



**Caderno para refletir,
colorir e desenhar:
O Brilho da Noite**

www.editoralinhasescritas.com
contato@editoralinhasescritas.com
@editoralinhasescritas
@marina_figueiroa


Linhas Escritas
editora


Linhas Escritas
editora

Marina Figueirôa

Ilustrações Elder Galvão



Esse caderno mostra um pouquinho dos dias e das noites de Taís e Lívia na fazenda. Estimula também a atenção plena e a presença no cotidiano.

Pare, observe, sinta, reflita e descubra todo o brilho que está ao seu redor: o brilho da vida!

Bons momentos para você!

Conheça as personagens!

Maria Clara

Tuquinha

Dona Coruja

Livia

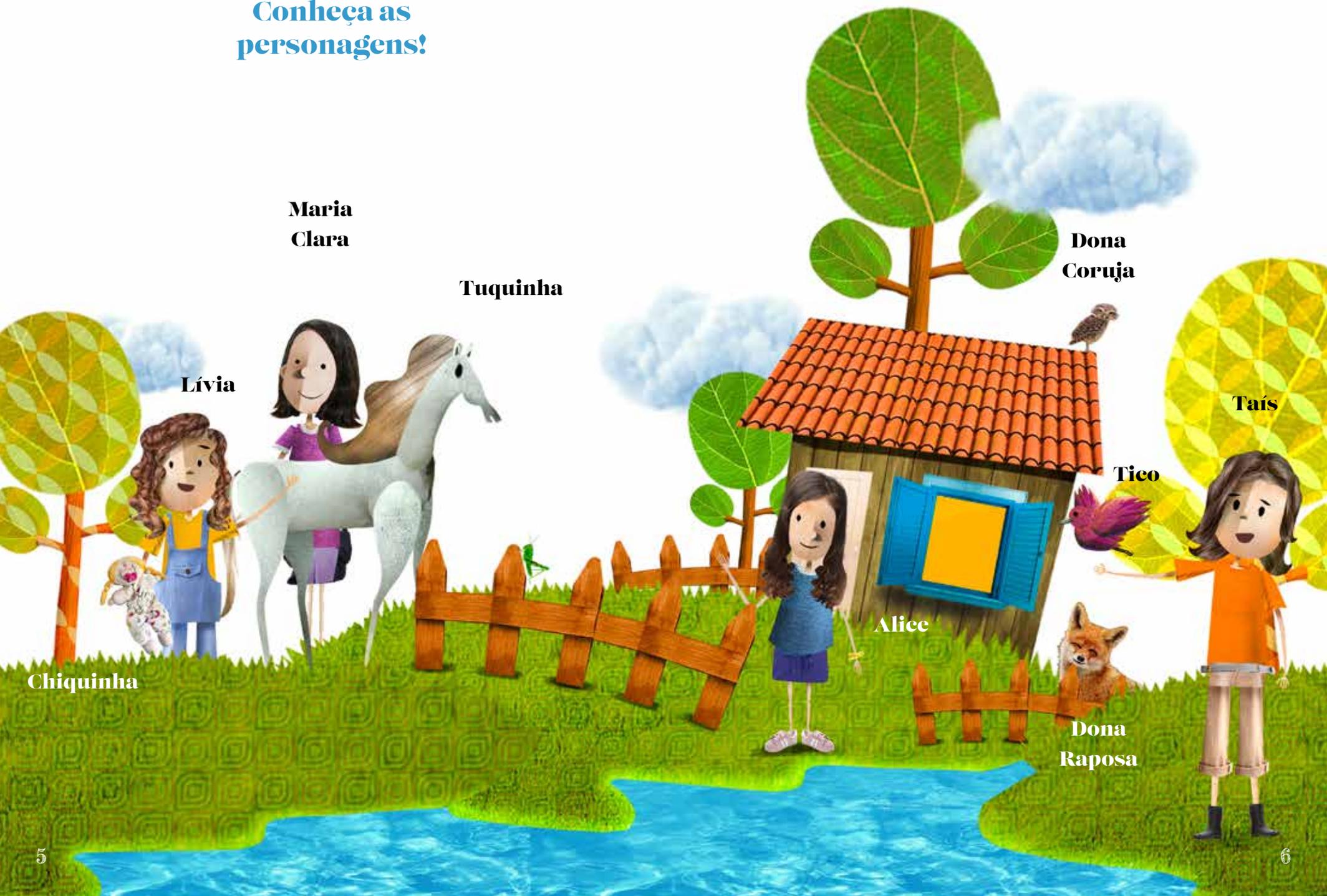
Taís

Tico

Alice

Dona Raposa

Chiquinha



Atenção e Descobertas

Tudo na vida tem brilho, basta observar.

Todos os dias recebemos muitas informações e somos estimulados a realizar nossas tarefas com rapidez. Esse ritmo acelerado, muitas vezes, nos impede de dar a atenção necessária ao que fazemos, nos impede de estar presente. Assim, passam despercebidas as maravilhas do dia a dia.

No livro O Brilho da Noite, Taís e Lívia se encantaram com os brilhos da fazenda.

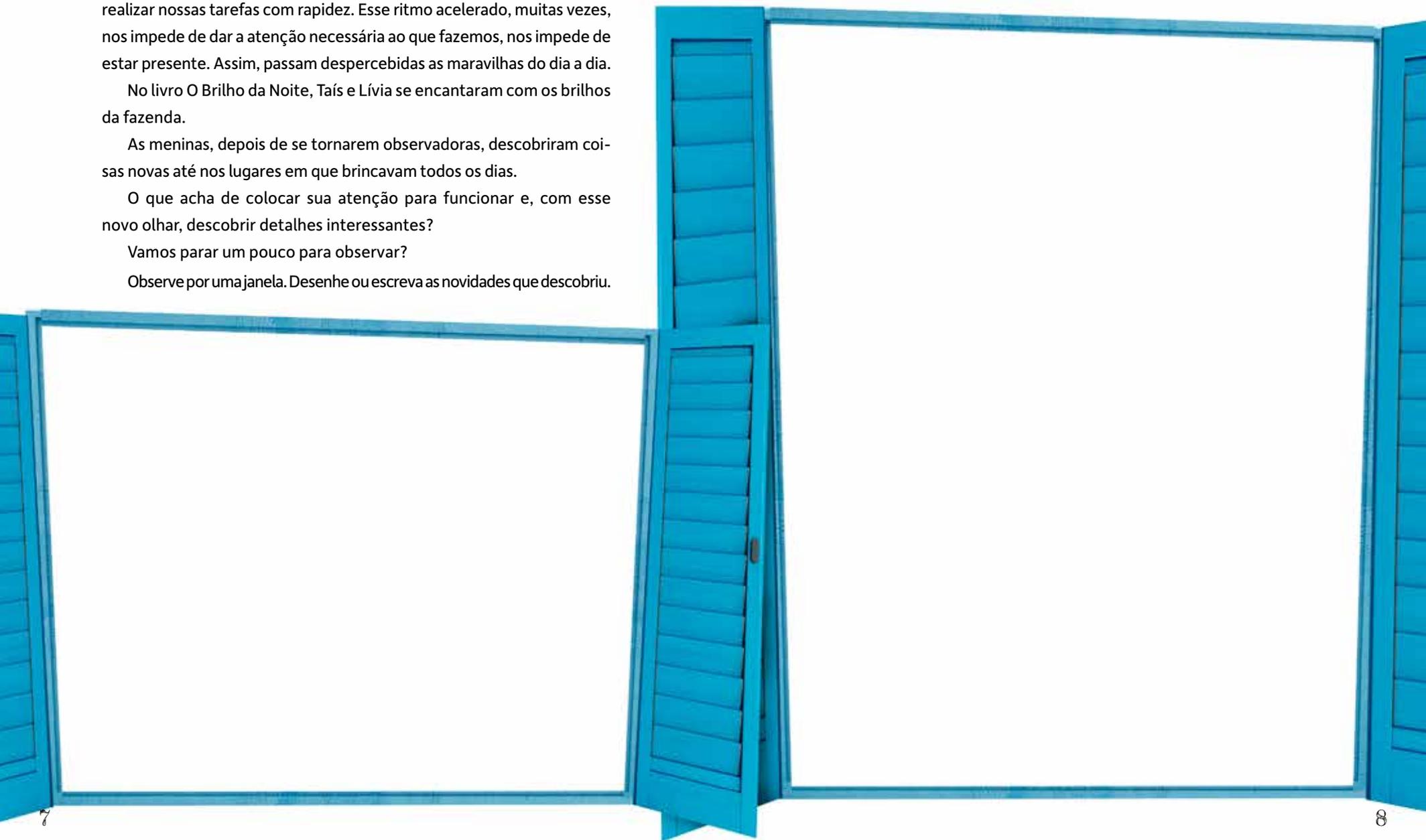
As meninas, depois de se tornarem observadoras, descobriram coisas novas até nos lugares em que brincavam todos os dias.

O que acha de colocar sua atenção para funcionar e, com esse novo olhar, descobrir detalhes interessantes?

Vamos parar um pouco para observar?

Observe por uma janela. Desenhe ou escreva as novidades que descobriu.

Observe sua casa, seu caminho até a escola ou o lugar onde estiver.
Desenhe ou escreva as novidades que descobriu.



Para Colorir!
O dia



Enfrentar o Medo = Coragem de Observar e Agir

Coragem é a capacidade de agir, apesar do medo.

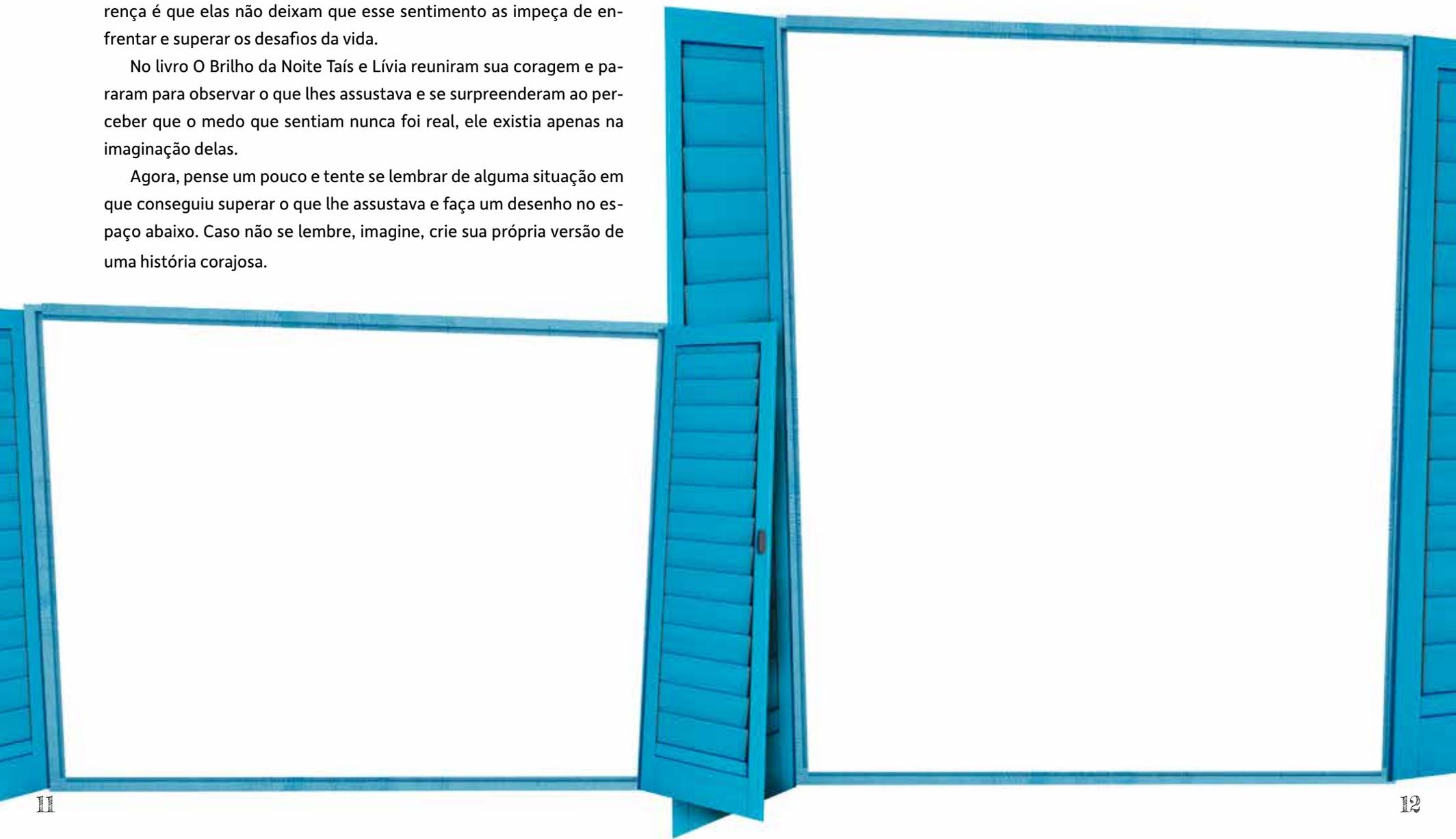
Na verdade, as pessoas corajosas também sentem medo, a diferença é que elas não deixam que esse sentimento as impeça de enfrentar e superar os desafios da vida.

No livro *O Brilho da Noite* Taís e Lívia reuniram sua coragem e pararam para observar o que lhes assustava e se surpreenderam ao perceber que o medo que sentiam nunca foi real, ele existia apenas na imaginação delas.

Agora, pense um pouco e tente se lembrar de alguma situação em que conseguiu superar o que lhe assustava e faça um desenho no espaço abaixo. Caso não se lembre, imagine, crie sua própria versão de uma história corajosa.

Nessa página, desenhe a pessoa mais corajosa que você conhece (pode inclusive ser você).

Lembre-se de escrever o nome da pessoa escolhida em algum lugar.



Para Colorir
A noite



Mindfulness na Respiração

Convide um adulto de sua família para fazer com você essa atividade.

Vamos tentar encontrar a tranquilidade de uma noite na fazenda por meio de nossa respiração?

Primeiro, procure uma posição confortável, se estiver prontinho(a) para dormir em sua cama, deite-se.

Coloque uma mão sobre o peito e outra sobre a barriga.

Observe qual dessas partes sobe quando você respira.

Para sentir uma sensação de bem-estar e relaxamento, como uma noite na fazenda, a respiração deve se concentrar na barriga. E ela precisa ser nasal, lenta e profunda.

Quando a respiração se concentra no peito, ela acelera nosso coração, o que facilita ficarmos agitados e com ansiedade. Geralmente, essa respiração é mais curta e rápida.

Conseguiu perceber como você respira?

Depois desse instante, em que você parou para compreender melhor o ritmo de sua respiração, leve as duas mãos para a barriga e comece a respirar de uma nova maneira.

Mantenha os olhos fechados e sua atenção no movimento do seu corpo.

Inspire e faça sua barriga aumentar de tamanho. Se possível segure a respiração por um ou dois segundos. Você pode imaginar dois cavalinhos pulando uma cerca, um de cada vez.

Depois, relaxe e solte o ar bem devagar pelo nariz, secando a barriga.

Repita a sequência quantas vezes quiser.

Com essa exalação, lenta e controlada, conseguimos chegar à sensação de relaxamento, tranquilos como numa noite na fazenda.

É simples: inale preenchendo a barriga, retenha o ar por um breve instante e exale lentamente. Tudo com muita atenção ao sobe e desce do seu corpo.

E, lembre-se, nada de levantar o peito ou os ombros. Durante a respiração o único movimento permitido é o da barriga.

Aproveite!



Para Colorir



Conselhos da Noite

- ★ Tudo na vida tem seu brilho, observe que encontrará.
- ★ Sempre que puder, pare, respire fundo e olhe para o mundo com toda sua atenção.
- ★ Cuidado com a pressa, ela nos tira do tempo presente, não nos permite as melhores descobertas.
- ★ Coloque sua atenção também nos seus pensamentos, emoções, sentimentos, palavras e ações. É muito importante se conhecer.
- ★ Procure conhecer o ritmo da sua respiração e o que acelera seu coração.
- ★ Lembre-se de que muitos medos existem apenas na imaginação.
- ★ A coragem está dentro de cada um de nós.

