



**CORAÇÕES
& MENTES**
LGBTQIA+

CULTIVO DA COMPAIXÃO

Encontro 2

Fortalecendo a autoconsciência

O que é necessário para nos sentirmos confortáveis nesse espaço

- Esteja presente
- 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”
- Os encontros terão 2h de duração
- Teremos 10 minutos de intervalo às 8h30
- Ter bom senso ao sair e entrar durante os encontros





“Jamais tolerarei o silenciamento!”

“Meus anos de vida me ensinaram a julgar as pessoas por suas ações, não pelo que dizem.”

“Se te incomoda que seu vizinho goste de outro homem ou se sua vizinha é trans, você tem que procurar um psiquiatra.”

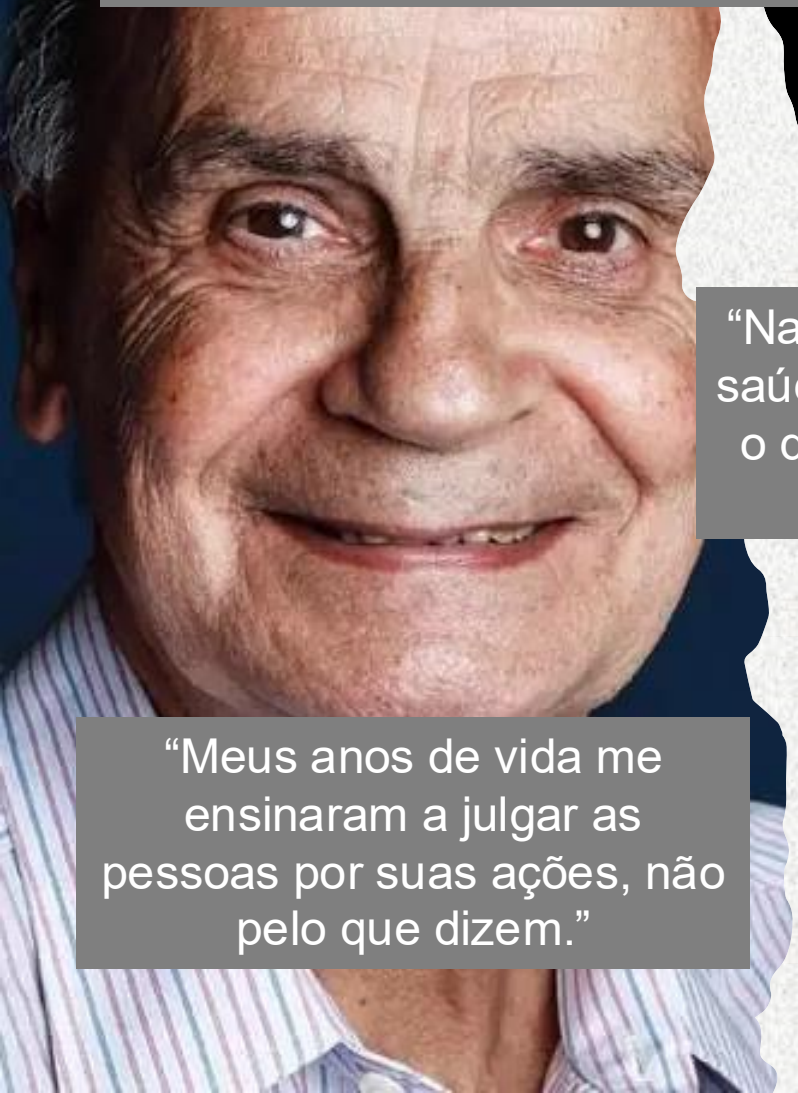
“Minha agenda é mais do que política, é uma agenda de vida.”

“A inteligência emocional e do autocuidado é muito importante para manter nossa saúde.”

“Nada faz tão mal para a saúde como ficar sentado o dia todo. É preciso se exercitar.”



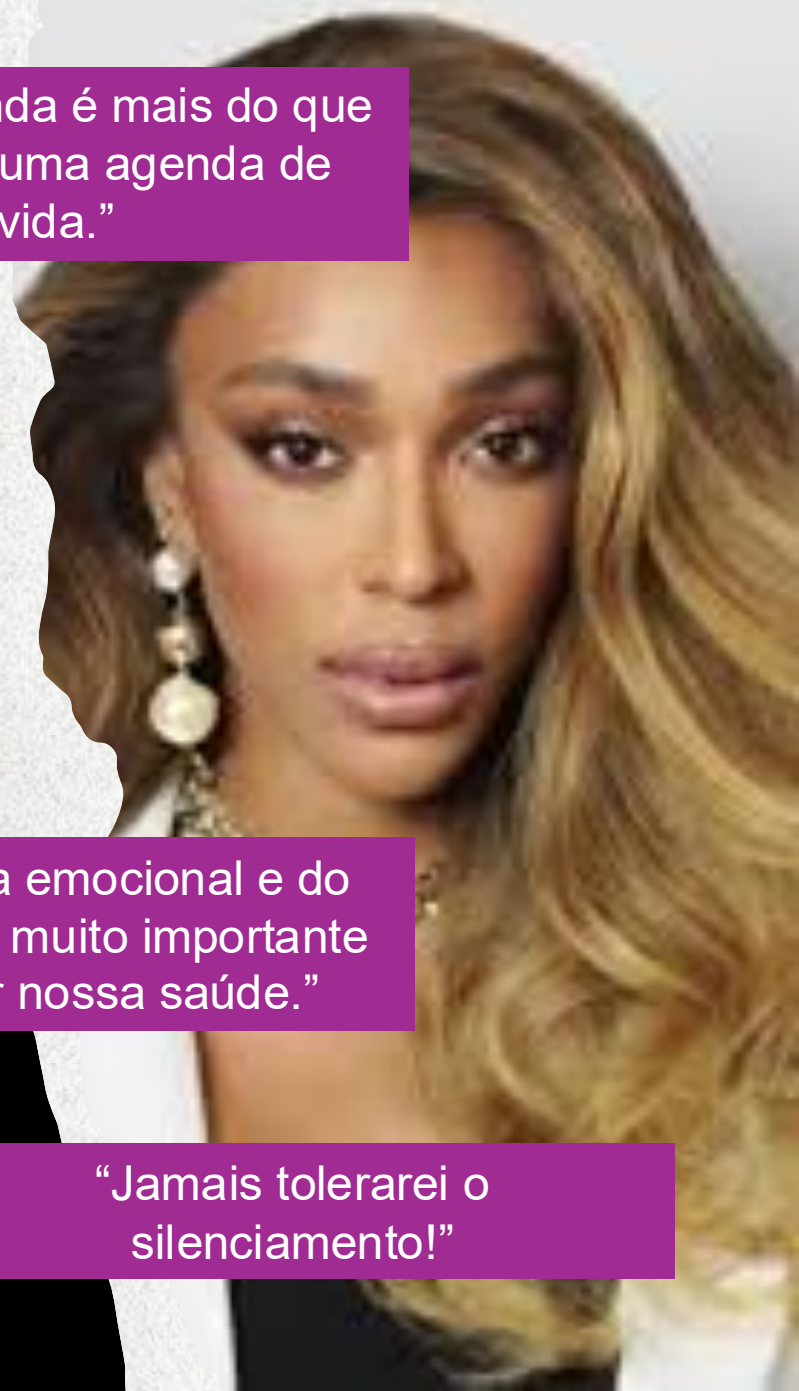
“Se te incomoda que seu vizinho goste de outro homem ou se sua vizinha é trans, você tem que procurar um psiquiatra.”



“Nada faz tão mal para a saúde como ficar sentado o dia todo. É preciso se exercitar.”

“Meus anos de vida me ensinaram a julgar as pessoas por suas ações, não pelo que dizem.”

“Minha agenda é mais do que política, é uma agenda de vida.”



“A inteligência emocional e do autocuidado é muito importante para manter nossa saúde.”

“Jamais tolerarei o silenciamento!”

PROVOCA ERIKA HILTON



Deputada Erika Hilton fala sobre a importância da inteligência emocional e do autocuidado em sua trajetória de ativismo e política:

https://www.instagram.com/p/C-7whnMxw1C/?utm_source=qr

Roteiros emocionais

Histórias que contamos pra gente

Experiências, relações e ambientes
em que crescemos.

Podemos repetir estes roteiros ao
longo da vida.



Roteiros emocionais

Histórias que contamos pra gente

Experiências, relações e ambientes em que crescemos.

Podemos repetir estes roteiros ao longo da vida.

Até que ponto são saudáveis para mim e para as outras pessoas?



Atividade Eureka - Roteiros emocionais



1. Reflita sobre um padrão ou roteiro mental/emocional que você gostaria de mudar. Para descrever este padrão, preencha as seguintes frases:
 - a. Geralmente, quando _____(descrever situação)_____.
 - b. Eu costumo me sentir _____(sentimento)_____.
 - c. O que me leva a _____(comportamento)_____.

Atividade Eureka - Roteiros emocionais



1. Reflita sobre um padrão ou roteiro mental/emocional que você gostaria de mudar. Para descrever este padrão, preencha as seguintes frases:
 - a. Geralmente, quando _____(descrever situação)_____.
 - b. Eu costumo me sentir _____(sentimento)_____.
 - c. O que me leva a _____(comportamento)_____.
2. Tente identificar o que está por trás desse padrão, e que pode estar gerando este sentimento.

Atividade Eureka - Roteiros emocionais



1. Reflita sobre um padrão ou roteiro mental/emocional que você gostaria de mudar. Para descrever este padrão, preencha as seguintes frases:
 - a. Geralmente, quando _____(descrever situação)_____.
 - b. Eu costumo me sentir _____(sentimento)_____.
 - c. O que me leva a _____(comportamento)_____.
2. Tente identificar o que está por trás desse padrão, e que pode estar gerando este sentimento.
3. Quais seriam os benefícios de você conseguir perceber cada vez mais este padrão e conseguir fazer algo para mudá-lo?
 - Considere os benefícios para você e para as outras pessoas.

Atividade Eureka - Roteiros emocionais

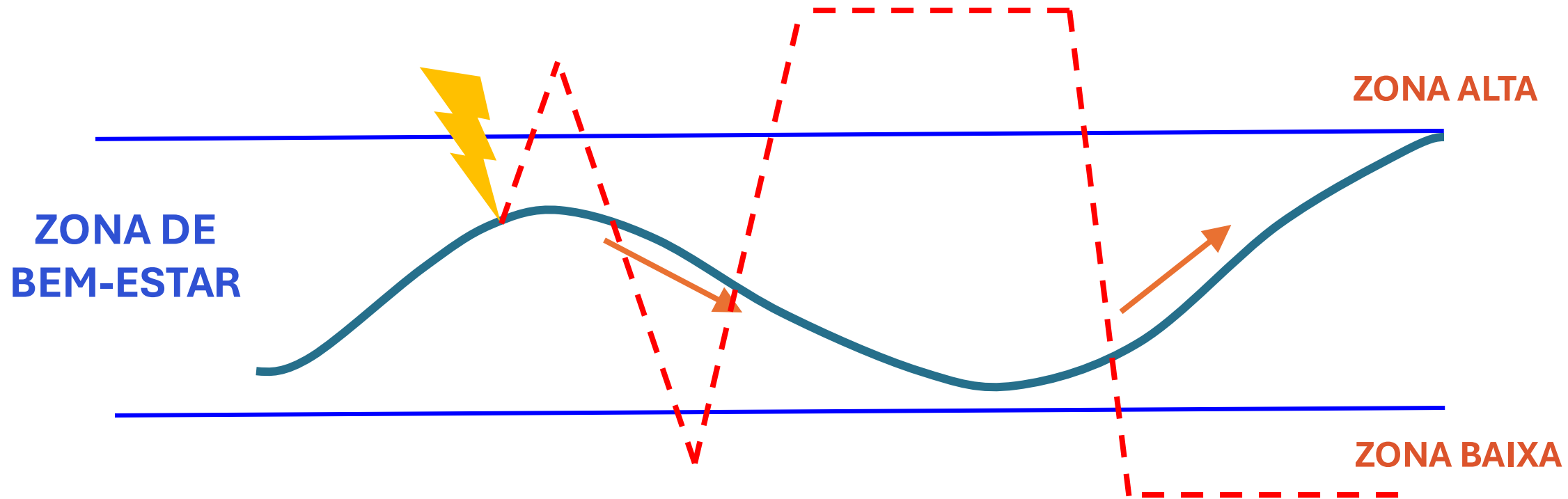


1. Reflita sobre um padrão ou roteiro mental/emocional que você gostaria de mudar. Para descrever este padrão, preencha as seguintes frases:
2. Tente identificar o que está por trás desse padrão, e que pode estar gerando este sentimento.
3. Quais seriam os benefícios de você conseguir perceber cada vez mais este padrão e conseguir fazer algo para mudá-lo?
4. Pense em um pequena ação que você poderia fazer na próxima vez que perceber este padrão.
 - Considere as estratégias de redirecionar a atenção e autoconsciência.

O PODER DAS PROJEÇÕES



*Projeções são como o vento
que atíça a fagulha para virar
um incêndio...*



Padrão



Novo padrão



ESTÍMULO

**ESPAÇO
CONSCIENTE**

Sensações
Sentimentos/Emoções
Pensamentos

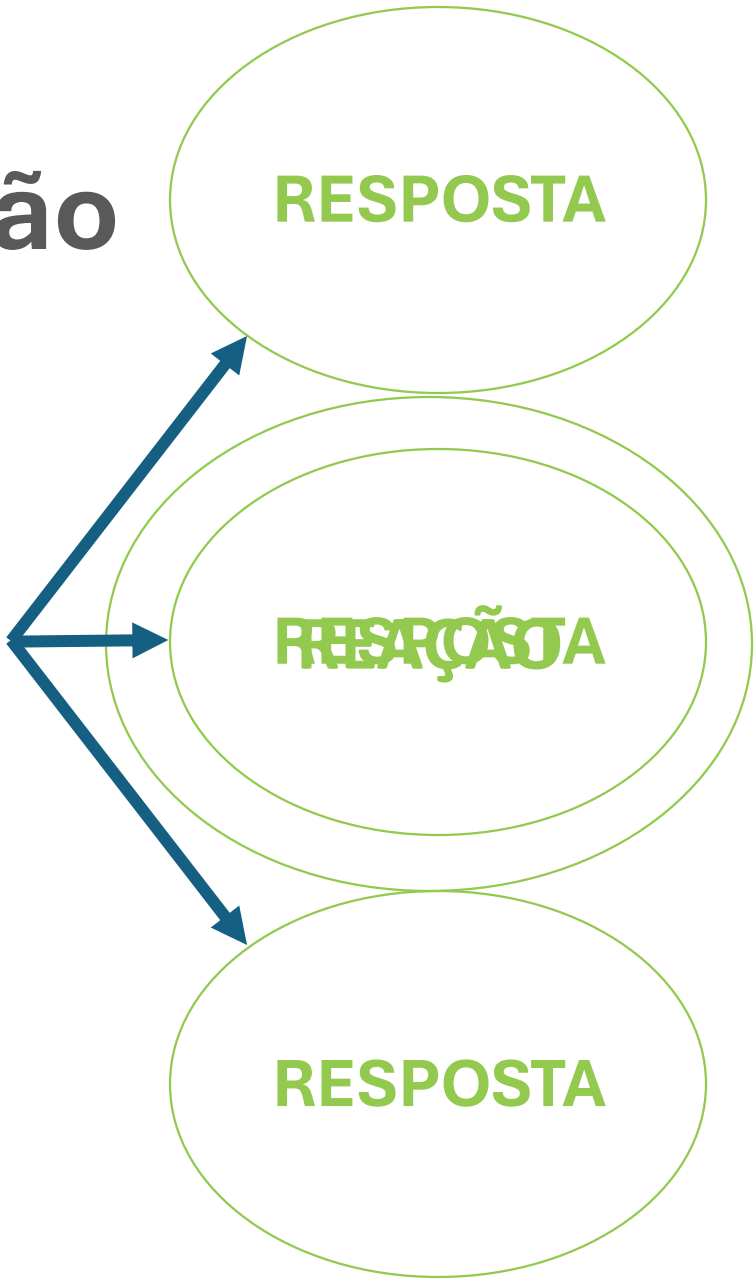


REAÇÃO



Novo padrão

**ESPAÇO
CONSCIENTE**
Sensações
Sentimentos/Emoções
Pensamentos





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?

