

**Gaia+**



**CORAÇÕES  
& MENTES**  
LGBTQIA+

# **CULTIVO DA COMPAIXÃO**

**Encontro 1**

Se perceber



## Vamos brincar?

- Qual é seu nome?
- Quais são seus pronomes?
- Verdade ou mentira?



## O que é necessário para nos sentirmos confortáveis nesse espaço

- Esteja presente (de fato)
- Pontualidade
- Levantar a mão para pedir a palavra
- Respeito à diversidade
- Confidencialidade
- Abertura (sem julgamentos para o que for falado)
- Usar mais o “e” e menos o “mas”



## Quem é você?

Em duplas, apresente-se das mais diferentes formas. Ex:

A: Quem é você?

B: Eu sou x

A: Gratidão. Quem é você?

B: Eu sou y

...

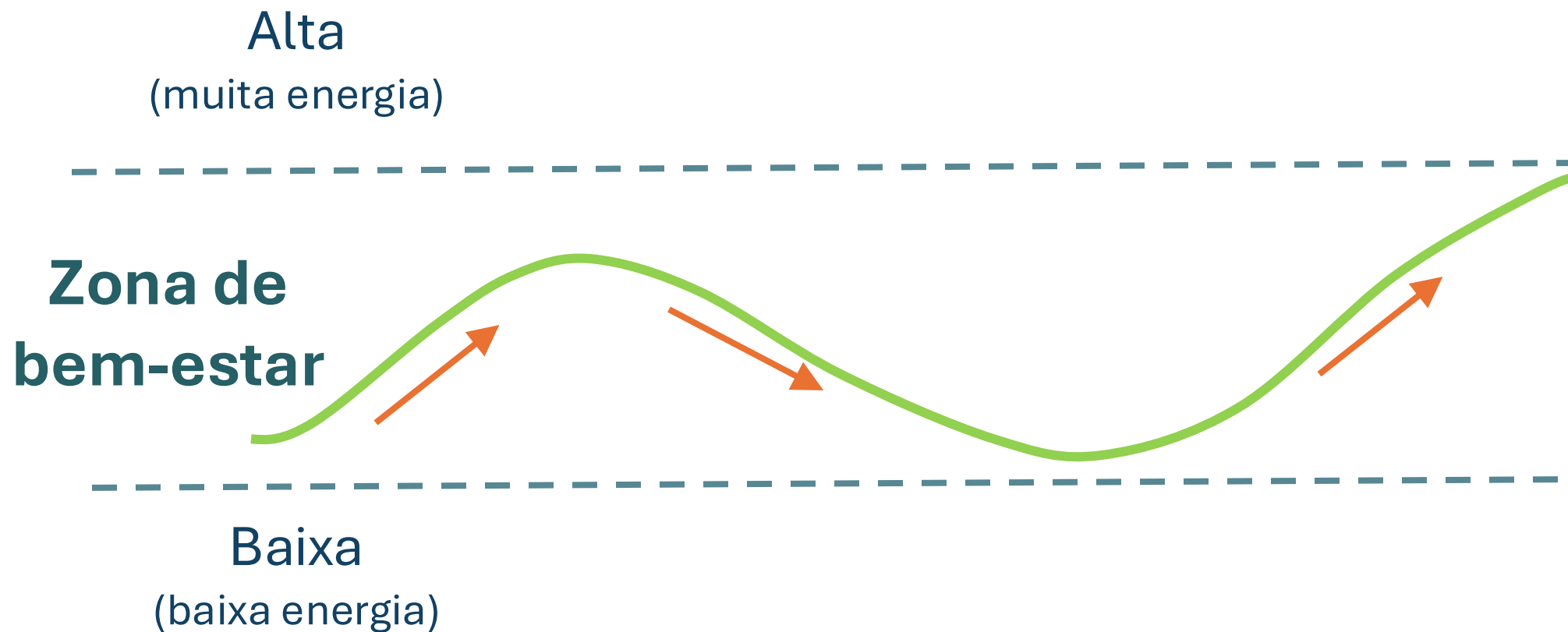
**COMO VOCÊ SE SENTIU  
ESCUTANDO?**

**COMO VOCÊ SE SENTIU  
PARTILHANDO?**

**O QUE PERCEBEU NAS SUAS  
EMOÇÕES?**

# Desenvolvendo resiliência

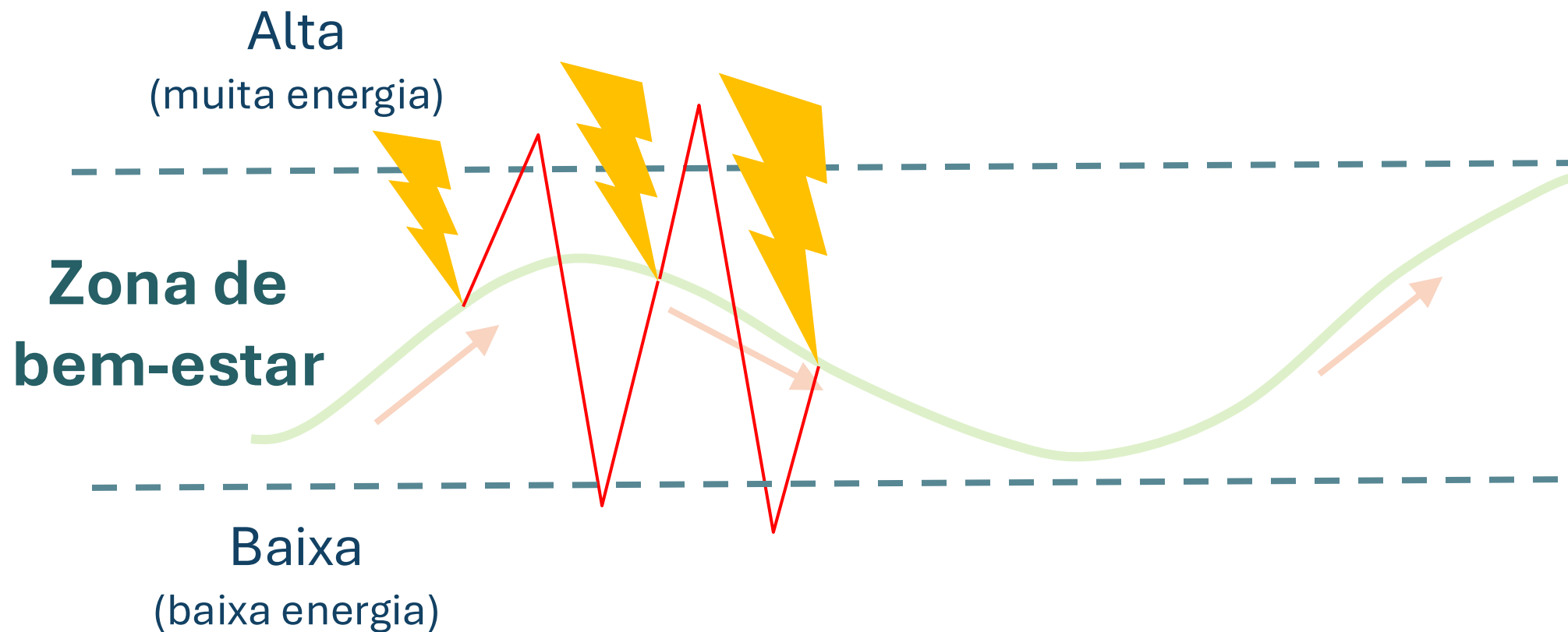
# Desenvolvendo resiliência



(c) Trauma Resource Institute, Elaine Miller Karas

Gráfico adaptado do original de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett.

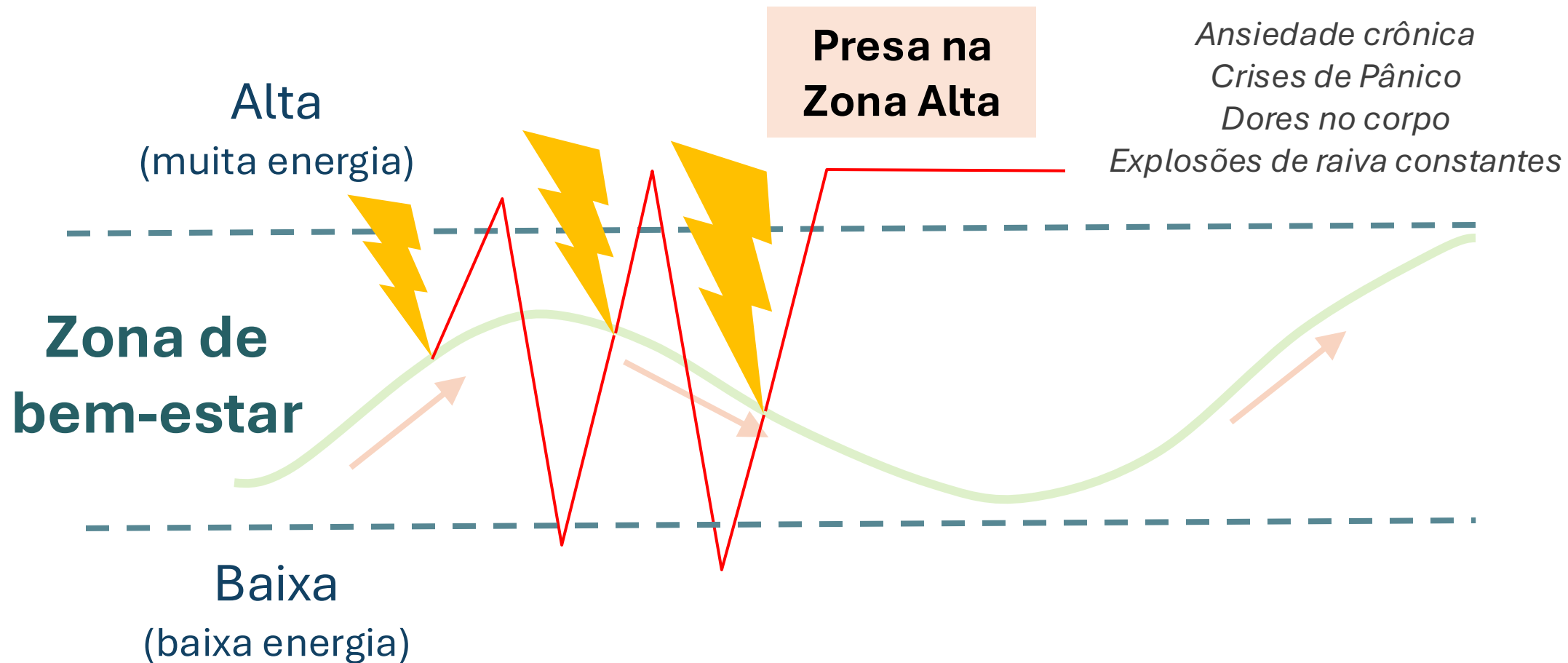
# Desenvolvendo resiliência



(c) Trauma Resource Institute, Elaine Miller Karas

Gráfico adaptado do original de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett.

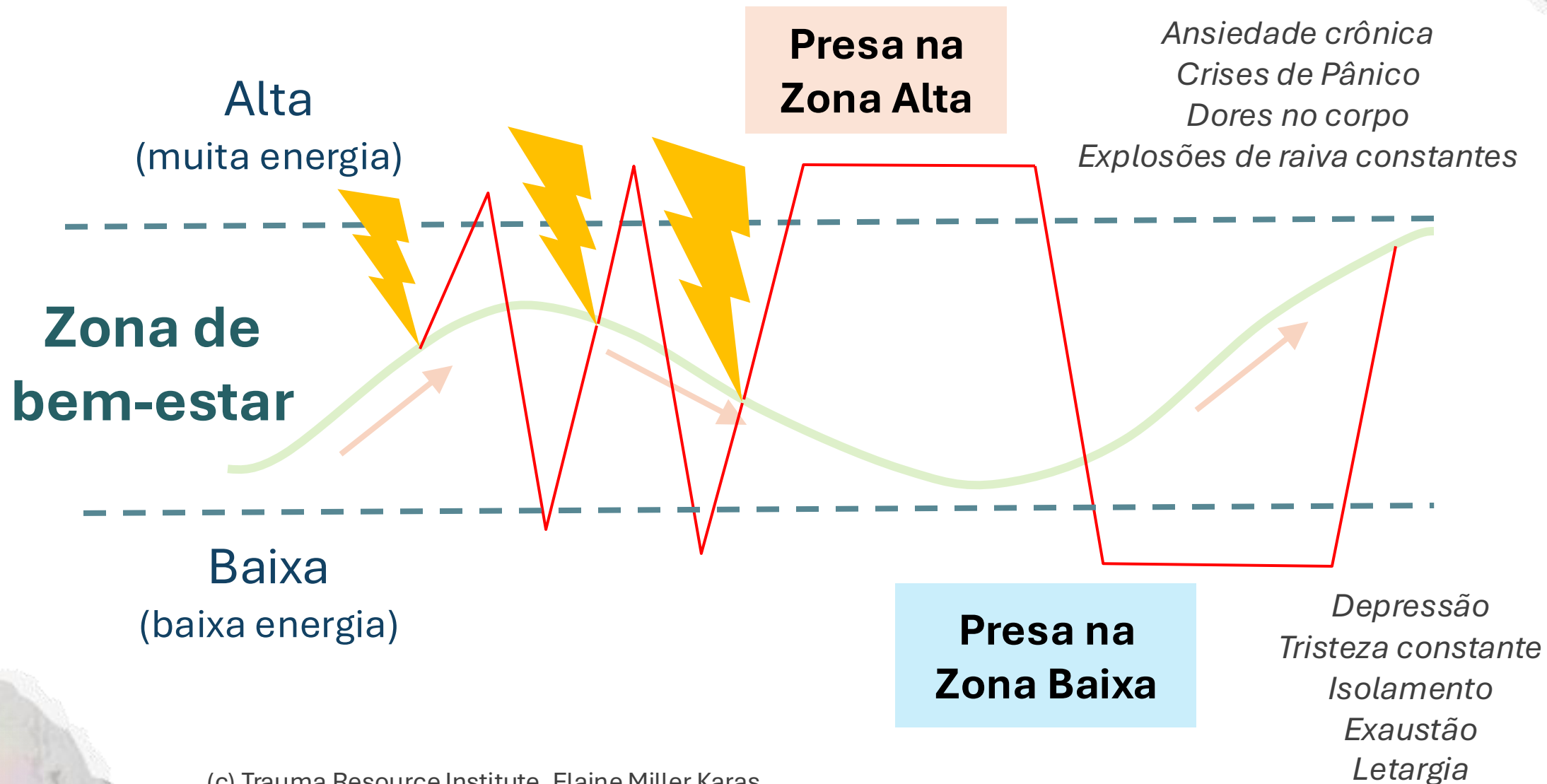
# Desenvolvendo resiliência



(c) Trauma Resource Institute, Elaine Miller Karas

Gráfico adaptado do original de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett.

# Desenvolvendo resiliência



(c) Trauma Resource Institute, Elaine Miller Karas

Gráfico adaptado do original de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett.

**O que você faz para ficar na sua Zona de Bem-Estar?**





# Prática fundamental

Momento de cuidado

# Desafios até o próximo encontro...



REALIZAR A PRÁTICA

**3x** na semana,

pelo menos

(com ou sem apoio do áudio)



SUGESTÃO DE DIÁRIO:

Quando?

Qual?

O que notei?





# Como foi?

