

o JOGO DO PRESENTE

para colorir

Como você está se sentindo agora? Respire profundamente e olhe tudo ao seu redor. Vamos brincar de estar presente!? Dentre as infinitas formas de meditar, vamos jogar o dado para escolher uma! O presente é sempre um presente!

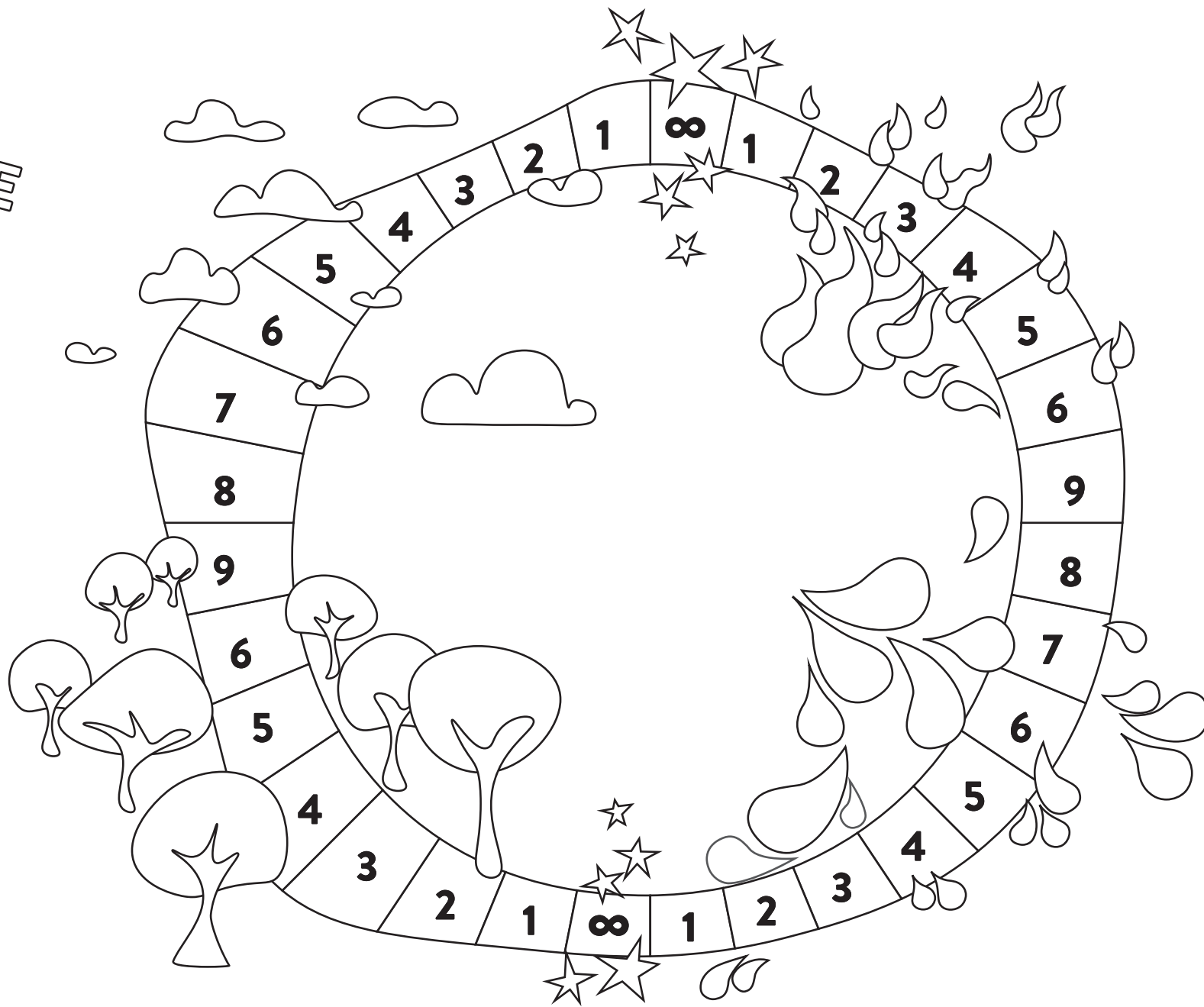
Primeiro passo é escolher o seu totem - um objeto físico que você tenha uma ligação emocional, no jogo ele será como símbolo sagrado de você mesm@ ou símbolo de proteção para você, que caiba em apenas uma casa e que não voe com qualquer vento - você vai caminhar com ele.

Esse tabuleiro não tem começo nem fim. Você escolhe em qual dos infinitos deseja começar. A partir do infinito escolhido, decide também a direção que vai caminhar, jogue o dado e veja em qual casa vai parar! Você pode mudar de direção sempre que cair em cima de qualquer um dos infinitos, mas apenas depois de meditar!

Observe que meditaremos com todos os elementos que compõem a nossa realidade: no éter, na água, no fogo, na terra e no ar!

Algumas casas apresentam mais possibilidades, tente novas formas de meditar para se desafiar!

Sempre observe como se sente após meditar e entre no nosso canal do Youtube se precisar. Escolha seu Totem e vamos começar!



círculos
meditativos



ÉTER



TERRA



AR



FOGO



ÁGUA