# Habilidades priorizadas:

- Perceber múltiplas dimensões de uma mesma situação;
- Reconhecer polos opostos e abordagens alternativas em relação a um mesmo problema;
- Flexibilizar o pensamento, além de equilibrar e integrar diferentes aspectos de uma situação ou problema;
- Demonstrar autocontrole diante das múltiplas possibilidades de emoções, pensamentos e ações.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO: "EQUILIBRANDO OS DESEJOS E A REALIDADE"

## EQUILIBRANDO AQUILO QUE DESEJAMOS E A REALIDADE COM QUE NOS DEPARAMOS

Em nossas vidas, é importante reconhecermos os desejos pessoais, através da autoanálise com o **Método do Espelho**, sendo possível sonhar com um futuro que nos permita realizá-los. Sonhar é importante para construir o futuro e os sonhos fazem parte da nossa identidade.

Conforme presente nas frases dos pensadores na imagem ao lado: "Não há nada como o sonho para criar o futuro", "Somos feitos da mesma matéria que nossos sonhos", "Sonhar com o impossível é o primeiro passo para torná-lo possível" e "O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza de seus sonhos". Precisamos refletir sobre tais frases, pensando na relação entre o sonho e a construção do nosso futuro.



Mão já nada como o sonho para criar o futuro | Victor Hugo.

Sonhar com o impossivel é o primeiro passo para torna-lo possivel | Confúcio.



Somos feitos da mesma matéria que nossos sonhos | William Shakespeare.

O futuro pertence àquele que acreditam na beleza de seus sonhos | Eleanor Roosevelt.



Neste sentido, os Métodos Metacognitivos estudados e utilizados no decorrer de suas aulas de Mente Inovadora lhe amparam neste processo. O **Método do Espelho** nos ajuda a reconhecer os nossos desejos e também nossos potenciais e limitações para poder realizá-los. Do mesmo modo, o **Método da Filmadora** nos ensina que uma visão clara do ponto de chegada ajuda a construir o caminho até esse objetivo.

O **Método da Escada** nos ajuda a estabelecer uma sequência de ações para atingir o objetivo "degrau por degrau". O **Método do Alpinista** salienta a importância de reconhecer aspectos em que é preciso "dar um passo para trás" para conseguir seguir adiante rumo ao objetivo.

# Agir também é preciso...

Sonhos determinam o que você quer. Ação determinada o que você conquista

Aldo Novaki.

Seja qual for o seu sonho, comece. Ousadia tem genialidade, poder e magia | Johann Goethe.

De um sonho cair e se quebrar em mil partes, não tenha medo de pegar uma delas e começar novamente Sabemos o que somos, mas não sabemos o que poderemos ser

William Shakespeare.

Quando estamos motivados por metas que têm significados profundos por sonhos que precisam ser realizados, por puro amor que precisa se expressar, então nos vivemos verdadeiramente a vida | Greg Anderson.



Mas, tão importante quanto sonhar é agir para que o sonho possa tornar-se realidade. Não basta sonhar, é preciso agir para conquistar os sonhos.

Como ressaltado nas frases dos pensadores: "Sonhos determinam o que você quer. Ação determina o que você conquista", "Se um sonho cair e se quebrar em mil partes, não tenha medo de pegar uma delas e começar novamente", "Quando estamos motivados por metas que têm significados profundos, por sonhos que precisam ser realizados, por puro amor que precisa se expressar, então nós vivemos verdadeiramente a vida", "Seja qual for o seu sonho, comece. Ousadia tem genialidade, poder e magia" e "Sabemos o que somos, mas não sabemos o que poderemos ser". Assim, precisamos relacionar a nossa ação com a construção do futuro.



# **EXERCÍCIO - REFLITA E RESPONDA**

Após ler o texto "Equilibrando aquilo que desejamos e a realidade com que nos deparamos", responda em seu caderno ou livro do aluno as perguntas a seguir:

- 1. O que você compreendeu por "buscar o equilíbrio entre o que você deseja (sonha) e a situação real da vida, focado na ação"?
- 2. Você acha que o Método do Espelho pode ajudá-lo a construir seus sonhos? Como?
- **3.** Como o Método da Filmadora pode relacionar-se com os seus sonhos?
- **4.** Você acha que o Método da Escada pode ajudá-lo a realizar os seus sonhos? Como?
- **5.** Você acha que o Método do Alpinista pode ajudá-lo a realizar os seus sonhos? Como?



Você lembra o **Método** do Equilibrista, estudado no Curso Harmonia e Equilíbrio"? A utilização do Método do Equilibrista nos ajuda a pensar no planejamento do futuro, nos apoiando a encontrarmos o equilíbrio entre o sonho e a realidade, tanto interna quanto externa.

O Método do Equilibrista também auxilia a manter um curso de ação flexível e a equilibrar características pessoais em diferentes contextos. Manter o equilíbrio em situações complexas que envolvam a resolução de problemas, tomada de decisões e/ou trabalho em equipe. O Método do Equilibrista nos ensina o valor de tentarmos adequar nossas características pessoais às demandas da tarefa.

O Método do Equilibrista ajuda a manter um curso de ação flexível e a equilibrar as características pessoais em diferentes contextos.

#### Etapas do Método:

- 1. Analisar a situação e as possibilidades de ação
- 2. Identificar qual seria a minha tendência pessoal de ação.
- 3. Verificar se é necessário "mover-se na escala"



EQUILIBRANDO O PROJETO DE VIDA

## **AGORA É COM VOCÊ:**

- Você acha que o Método do Equilibrista pode ajudá-lo a realizar os seus sonhos? Como?
- Conhecer suas tendências pessoais de ação diante dos desafios da vida pode ajudá-lo a elaborar o seu projeto de vida? Como?
- Você está disposto a "pagar o preço" da luta pelos seus sonhos.

## 2. UM "PROJETO DE VIDA" COM HARMONIA E EQUILÍBRIO!

Neste momento, você poderá refletir sobre a busca de equilíbrio e da harmonia na elaboração de seu projeto de vida. Alguns aspectos importantes que devem ser considerados e balanceados na construção do Projeto de Vida. Precisamos envolver o equilíbrio nos mais variados aspectos da vida e dos planos para o futuro. Precisamos equilibrar os múltiplos aspectos de um problema, decisão, relacionamentos e tantas outras facetas que fazem parte da vida. Quanto mais flexíveis são as pessoas, mais poderão se adaptar às necessidades com que se deparam no trabalho, na família, na universidade, no ciclo de amigos, etc.



Faça um breve relato através de um vídeo, podcast ou texto respondendo e interligando as questões a seguir:

- Você acha importante buscar o equilíbrio na vida? Por quê?
- Como a busca do equilíbrio se faz presente na elaboração de um "Projeto de Vida"?
- Como equilibrar os aspectos socioemocionais e os cognitivos no desenvolvimento pessoal e profissional?
- Como equilibrar os sonhos e as condições da realidade na elaboração de um "Projeto de Vida"? Qual deles pesa mais em sua vida? Em qual deles é necessário investir esforços para equilibrar a sua balança?
- Que outros opostos é preciso equilibrar na vida? Trabalho e lazer? Satisfação pessoal e financeira? Amigos e família? O que mais?
- Utilize todos os Métodos Metacognitivos relembrados na parte anterior da atividade para te auxiliar neste relato.

## 3. APLICAÇÃO NA VIDA: TROCANDO E APRENDENDO

Através desta atividade, finalizamos a lição sobre a harmonia e o equilíbrio na elaboração do "Projeto de Vida". Você terá um espaço para realizar trocas e partilhas sobre os conceitos estudados nestas duas últimas atividades de Mente Inovadora.



Faça um fechamento sobre o tema "Harmonia e Equilíbrio" através das reflexões presentes na página 59 do livro no aluno.

Através de uma conversa presencial ou de modo virtual com seus amigos, familiares e/ou colegas de classe reflita e discuta sobre as questões do livro do aluno (página 59) e os norteadores a seguir:

- **1.** O que mais lhes chamou a atenção nas reflexões sobre o "equilíbrio" na construção de um "Projeto de Vida"?
- **2.** Quais foram os principais aspectos que você considera importante equilibrar na construção de um "Projeto de Vida"?
- **3.** O que ficou mais significativo para você sobre a busca do equilíbrio entre "emoção" e "razão"?
- **4.** O que ficou mais significativo para você sobre a busca do equilíbrio entre "sonho" e "realidade"?
- **5.** Você identificou aspectos nos quais precisa investir esforços para "equilibrarem suas balanças"? O que fazer concretamente para ir a busca desse balanceamento?

Vamos trocar ideias?

СОМО **EQUILIBRAR** RAZÃO E **EMOÇÃO** 

O QUE É **PRECISO** EQUILIBRAR EM UM PROJETO DE VIDA?

> O QUE É EQUILIBRAR NA VIDA?

COMO **EQUILIBRAR** "SONHO" E "REALIDADE"

COMPARTILHE CONOSCO SUAS ATIVIDADES EM FAMÍLIA!

POSTE EM SUAS REDES SOCIAIS COM #MLEMFAMÍLIA OU NOS MANDE WHATSAPP. MLBR.COM.BR / WHATS (11 96447-0332) E NÓS REPOSTAREMOS NOS CANAIS OFICIAIS DA MIND LAB!