


Camila Piva



2^a
Edição





A vida é como
um sonho real,
talvez um grande
game simulador
em que a gente
aprende jogando.



Camila Piva

Você está prestes a começar uma viagem rumo ao autoconhecimento! Solte as amarras e liberte-se! Use todo o seu potencial e procure ser sincero(a).

QUE A AVENTURA COMECE!

1. Não deixe para amanhã a diversão nem a descoberta que você pode ter hoje!
2. Use a hashtag **#vivaestelivro** para compartilhar experiências nas redes sociais suas (textos, fotos e o que mais você quiser!).
3. Faça uma coisa por vez. Envolver-se nesta brincadeira.
4. Você não precisa seguir uma ordem. Apenas lembre que algumas ações precisam que ações anteriores sejam concluídas.
5. Não pule a primeira ação nem faça as duas últimas antes de terminar as anteriores.
6. Não tenha pressa.
7. Divirta-se!



AÇÃO
10

MEDO

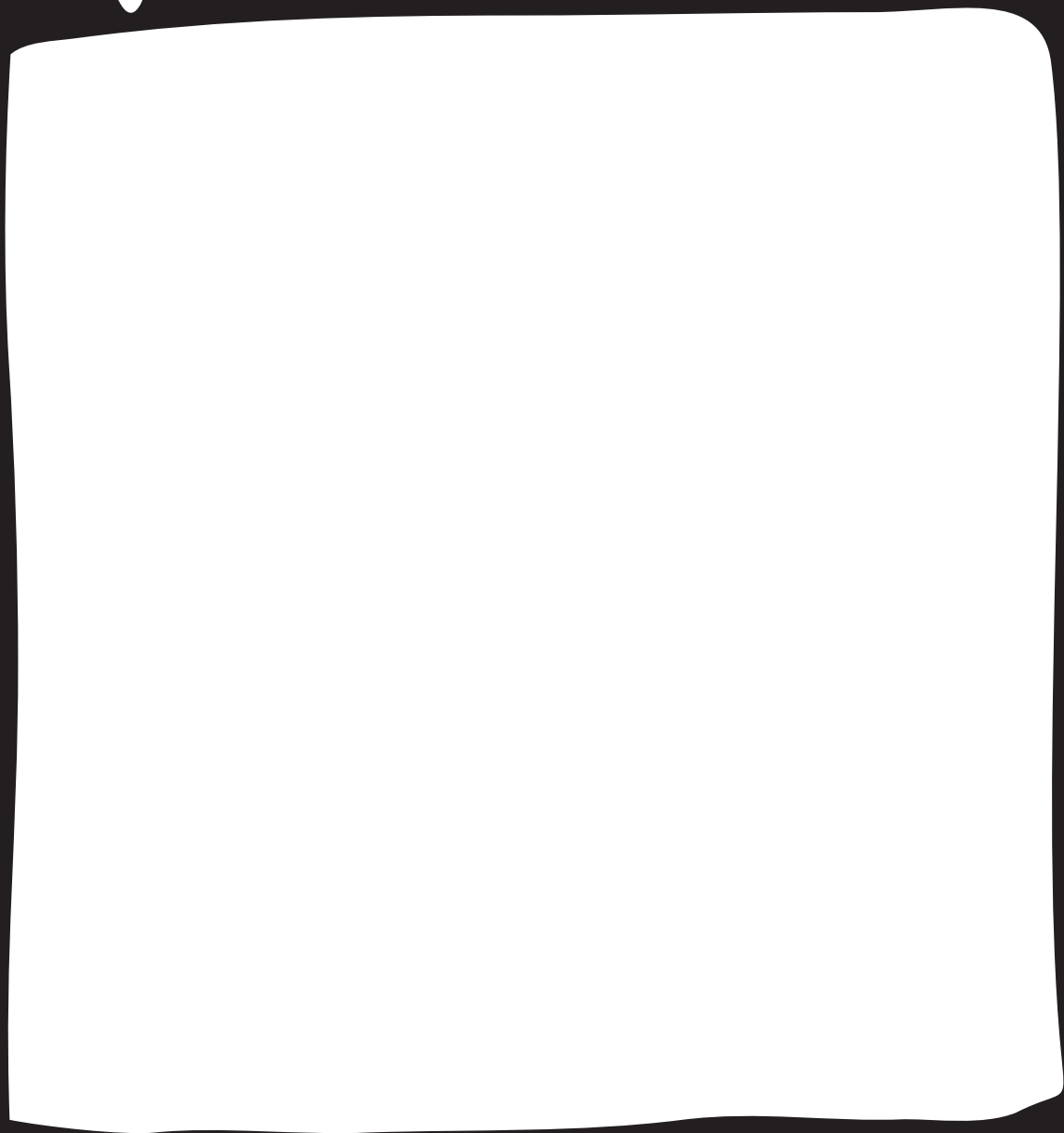


Você conhece os seus medos?

Escreva na página ao lado
todos os seus medos.

Vale tudo!

Depois que escrever, arranque a
página, pique-a em pedaços bem
pequenininhos e jogue no lixo.





SE NÃO FOI O BASTANTE, FAÇA DE NOVO!

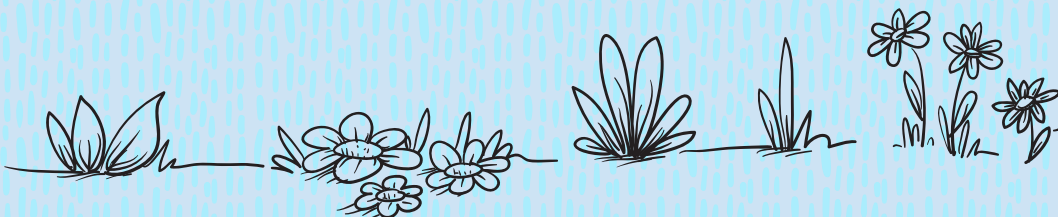


Cachoeiras PORTÁTEIS

Na próxima vez que tomar banho, coloque toda a sua cabeça embaixo do chuveiro por um minuto, de modo que a água tape seus ouvidos.

Feche os olhos e imagine que você está em um lugar com uma bela cachoeira! Tente imaginar e sentir todos os detalhes: as árvores, o céu, a temperatura da água, o cheiro do lugar, o som dos pássaros, do vento etc.

Entregue-se à sua imaginação, sinta paz e segurança.



AÇÃO
12

DANCE



Dance uma música inteira!



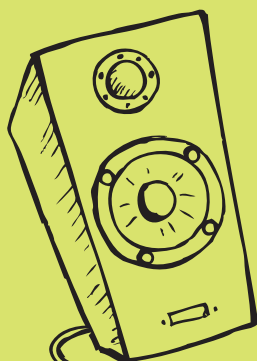
Escondido, ou em uma festa.

Não importa! Apenas dance!

Dance do seu jeito.
Estique-se, sinta
cada movimento
do seu corpo.



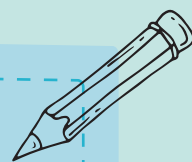
E viva esse momento!



AÇÃO
21

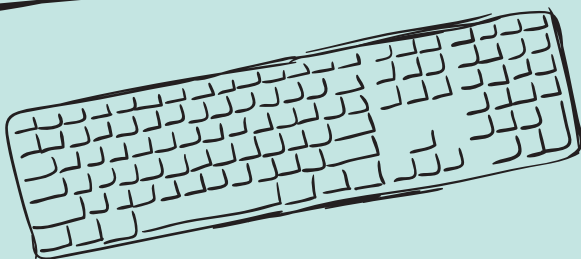
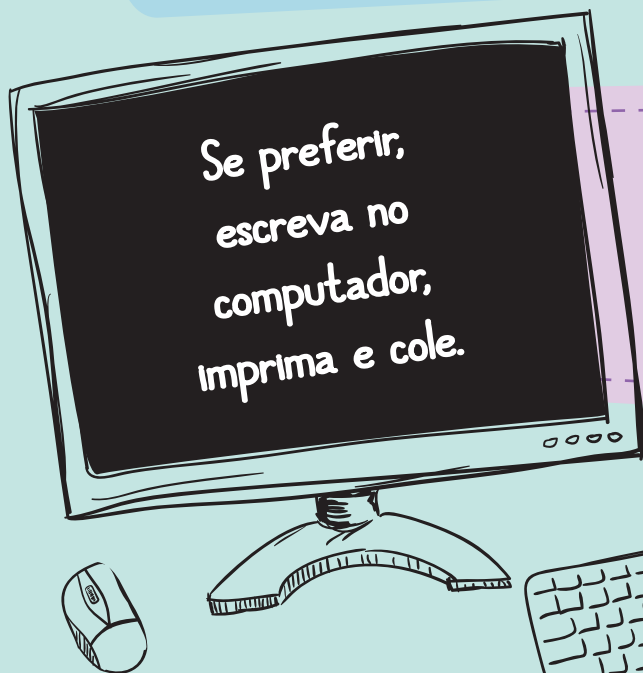
ESCREVA uma história

Crie uma história que caiba
na folha seguinte, uma história
que você contaria a uma criança
de 3 ou 4 anos.



Se preferir,
escreva no
computador,
imprima e cole.

NÃO SE ESQUEÇA
DO TÍTULO!





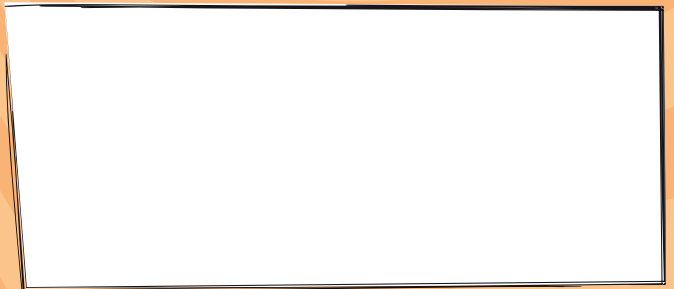
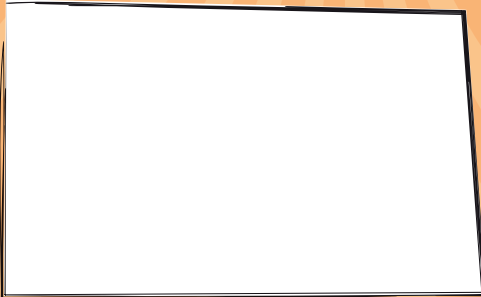
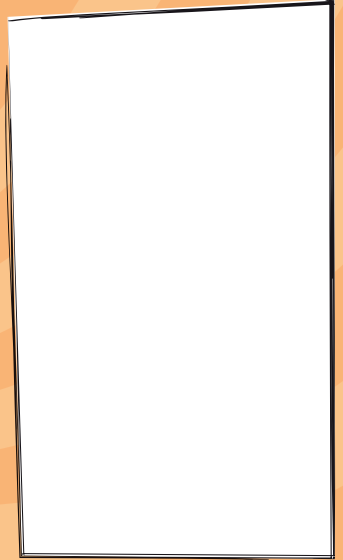
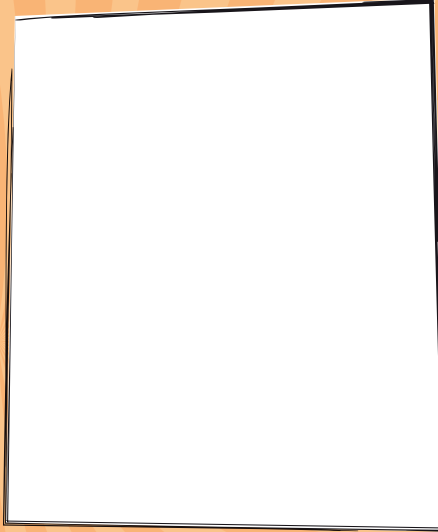
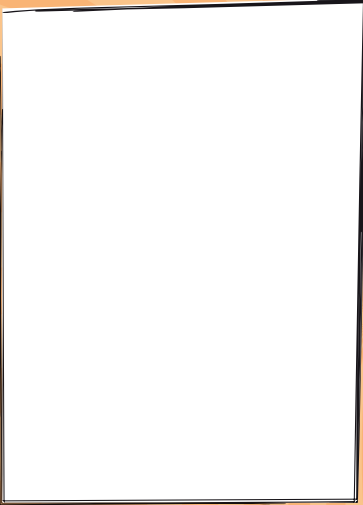
AÇÃO
22

HQ

AGORA É A VEZ DE CRIAR
UMA HISTÓRIA EM QUADRINHOS!

MAS, PARA ESSA
HISTÓRIA, EU LHE
DAREI O TÍTULO!

**UM DIA
CHEIO DE
AVENTURAS**



ACAMPAMENTO

Que tal acampar?
Dormir em um local diferente?
Ficar off-line?

É isso que você vai fazer!
E nem precisa sair de casa!
Vá para a sala, varanda
ou para o quintal,
aonde preferir!



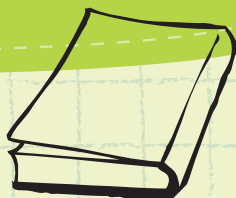
Monte sua barraca, e
peça ajuda, se necessário.
Estenda um lençol, leve seu
colchão e encha a barraca
de almofadas!

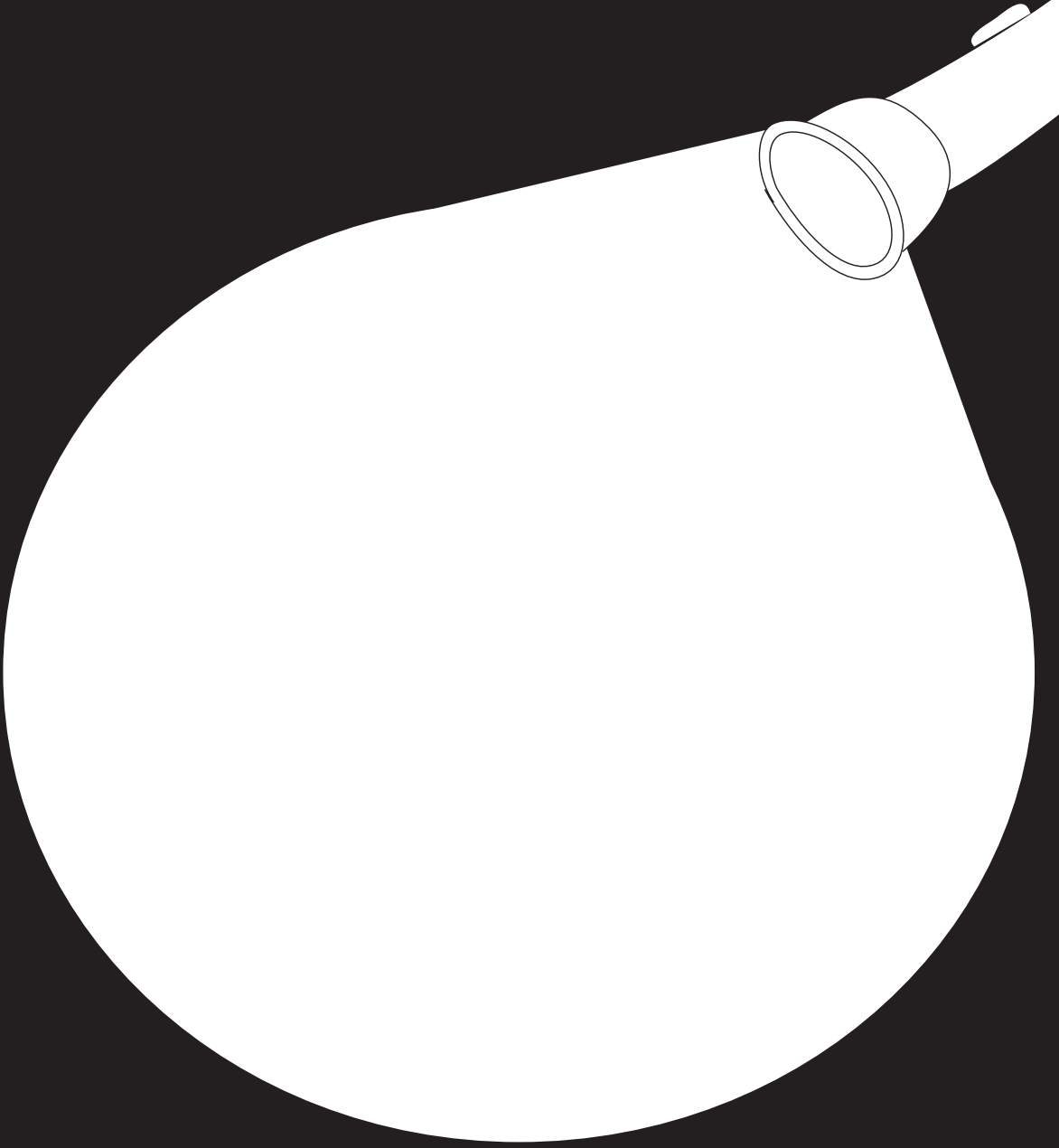


Leve uma lanterna, um
livro, faça pipoca e por
que não convidar alguém
para acampar com você?



Conversem,
contem histórias
e divirtam-se
muito!





COMO FOI A EXPERIÊNCIA?
DESENHE OU, SE POSSÍVEL, TIRE
ALGUMAS FOTOS E COLE AQUI.

AÇÃO

50

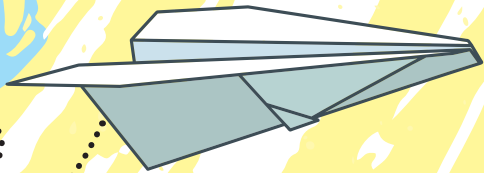
O mundo PERFEITO



Como seria um mundo
perfeito na sua opinião?
Escreva um texto ou faça
colagens a respeito.



Camila Piva



sinta
este

LIVRO

Com propostas de atividades
para lidar com as diferentes
emoções que sentimos.



Ciranda Cultural



...o Instruções o...

Sinta este livro com harmonia e leveza. Após finalizar as ações, **sele-o por 7 anos!** Depois desse período, responda às perguntas das páginas 126 e 127, e escreva a carta solicitada na página 128.

Compare seus sentimentos nesses períodos e crie uma ponte entre seu **eu de agora** e seu **eu do futuro**, e entre seu **eu do futuro** e seu **eu do passado!**

- Não faça com preguiça.
- Comece por onde quiser.
- Não sele o livro antes de terminar toda a "primeira rodada" de ações.
- Faça as ações das páginas 126, 127 e 128 somente daqui a 7 anos!

- Use a hashtag **#sintaestelivro** ao compartilhar suas atividades e reflexões nas redes sociais.
- **Divirta-se!**

Gratidão

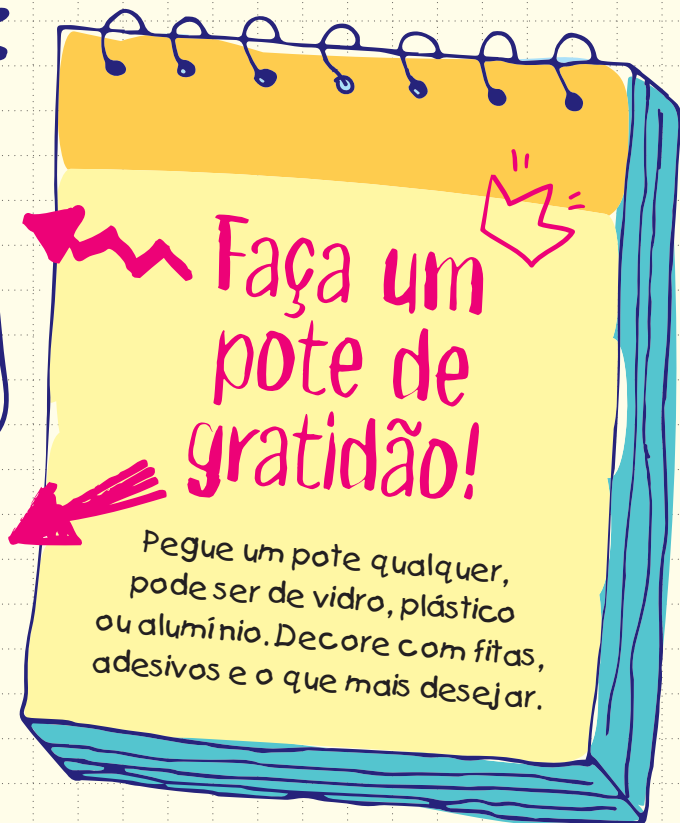
Gratidão é um sentimento de **agradecimento** por tudo de bom que temos, que aconteceu ou está acontecendo em nossas vidas. A gratidão pode ser praticada todos os dias.

Olhar as coisas de **forma positiva** nos faz ter atitudes também positivas! Agindo positivamente, você terá mais chances de atrair coisas boas na sua vida.

Sou grate@
por saber ler
e escrever.

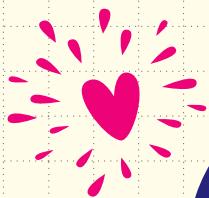
Sou grate@
por ter
amigos.

Sou grate@
por assistir
à minha
SÉRIE
FAVORITA.



Pegue um pote qualquer, pode ser de vidro, plástico ou alumínio. Decore com fitas, adesivos e o que mais desejar.

Escreva em um papel um motivo pelo qual você agradece, dobre o papel e coloque-o no seu **pote de gratidão**. Pense em mais motivos para ser grat@, no mínimo 100, e encha o seu pote.



De vez em quando pegue o pote, abra-o e sinta a **felicidade** tomar conta do seu

• • • • • corpo, com muitos motivos para ser grat@! • • • • •

Alegria

O que deixa você *alegre*? Escreva na lista
dez dessas coisas e faça agora uma delas.

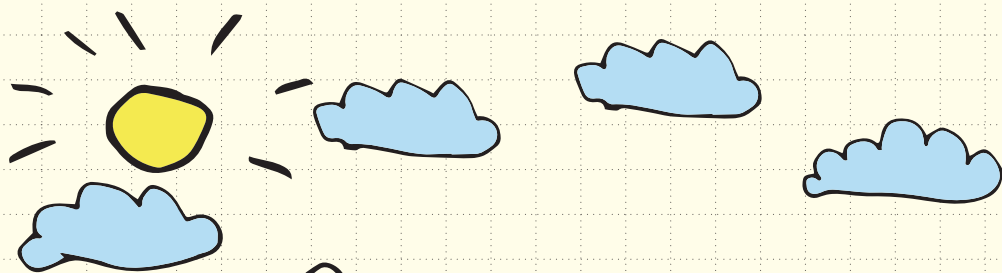
1

2

3

4

5



Copie a lista em alguma folha de papel, dê um título (exemplo: "Lista de coisas que me alegram") e "esqueça" essa lista em algum lugar... Você pode fazer mais de uma cópia, se quiser. Faça várias... E vá deixando por aí. Quem sabe assim você não inspira outras pessoas?

Tristeza

Não tem coisa mais triste que a tristeza!

O que deixa você triste? Escreva na lista ao lado **dez coisas** que **entristecem** você.
Copie a lista em alguma folha de papel, dê um título (exemplo: "Lista de coisas que me deixam triste") e "esqueça" essa lista em algum lugar...

**Você pode fazer mais de uma cópia se quiser. Faça várias...
E vá deixando por aí.**



1

2

3

4

5

6

7

8

9

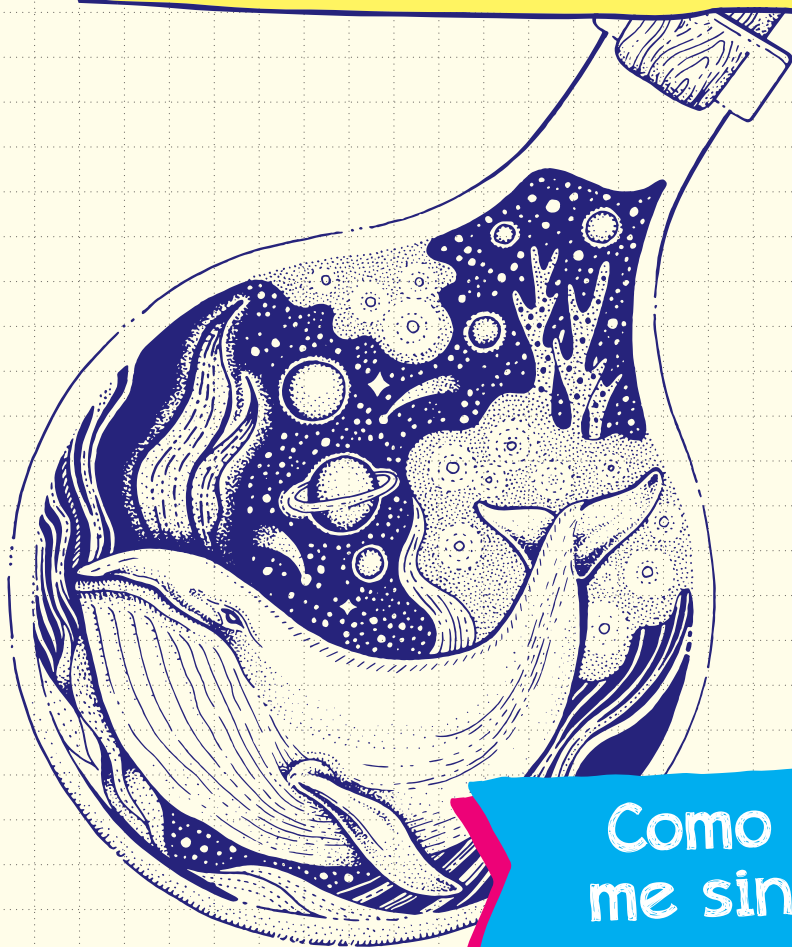
10

Você sabe o que é o Surrealismo?

É um movimento artístico e literário que surgiu na década de 1920. Esse movimento procura trazer para a arte as “loucas” manifestações dos sonhos e do inconsciente.

Pesquise mais sobre a arte surrealista!

E manifeste-se por meio dela.



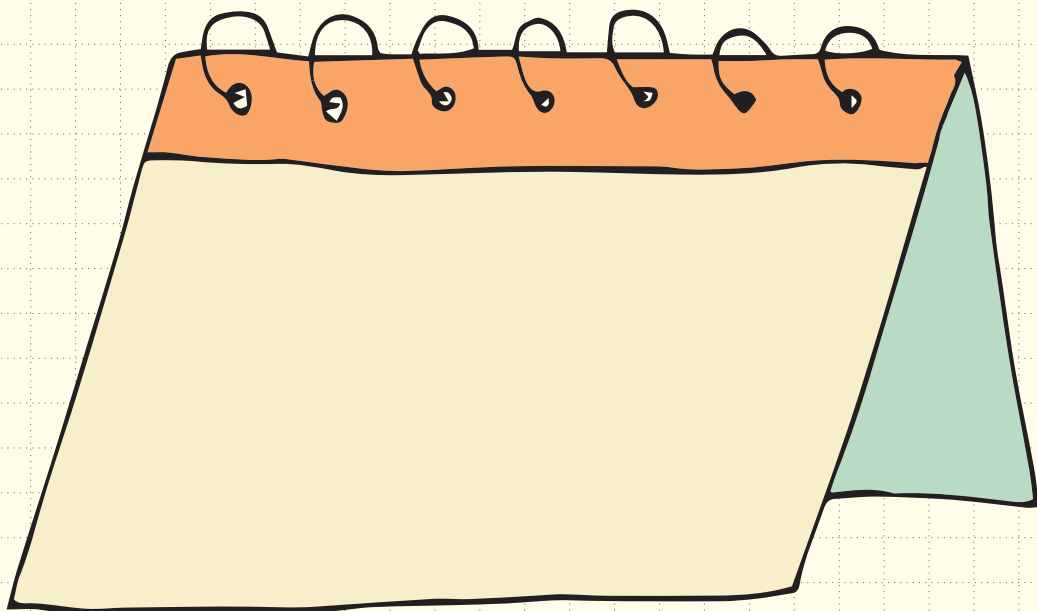
**Como eu
me sinto?**

Faça uma **colagem surrealista** que represente seu **sentimento**.

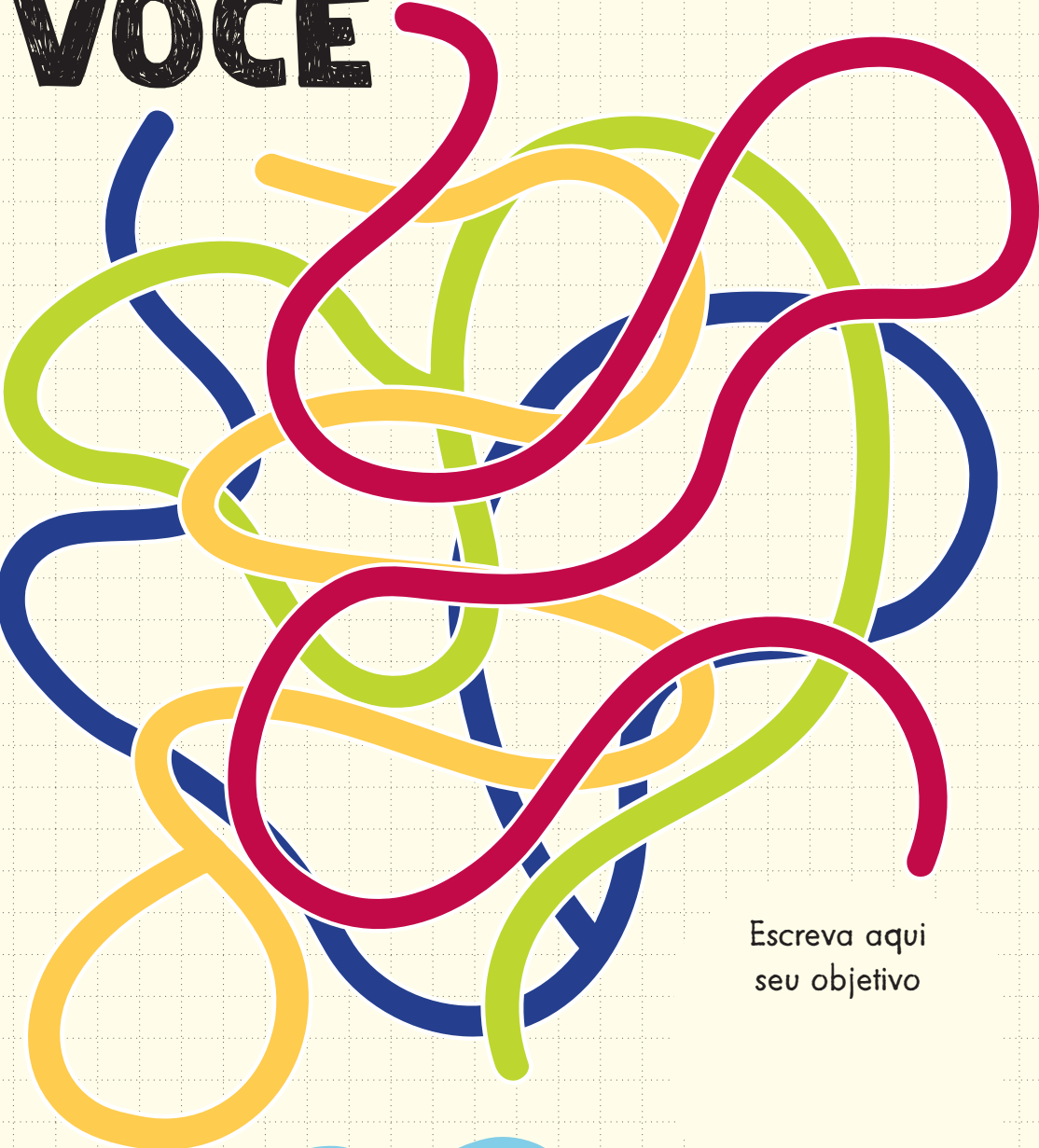
Ansiedade

A ansiedade é uma sensação de falta de paciência que nos deixa **inquiet@s**. É aquela sensação de **querer que algo aconteça logo**.

O QUE VOCÊ QUER QUE ACONTEÇA LOGO?



VOCÊ

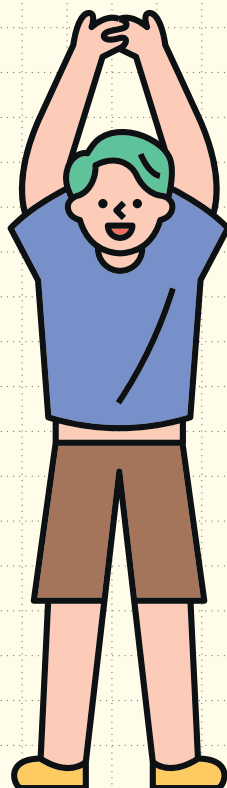
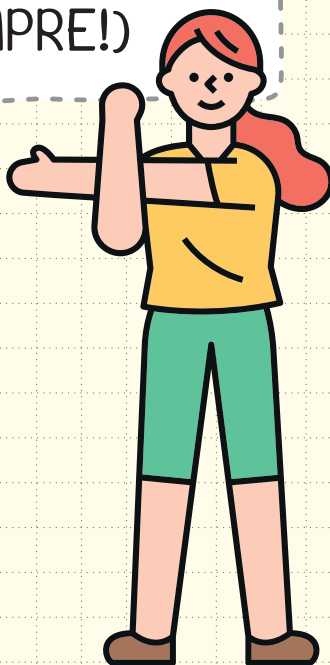
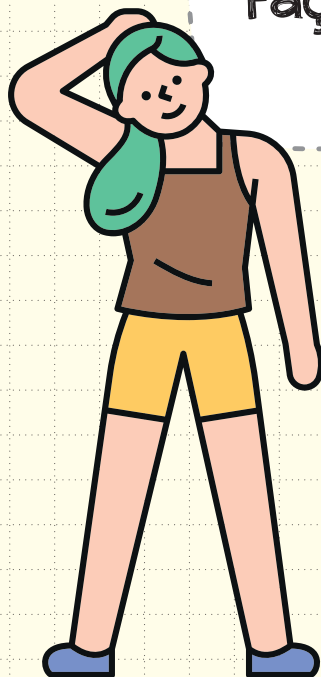


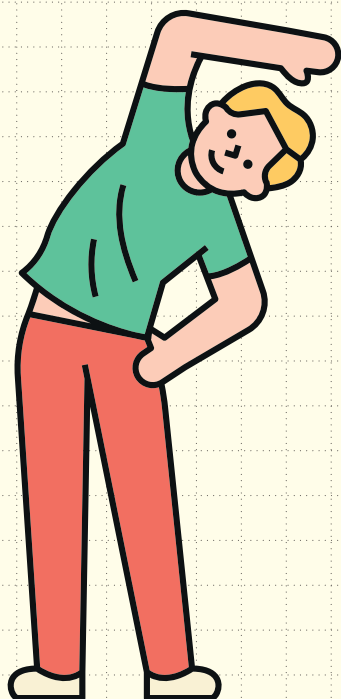
Escreva aqui
seu objetivo

Tudo tem seu processo,
seu tempo para acontecer.

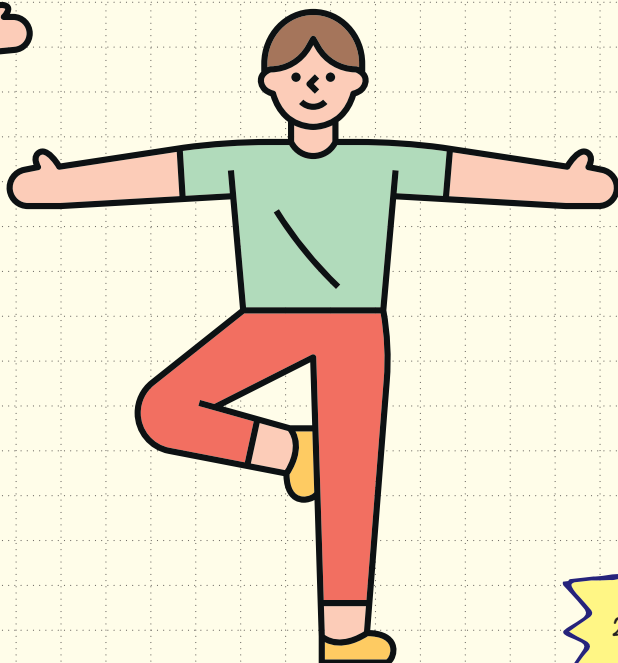
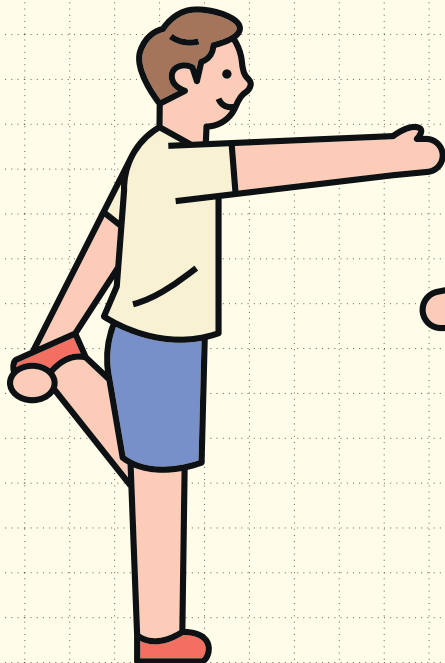
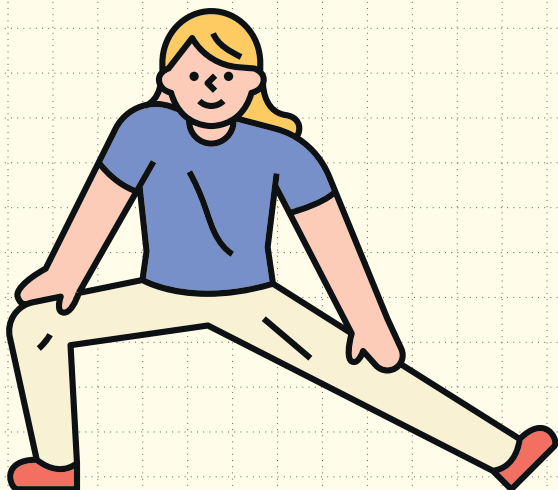
RELAXE!

Faça um alongamento.
(FAÇA SEMPRE!)





VAMOS
ALONGAR!

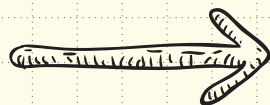


Ousadia

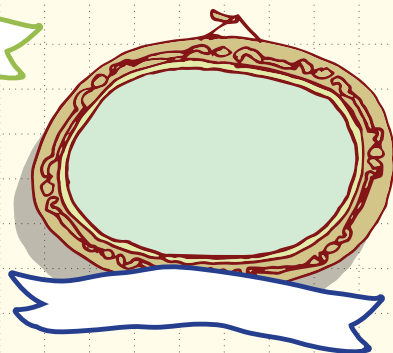
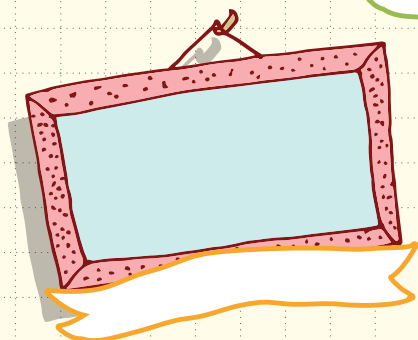
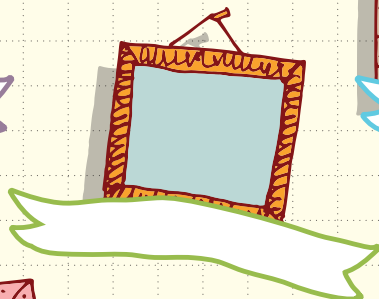
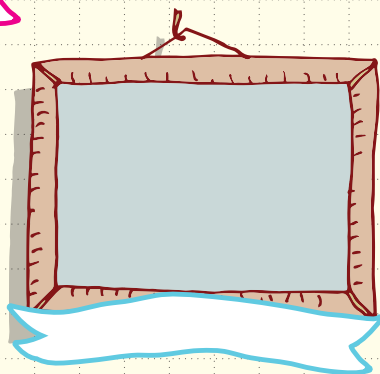
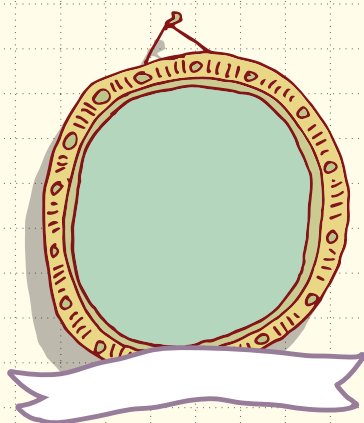
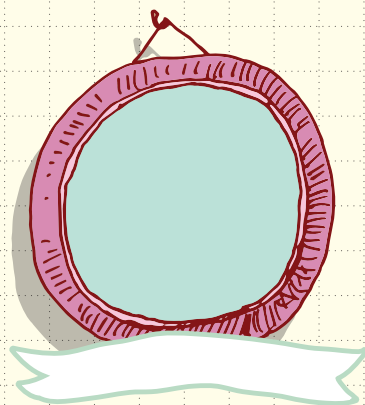
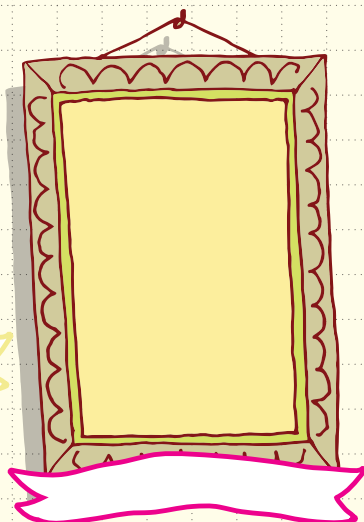
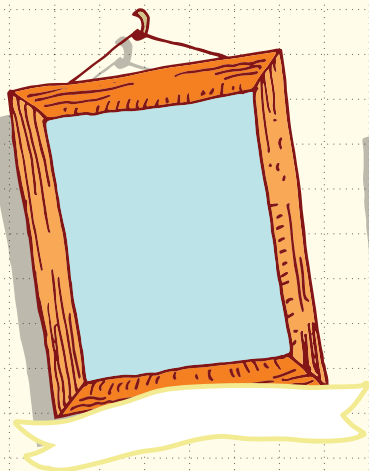
Seja ousad@! Ser ousado é ser **livre**. É **arriscar** sem medo de fracassar, é sorrir diante das desaprovações, é se **libertar** dos padrões. **Seja ousad@** hoje, amanhã e sempre! A ousadia é uma amiga engraçada e divertida, e ela quer que você tenha **orgulho de ser quem você é**.

Pesquise sobre pessoas
que foram ousadas e que
se **TRANSFORMARAM**
em exemplos **POSITIVOS**
para os outros.

Cole fotos e escreva seus nomes aqui:



MUSAS E MUSOS INSPIRADORES



ESCREVA UMA CARTA PARA O SEU EU DO FUTURO.