



**OBJETIVO:** Estimular o cuidado de si mesmo em todas as dimensões.

**MATERIAIS:** Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, papel (20 x 30 cm ou maior), canetinhas, canetas.

**PREPARAÇÃO:** Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

**Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.**

**MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS:** *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

**ABERTURA:** Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

**Lembre aos participantes os valores e as diretrizes que criaram em Círculos anteriores.**

**APRESENTE UMA “RODADA”:** Uma “rodada” é o objeto da palavra passando por cada participante em torno do Círculo. O facilitador fará uma pergunta e, como participante, poderá responder por primeiro. O facilitador passará, então, o objeto da palavra para a pessoa que estiver à sua direita ou esquerda, indicando, assim, em que direção o objeto da palavra continuará a ser passado em torno do Círculo. Na primeira rodada, os participantes são convidados a dizerem seus nomes, bem como a responderem a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

**RODADA DE CHECK-IN:** *Convido vocês a compartilharem alguma coisa que lhes deu alegria recentemente.*

## **ATIVIDADE PRINCIPAL: Avaliar o equilíbrio do autocuidado em nossas vidas**

Convide os participantes a desenharem um círculo grande em uma folha de papel e depois dividir o círculo em quatro partes iguais, dando o nome a uma seção de ‘mental’, uma ‘física’, uma ‘emocional’ e uma ‘espiritual’. Peça aos participantes que escrevam em cada seção o que eles fazem para cuidar de si mesmos naquela dimensão de suas vidas. Quando tiverem terminado, convide-os a pensar se eles gostariam de estar tendo mais cuidado de si mesmos em alguma dessas dimensões. Convide-os, então, a criar uma meta para maior autocuidado em cada quadrante e escrever essa meta ao lado do quadrante.

**RODADA:** *Por favor, compartilhem suas reações ao processo de avaliar seu autocuidado dessa forma, bem como suas percepções ou suas metas.*

**RODADA:** *Eu convido vocês a acrescentar outras percepções que tenham tido, ou o que perceberam após escutarem os participantes do Círculo.*

**RODADA:** *Qual é o maior desafio para você cuidar de si mesmo(a)?*

**RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO:** *Você gostaria de dizer alguma coisa ao encerrarmos o Círculo de hoje?*

**ENCERRAMENTO:** Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

**Agradeça a todos por terem participado do Círculo!**

Esta atividade foi adaptada de Boyes-Watson & Pranis, No Coração da Esperança.