



GUIA PARA O AUTOCUIDADO



Painel Síntese Ilustrado

POR LUZ NA ESCURIDÃO

Autocuidado ritualizar:

momento de marcar uma transição, um fechamento de processo.

Para concluir este momento difícil, você encontrará neste guia a possibilidade de criar um painel síntese que se utiliza de imagens, símbolos e conteúdos verbais significativos que honrem descobertas, sentimentos e significados deste fim de ciclo.

Cuide-se e aproveite!

Que potência existe em produzir um painel síntese Ilustrado?

Produzir um painel síntese ilustrado é transformar a própria experiência em legado. Envolve expressão, destilação, organização e explicitação. Permite expurgar sem perder. Uma foto para a posteridade em que a verdade e a autenticidade - não a pose - estão no foco.

Cada elemento é colocado em seu lugar de honra, como num altar.

É um gesto de coragem seguido do alento de uma receptividade sem fim. O papel, a tela, o arquivo em branco aceita tudo.

Ao final, a obra terminada nos ajuda a concretizar o final de um ciclo.

Como produzir um painel síntese ilustrado?

1. Ao longo de toda a produção do painel, lembre-se: colocando todo o seu ser em cada etapa, sem se preocupar com critérios externos: este painel é seu, é a sua expressão. Seja no cuidado com os detalhes, seja no sentimento colocado em cada traço. Não se preocupe com mais nada.
2. Rememore o que foi vivido e procure uma metáfora visual que represente com a maior força possível o tom emocional e os significados centrais presentes no ciclo que está em vias de concluir-se.
3. Faça uma lista de palavras que resumem seu ciclo. Examine cada palavra da lista e entenda se a metáfora visual tem potencial para expressá-las.
4. Encontrada a metáfora visual, coloque-a no papel ou outro suporte de sua preferência. Use lápis coloridos, tinta ou o que for desejado para expressar. É importante que seu suporte seja de grandes dimensões para remeter a algo importante que está sendo eternizado.
5. Faça um inventário dos acontecimentos e reflexões sobre o ciclo que está se fechando. Encaixe conteúdos sucintos - mas que possam tornar as vivências e aprendizados representativos vivos e - próximo às áreas da sua metáfora visual que mais se conecta com cada significado.
6. Crie frases de efeito que tragam a força das conclusões que o ciclo fechado deixa para as fases seguintes. Escreva-as com destaque no seu painel.

O que você sente ao final do processo?

A tendência é que ao ver seu painel concluído você sinta orgulho do percurso percorrido, por mais doloroso que tenha sido. Ele deixa legados e você poderá sentir gratidão pelos aprendizados. Independente de critérios artísticos, você provavelmente o considerará bonito, pois trata-se da sua história e do seu processo de superação.

Caso sentimentos dessa natureza não estejam presentes, é possível que a sua avaliação de que este é um ciclo terminado não corresponda à verdade do seu coração. Pode ser necessário entender mais, aprofundar mais, doer mais. Entender que os ciclos da vida incluem os invernos, que nem sempre podemos controlar a velocidade do nosso processo de amadurecimento. Se este for o caso, transforme a síntese construída aqui no início de uma nova caminhada de autoconhecimento. O que ainda existe dentro de você para ser descoberto em relação aos fatos vividos?

Qual é o seu próximo passo potente, a partir de agora?

Queremos sua avaliação!

Este conteúdo foi útil? Como foi sua experiência na prática? Envie seu depoimento para depoimentos@luznaescuridao.com.br