



**Olá!**

**Você já preencheu o seu  
questionário pré-aula?**



# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES

**Como você tem cuidado de si?  
Dia 03**

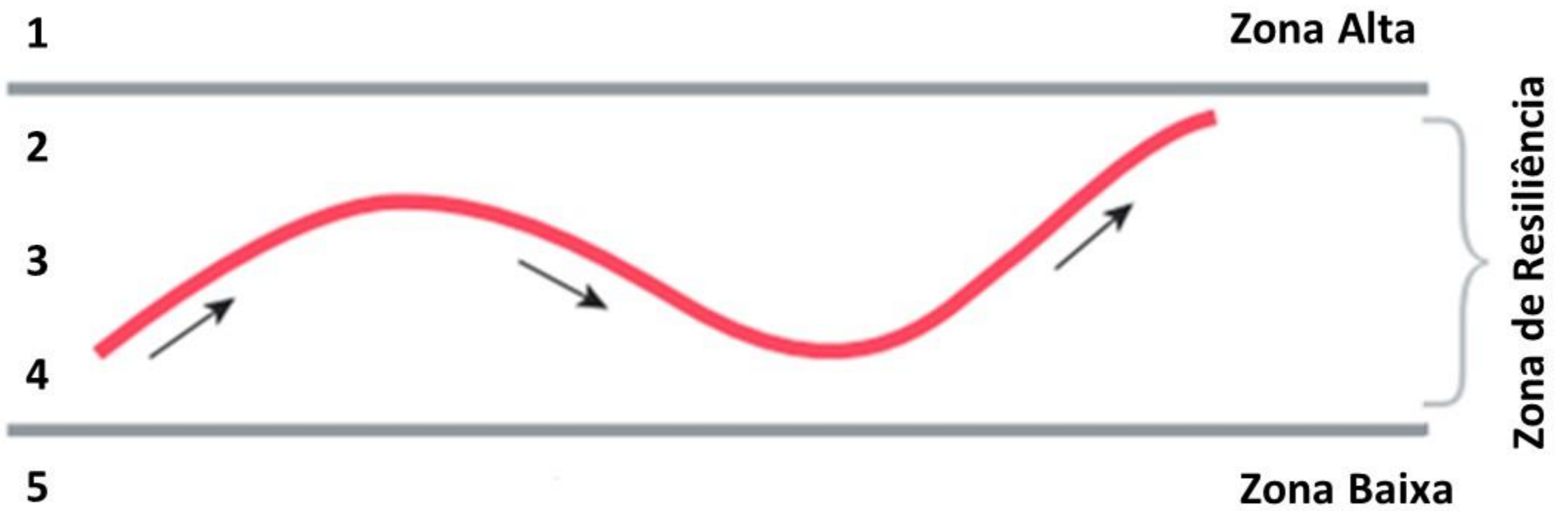
**Gaia<sup>+</sup>**

 **SEE** Educating the  
Heart & Mind  
**LEARNING**

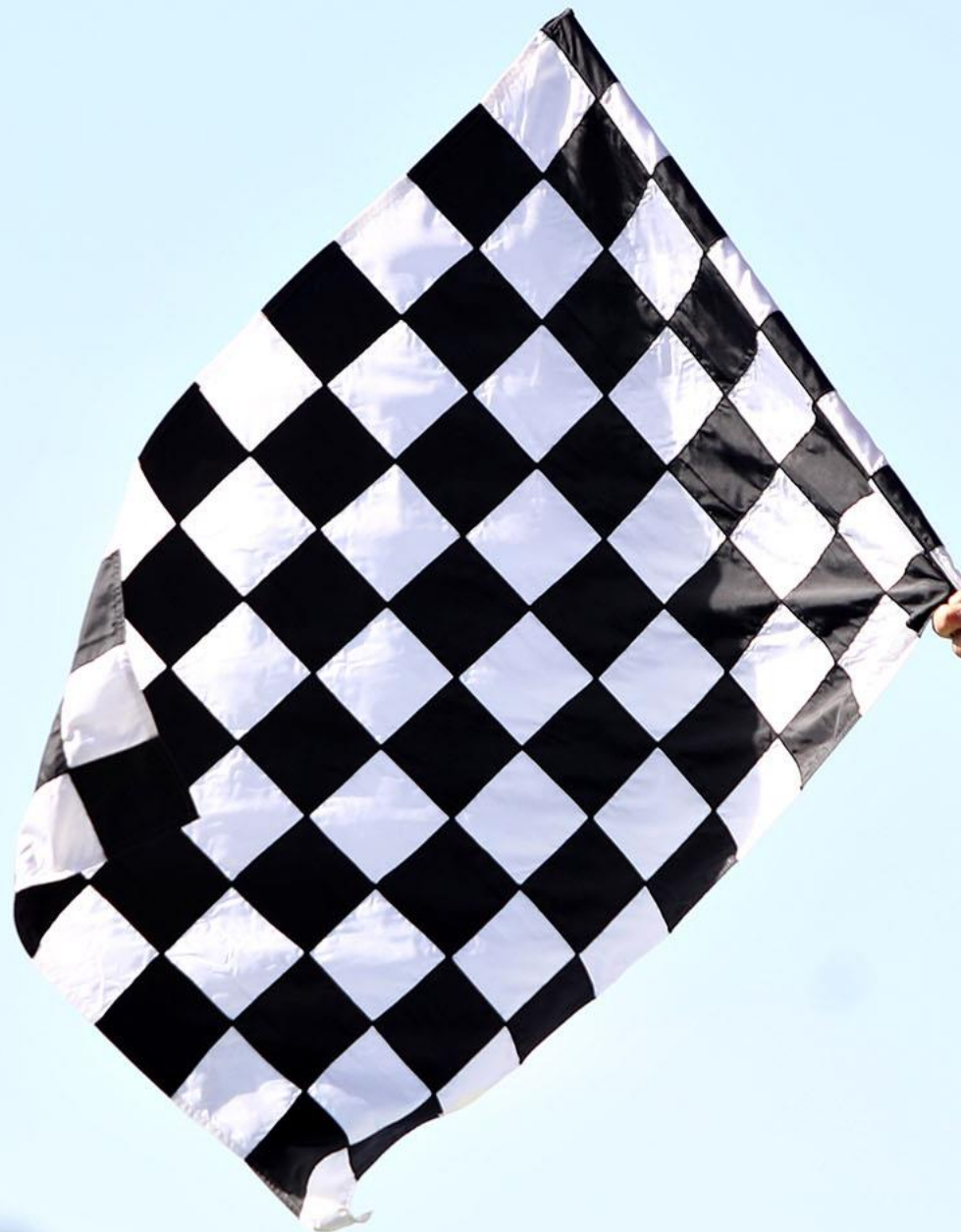


# Checagem

Observando a sua vida interior agora, onde  
você está no modelo das 3 Zonas?



Dudu,  
pode fechar  
o Forms



# Como podemos nos ajudar nas práticas de autocuidado?

Fixar na  
rotina

Definir dia e horário para  
a prática

Colocar lembrete na agenda

Vincular as práticas a alguma  
atividade da sua rotina

Começar devagar  
(autocompaixão)

“Mantenha suas ações positivas,  
porque suas ações se tornam seus hábitos.  
Mantenha seus hábitos positivos,  
porque seus hábitos se tornam seus valores.  
Mantenha seus valores positivos,  
porque seus valores se tornam seu destino.”

***Gandhi***

*(No livro “Um Coração Sem Medo” de Thupten Jinpa)*

# Práticas de autocuidado

## Gratidão





Lembrem-se:  
Apenas os PDFs são leituras  
obrigatórias.

### Como você tem cuidado de si?

Quando um grande amigo ou uma grande amiga comete um erro e nos pede ajuda, muito provavelmente vamos escutar, acolher e orientar. Nossos corações e mentes se inclinam para a empatia e compaixão. Porém, o que acontece quando nos deparamos com nossos próprios erros? Respondemos com a mesma compaixão? Somos capazes de ter autoempatia? Pare uns segundos e reflita: como você tem cuidado de si mesmo?

Ter autocompaixão é tratar a si mesmo da forma como você trataria um amigo que está tendo dificuldades — mesmo que ele tenha cometido um erro, se sinta inadequado, ou esteja passando por um desafio difícil na vida. A cultura ocidental dá grande importância em sermos gentis com nossos amigos, familiares e vizinhos que estão passando por dificuldades, mas não quando se trata de nós mesmos. A autocompaixão é uma prática na qual aprendemos a ser um bom amigo para nós mesmos quando mais precisamos, e assim ganhamos um aliado interno em vez de um inimigo interno.

Vamos entender isso melhor por meio de uma situação imaginária. Sua melhor amiga lhe telefona depois de uma entrevista de trabalho:

“Oi”, você diz, atendendo ao telefone. “Como você está?”

“Péssima”, ela diz, aos prantos. “Fui a uma entrevista de trabalho naquela escola de que eu quero entrar há anos. Mas foi horrível! Eles mal avaliaram meu currículo e não me deram nenhuma chance para eu explicar as minhas habilidades e experiências. Saí de lá arrasada. Eu me preparei tanto para essa entrevista...”

Você suspira e diz: “Amiga, para ser bem honesta, isso provavelmente aconteceu porque você deve ter organizado o seu currículo de qualquer maneira, ou se



O que falamos no  
último encontro?

# Refletindo e compartilhando...

Lembre-se de uma situação ao longo dessa semana, em que você conseguiu se autorregular para permanecer na Zona de Resiliência (fogueira não virou incêndio).

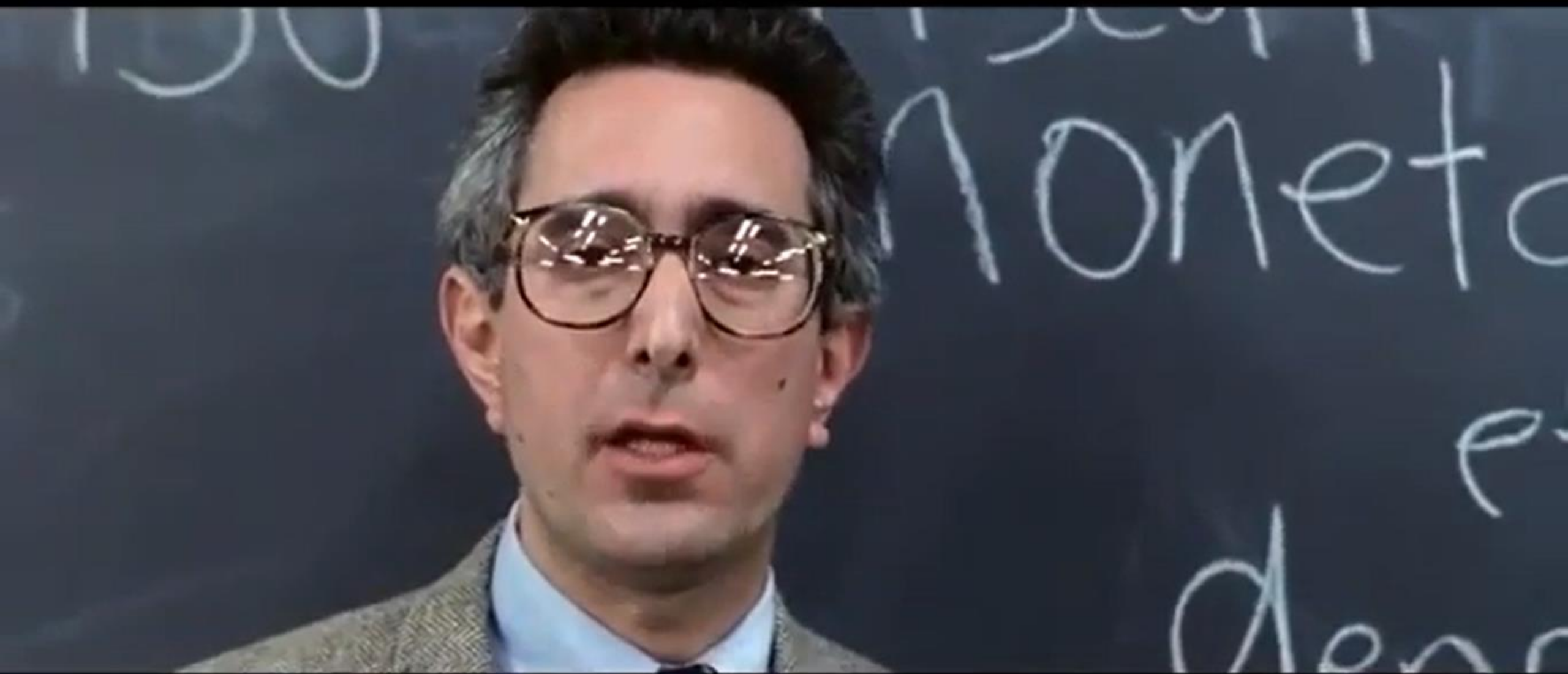


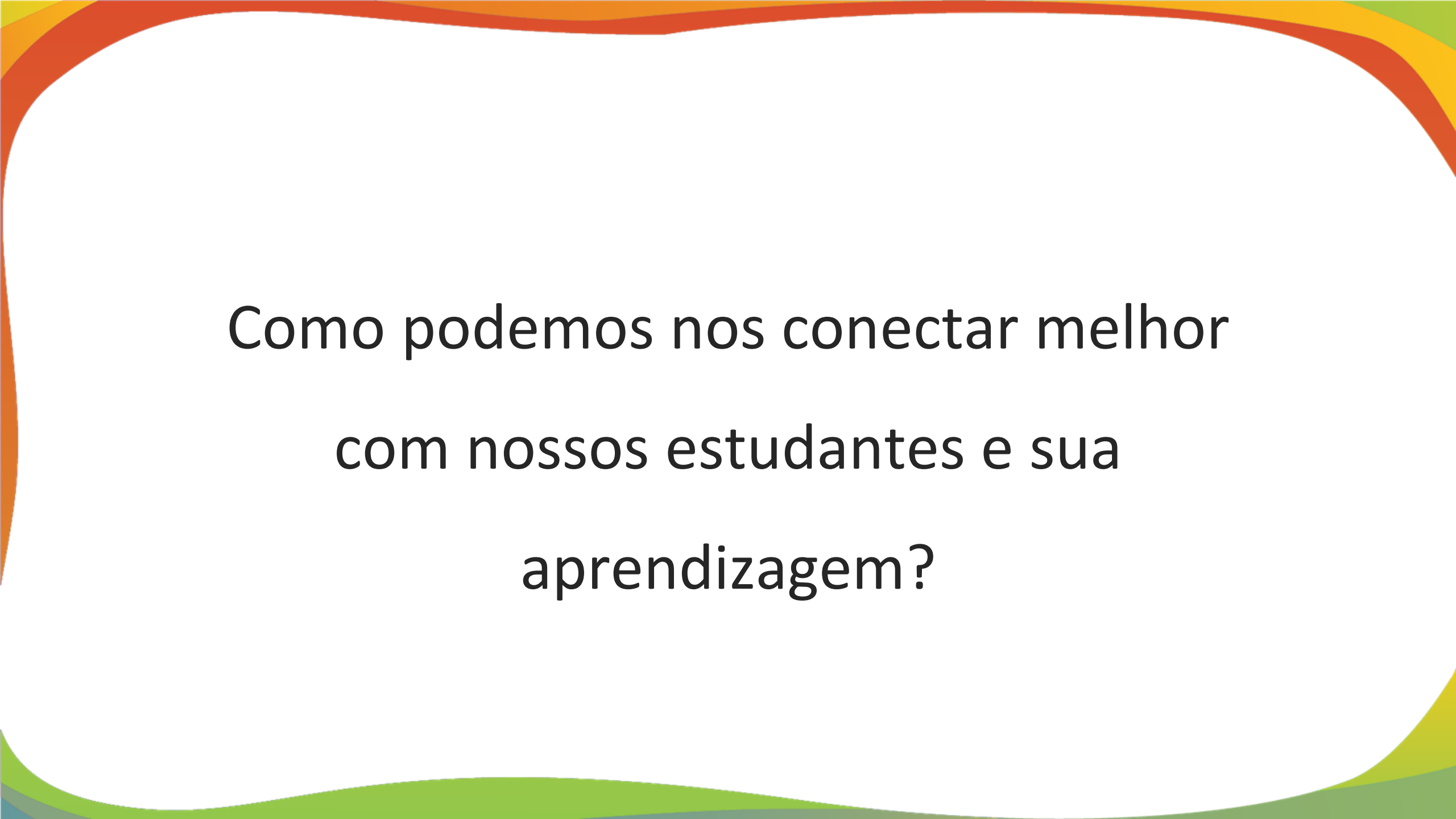
# Refletindo e compartilhando...

Lembre-se de uma situação ao longo dessa semana, em que você conseguiu se autorregular para permanecer na Zona de Resiliência (fogueira não virou incêndio).

- 1. O que você fez para se manter na Zona de Resiliência? Utilizou alguma Estratégia de Ajuda Imediata?*
- 2. Qual foi o benefício para você, e talvez para outras pessoas, ao se manter na Zona de Resiliência?*







Como podemos nos conectar melhor  
com nossos estudantes e sua  
aprendizagem?



Por meio da leitura e da escuta adquirimos **saberes**

Por meio da pergunta aberta, gerando o Momento **Eureca**

Por meio da autorreflexão repetida (familiarização), o saber se torna **práxis**

## **Modelo pedagógico**

O foco está em “como aprender” e não exatamente em “o que aprender”



# Práticas de autocuidado

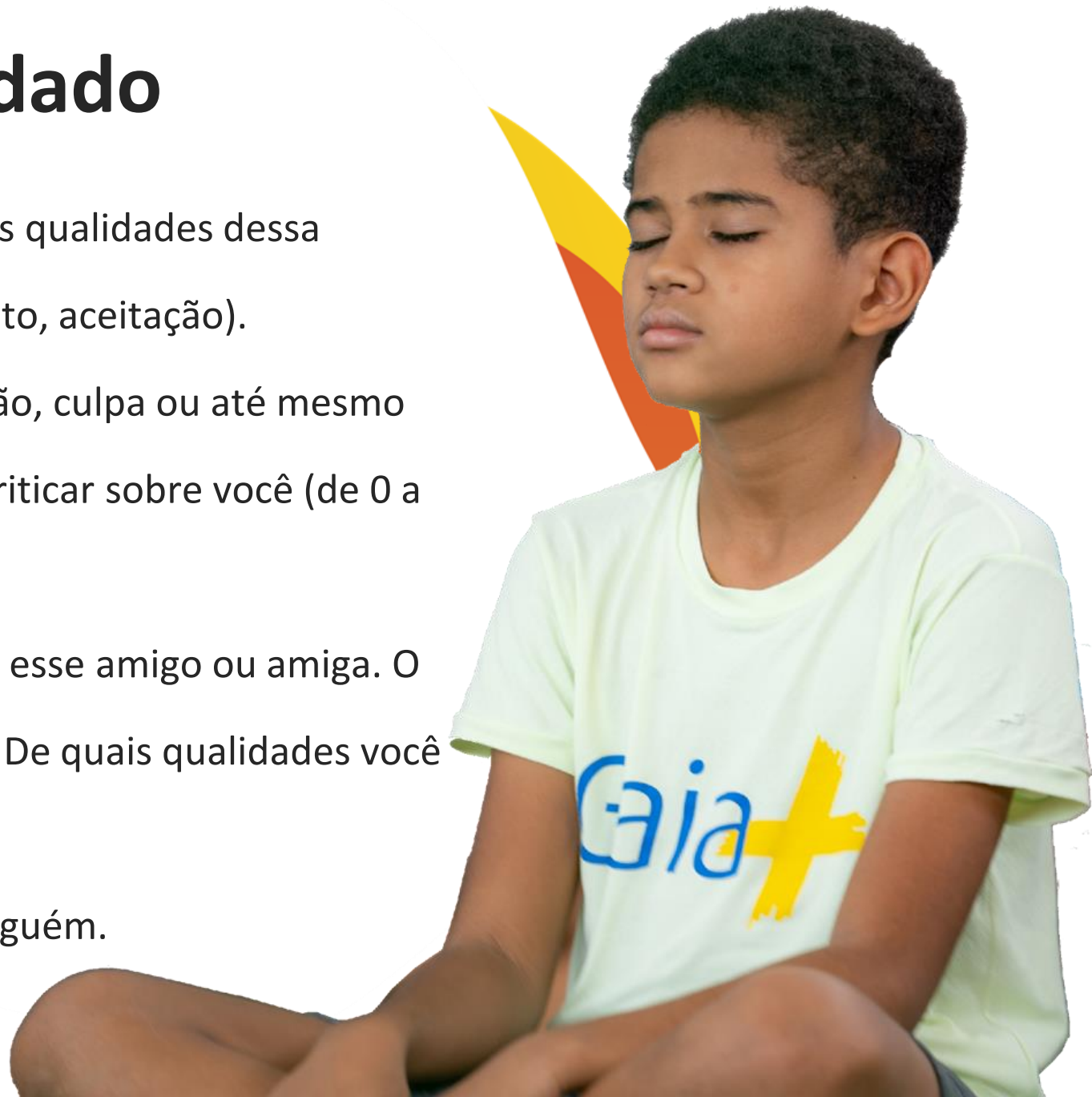
Escrevendo uma carta para você



# Práticas de autocuidado

- Pense em um bom amigo ou amiga e pense nas qualidades dessa pessoa (compreensão, bondade, não julgamento, aceitação).
- Pense em alguma situação que sentiu frustração, culpa ou até mesmo fracasso. Ou alguma coisa que você costuma criticar sobre você (de 0 a 10, algo nota 6).
- Agora escreva uma carta para si como se fosse esse amigo ou amiga. O que esse amigo diria diante desta sua "falha"? De quais qualidades você acha que ele ou ela iriam te recordar?

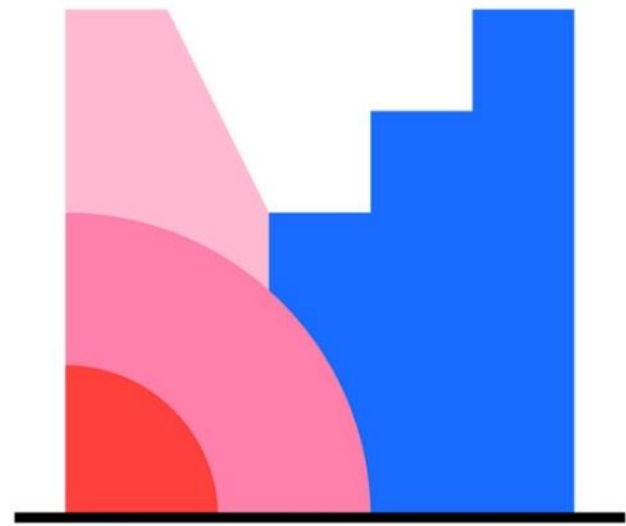
**ATENÇÃO:** você não precisará ler a carta para ninguém.



# Práticas de autocuidado

- Quando terminar, leia em silêncio, do jeito que esta pessoa querida leria para você.
- Guarde a carta como um recurso para aumentar seu bem-estar quando estiver precisando.





**Mentimeter**

Vamos refletir?



**Intervalo Relâmpago!**  
Bora dar uma esticada?



fiquebem 



Há uma rachadura em tudo  
É por lá que entra a luz



## Anthem

Leonard Cohen (1934 - 2016)





# O que a autocompaixão não é

- Complacência
- Autopiedade
- Autogratificação indulgente
- Autoestima elevada

*Dr. Thupten Jinpa  
(Um Coração Sem Medo)*



POSITIVIDADE TÓXICA

X VALIDAÇÃO E ESPERANÇA

Parte 2



Pense coisas positivas!

Deve ser bem difícil estar positivo agora. Vou colocar energia boa no mundo por você.

Nunca desista!

Desistir às vezes é normal. Qual poderia ser um resultado ideal?

Apenas seja feliz!

Não é divertido se sentir assim. Existe algo que possamos fazer hoje que você goste?

Veja o lado bom em tudo

É difícil ver o lado bom nessa situação. Vamos dar sentido a tudo isso mais tarde.



# **Autocompaixão é**

Uma força interna para oferecer acolhimento e gentileza a si mesmo diante das adversidades da vida.  
E o comprometimento de aliviar as causas do sofrimento.



## **As emoções acontecem em um contexto**

- Emoções são sentidas **internamente;**
- Emoções são disparadas por **fatores externos e internos;**
- Emoções expressam **necessidades.**







## **As emoções acontecem em um contexto**

Compreender as necessidades



Ter discernimento sobre o que é  
possível no momento



Acolher e seguir



Autoaceitação

**X**

Autocrítica excessiva

Ódio de si mesmo

Autoaversão



## Mas e a tal da autoestima?

- Emerge de avaliações
- Comparação com outro
- Depreciação de outro em favor de si
- Agressões são comuns quando a autoestima está baixa



“Este tipo de preocupação compulsiva com ‘eu, mim e meu’ não é o mesmo que amar a nós mesmos... Amar a nós mesmos nos conduz a habilidades como resiliência, compaixão e compreensão, que são simplesmente parte de se estar vivo.”

Sharon Salzberg, *A Força da Bondade*





## Identificando os componentes da Aprendizagem para Corações e Mentes



## DIMENSÕES

CONSCIÊNCIA

COMPAIXÃO

ENGAJAMENTO

PESSOAL



**Atenção e  
Autoconsciência**



**Autocompaixão**



**Autorregulação**

SOCIAL



**Consciência  
Interpessoal**



**Compaixão  
pelos Outros**



**Habilidades de  
Relacionamento**

SISTÊMICO



**Compreendendo a  
Interdependência**



**Reconhecendo  
a Humanidade  
Compartilhada**



**Engajamento  
Local e Global**

## DIMENSÕES

CONSCIÊNCIA

COMPAIXÃO

ENGAJAMENTO

PESSOAL



Atenção e  
Autoconsciência



Autocompaixão



Autorregulação

SOCIAL



Consciência  
Interpessoal



Compaixão  
pelos Outros



Habilidades de  
Relacionamento

SISTÊMICO



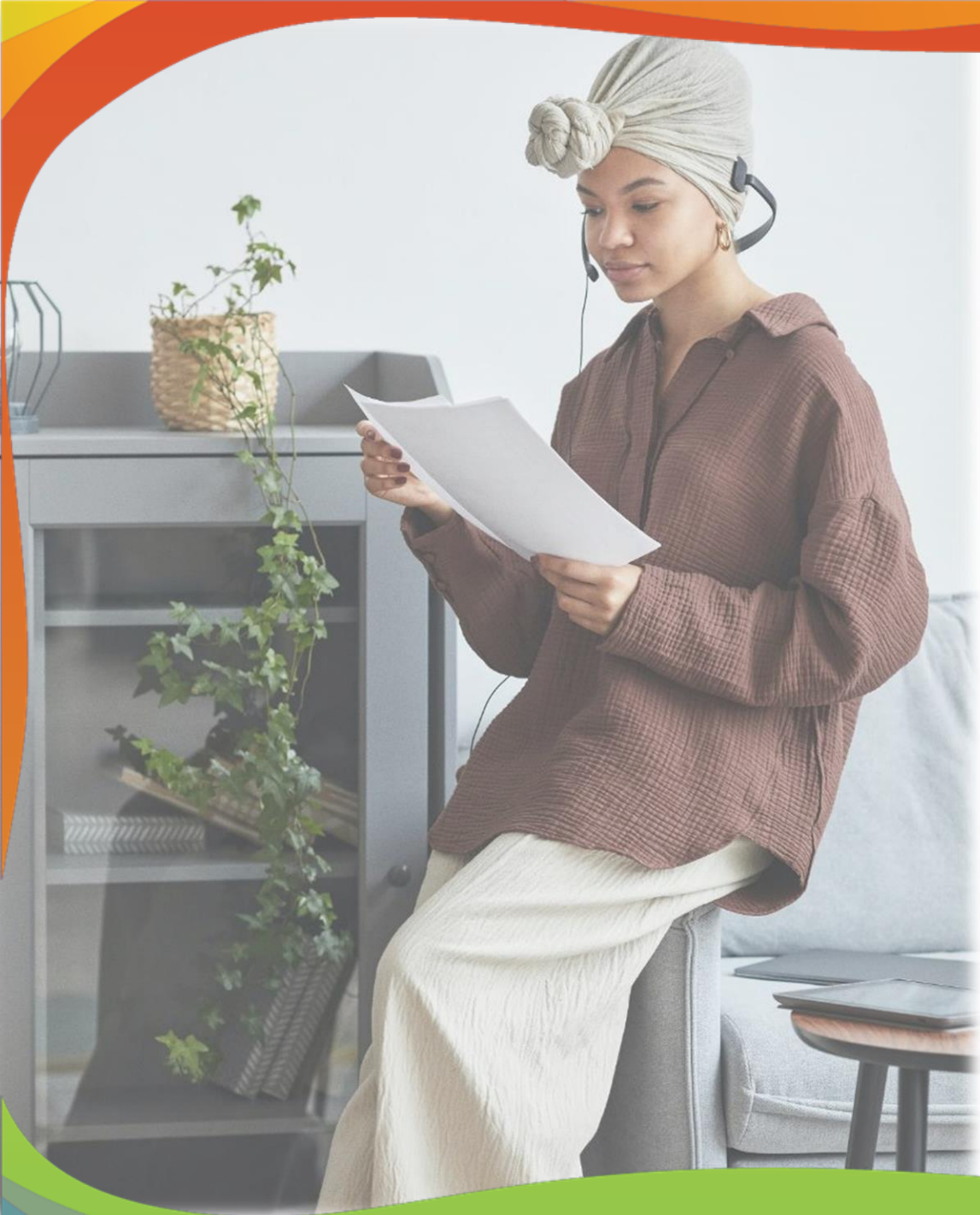
Compreendendo a  
Interdependência



Reconhecendo  
a Humanidade  
Compartilhada



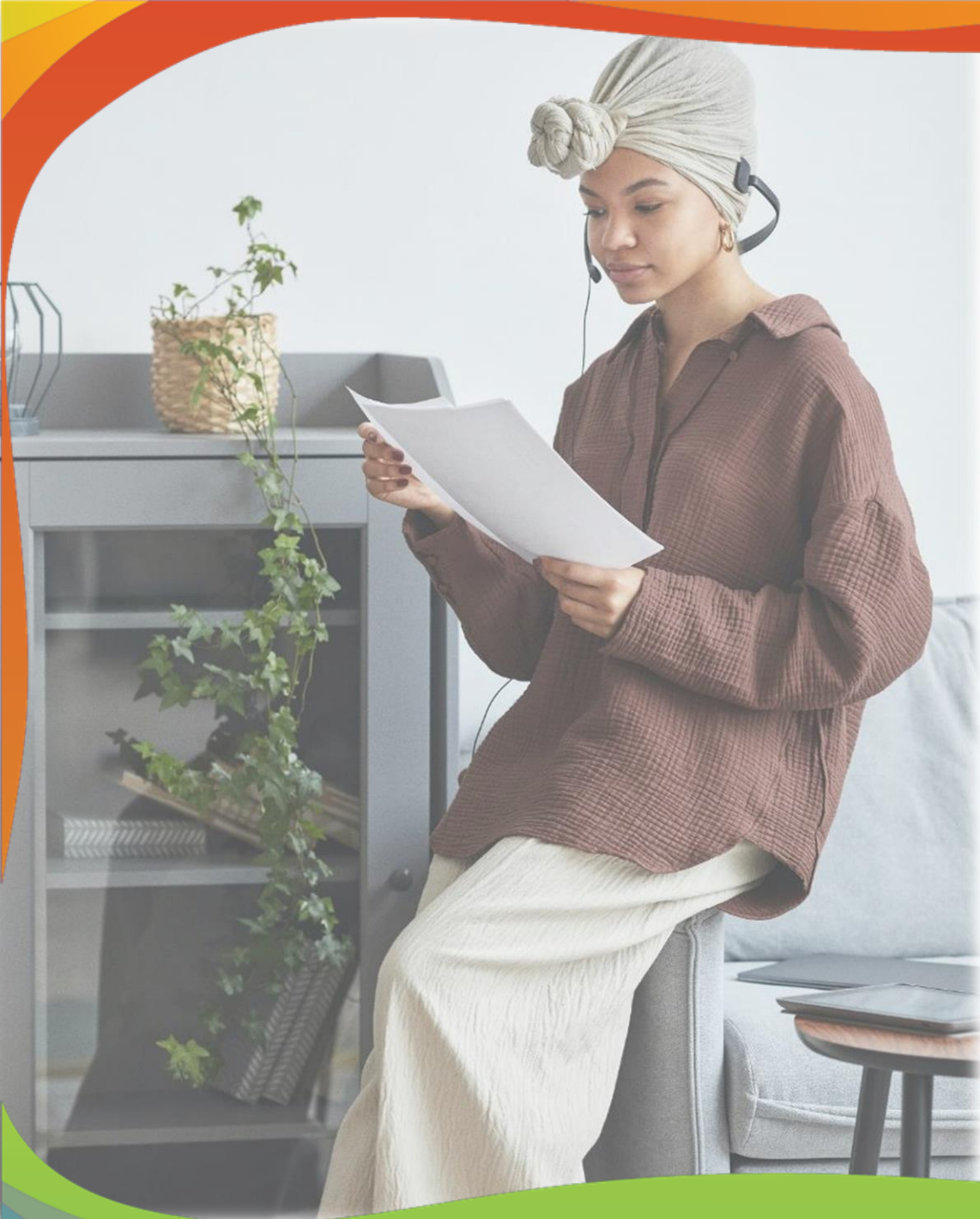
Engajamento  
Local e Global



# Materiais assíncronos

1. Prática de Autocuidado (3x semana ou +)
2. Desafio da semana (avisaremos!)
3. PDF
4. Vídeo

Em ordem de prioridade



# Veja no PDF

Aprofundando

Autocompaixão em 3 pilares:

- Autobondade
- Humanidade compartilhada
- Mindfulness (atenção consciente)

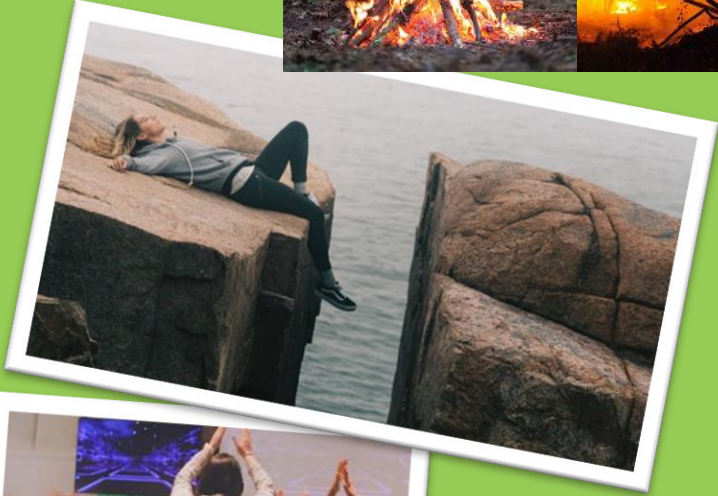


# Vídeo



Inner Workings  
de Disney Pixar

# RESUMÃO DO 2º ENCONTRO





# Reflexão

E aí, conseguimos  
ampliar a pergunta?

Como você tem cuidado de si?

Por que se  
conhecer é tão  
importante?

Por que é  
importante  
aprender com o  
coração e com a  
mente?



# bell hooks



tudo sobre o amor  
novas perspectivas

"Nós não nascemos sabendo como amar alguém, quer se trate de nós mesmos ou de outra pessoa. Contudo, nascemos capazes de reagir ao carinho. Conforme crescemos, podemos dar e receber atenção, afeição e alegria. Aprender como nos amar e como amar os outros dependerá da existência de um ambiente amoroso."

bell hooks

Tudo sobre o amor: novas perspectivas



# Fechamento

Dedicando nosso encontro de hoje...



# Questionário pós-encontro







# APRENDIZAGEM PARA CORAÇÕES E MENTES



## Até o próximo encontro!

Realização:



gaiamais.org  
@gaia\_mais   
@ong.gaiamais 

Apoio:



Center for Contemplative Science  
and Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

compassion.emory.edu  
@emorycompassion 