem amor."

(Verso: Seja sempre a melhor versão de si mesma. O mundo agradece.)

18) "Todo mundo fica bonito com uma boa luz. (Ela vem de dentro)"

(Verso: Você merece todo o amor do mundo! Não não! Do universo.)

19) "Seja a mudança que você quer ser no mundo."

(Verso: Nunca duvide de si mesma. Você é capaz.)

20) "Mudar é muito difícil, mas não mudar é fatal."

(Verso: Não há nada que você não possa ser ou fazer.)