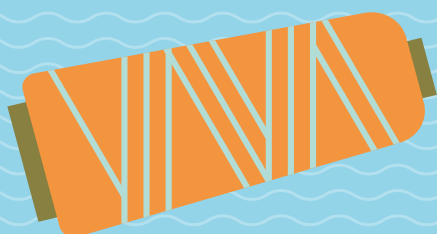
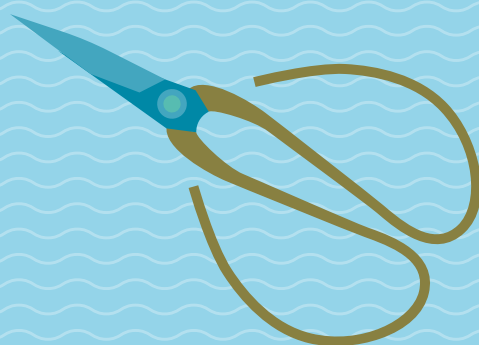


Caixa de Experiências

Vida Simples



Livro de atividades

A força que vem da **palavra**

Com **Gustavo Tanaka**



Livro de atividades

“

QUANDO NÃO PRESTAMOS ATENÇÃO NO QUE FALAMOS,
VIVEMOS DE UMA FORMA MUITO AUTOMÁTICA.

”

Gustavo Tanaka

Livro de atividades

Mapa mental

Utilize esse espaço **para construir** o seu mapa mental da aula A Força que vem da Palavra.

Fazer anotações à mão e de forma visual aumentam a nossa memorização. Quando escrevemos à mão, precisamos sintetizar as informações, isso gera um processamento extra do conteúdo e uma melhor compreensão, pois anotamos a nossa versão do que foi dito, aquilo que faz sentido para cada um de nós.

Livro de atividades

Maiores aprendizados

—

Liste abaixo os seus **03 maiores aprendizados** nessa aula do Gu Tanaka.
Depois reflita como cada um deles se conecta com a sua vida ou com algo que você já sabe.

Aprendizados	Conexões
1.	
2.	
3.	

Livro de atividades

Para aprofundar

Para que você possa aprofundar ainda mais as suas reflexões sobre o tema, temos uma sugestão de leitura e um exercício de reflexão sobre ela.

Clique aqui ou siga o QR Code



para acessar o artigo - Mais compaixão, por favor.

Exercício de Reflexão

O artigo, que nos provoca a refletir sobre o valor da autocompaixão, traz uma fala do escritor brasileiro Frederico Elboni: "se eu fosse imaginar o que cada pessoa pudesse pensar ao ler meus textos, eu simplesmente não escreveria nada."

O caminho apontado pelo artigo é o de pararmos de criar expectativas (negativas ou positivas), pois isso irá nos poupar do medo de não "sermos bons o suficiente".

Como você pode se fortalecer trazendo mais autocompaixão para sua vida?

Livro de atividades

Continue aprendendo

Se isso **ressoou em você**, aproveite e pense: quais outras oportunidades de continuar refletindo e aprendendo sobre esse tema você tem?

Livro de atividades

Mantenha o conhecimento em movimento



O que você pode passar a **fazer de diferente** na sua vida a partir de amanhã para fazer a força da palavra mais presente em sua vida?

Livro de atividades

Quem ensina aprende duas vezes

Nessa aula, o Gu Tanaka compartilhou a sua visão sobre a necessidade de termos paciência para nos comunicar, entendendo como escolher cada palavra e estando mais presentes para a nossa comunicação.

Abaixo, alguns dos trechos da aula que mais chamaram a nossa atenção.
Aproveite e complete o nosso resumo com as suas percepções.

A palavra nos **TRAZ PRESENÇA** e é preciso **TRANSMITIR AMOROSIDADE** na nossa comunicação.

A palavra nos fortalece à medida que desenvolvemos a capacidade de falar a verdade, sem nos preocuparmos em sempre agradar os outros, pois quanto mais falamos a verdade, mais rica fica a nossa comunicação.

Precisamos estar mais atentos a como usamos as palavras para expressar quem somos e as nossas vulnerabilidades. É através delas que nos conectamos com as outras pessoas. Que somos verdadeiramente genuínos.

Precisamos de muita força interna para falar não. Mas sempre que falamos a verdade, nos fortalecemos e sempre que falamos um sim que deveria ser um não, nos enfraquecemos.

Quando a nossa comunicação é **AUTÊNTICA, GENUÍNA E VERDADEIRA**, colocamos quem somos no mundo, nos tornamos mais abertos, com isso ficamos mais leves e mais felizes.

Agora é a sua vez, com quem você pode compartilhar os seus pensamentos e novas ideias sobre o tema?

Foi muito bom te acompanhar nessas reflexões.

Esperamos que essa aula e este livro de atividades sejam apenas o começo de uma reflexão ainda mais profunda sobre a sua Força.

Agradecemos por confiar na **Vida Simples Educação** para estar ao seu lado e esperamos te reencontrar em breve, na Caixa do próximo mês.



Juliana Feitosa

Acredita que todos temos algo para aprender e também para ensinar. Por isso se dedica a criar experiências de aprendizagem que facilitem esse processo, tornando o aprendizado algo cotidiano, leve e prazeroso.

@ju_feitosa_speakup



