

## MATERIAL

# MENTES BRILHANTES, EMOÇÕES SAUDÁVEIS.

Fala, galera!

Tudo bem com vocês? Esperamos que todos estejam seguros em suas casas, perto das pessoas que são importantes para vocês, exercitando, mais do que nunca, o autocuidado e a empatia. Que loucura tudo isso que está acontecendo, não é mesmo?

Tudo começou em 31 de dezembro de 2019. Depois que autoridades chinesas notificaram casos de uma misteriosa pneumonia na cidade de Wuhan, metrópole chinesa com 11 milhões de habitantes, a Organização Mundial de Saúde emitiu o primeiro alerta. No dia 13 de janeiro do ano seguinte, surgiram informações sobre casos no Japão, Coreia do Sul, Tailândia e Taiwan e, desde então, tem se espalhado pelo mundo. Estamos falando do COVID-19. Mediante a crise mundial, ocasionada por essa pandemia, as pastas governamentais da saúde e educação unem forças para ações de contingência em nosso país. Dentre as ações está a suspensão temporária das aulas.

Como você sabe, as aulas da Escola da Inteligência são convites semanais para que você participe da mais importante viagem que um ser humano pode empreender, uma viagem com um grande destino: dentro de você mesmo. E, nessa peregrinação, exploramos as múltiplas áreas da nossa complexa inteligência. Assim, aprendemos a gerenciar nossos medos e anseios, a confiarmos mais em nós mesmos e, em meio a tantos outros ensinamentos, nos tornamos autor da nossa própria história.

Pensando na importância que as competências e habilidades socioemocionais exercem em nossas vidas (inclusive em situações como essa), a Escola da Inteligência organizou algumas atividades que serão desenvolvidas em casa e acompanhadas remotamente pelo professor EI.

## Semana 1

### Atividade 1

Na primeira lição do material **MENTES BRILHANTES, EMOÇÕES SAUDÁVEIS**, o tema principal é sobre a importância de aprender a fazer uma faxina na mente.

Assim como na nossa casa física, na nossa mente, se não houver uma faxina, haverá um grande acúmulo de lixo. Nós precisamos aprender a fazer essa limpeza mental.

Tudo o que acontece na nossa vida, desde pensamentos, emoções e situações, é registrado na nossa memória e essas experiências formam as Janelas da Memórias.

E o EU, nossa consciência crítica, precisa aprender a fazer a limpeza dos pensamentos não saudáveis para assim diminuir a produção de Janelas Killers que assassinam a nossa inteligência.

Você lembra o que são **Janelas da Memória**?

Para relembrar, leia a história **“Você é insubstituível no palco da vida”**, que está disponível no seu material Escola da Inteligência e a explicação disponível a seguir:

*De acordo com a TEORIA DA INTELIGÊNCIA MULTIFOCAL, o ser humano compreende o mundo pelas “janelas da memória”, que representam os arquivos que se abrem num determinado momento existencial. É por elas que enxergamos o mundo. Quanto mais se abrem as janelas da memória, mais se expande o grupo de arquivos, mais informações ficam disponíveis.*

*A memória não se abre por completo, mas por territórios específicos, por janelas. Resgatamos experiências vividas e por meio delas reconhecemos o mundo, assim vamos organizando nossas interpretações, análises e reflexões sobre o mundo, buscando, resgatando, editando e construindo novas janelas.*

Há muitos tipos de janelas de memórias. Analisaremos duas:



### **JANELA LIGHT**

São as nossas memórias de experiências positivas e motivadoras, ou seja, tudo aquilo que ilumina a inteligência, por isso se chama **LIGHT**.



### **JANELA KILLER**

São as nossas memórias de experiências negativas, como uma ofensa, uma rejeição, uma humilhação ou até mesmo algumas perdas mal resolvidas. Quando estamos nestas janelas nos sentimos aprisionados, com insegurança, medo, agressividade, ansiedade e não conseguimos pensar com clareza. Vemos um único lado da situação, podemos analisar de maneira distorcida.

Após lembrar sobre as Janelas da Memória e a importância da faxina da mente, desafiamos você para um exercício. Confira a seguir.

1º Liste os principais pensamentos que têm rondado a sua mente nos últimos dias.

---

---

---

---

2º Feito isso, você percebe se sua mente precisa de uma faxina? Se sim, o que você pode fazer para realizar essa faxina na mente?

---

---

---

---

Agora o desafio será não apenas fazer uma faxina mental, mas também nutrir sua mente com pensamentos saudáveis que ajudam a mantê-la cada vez mais limpa!

Durante toda essa semana, liste aqui pelo menos um pensamento saudável por dia para nutrir sua mente!

1° Dia \_\_\_\_\_  
2° Dia \_\_\_\_\_  
3° Dia \_\_\_\_\_  
4° Dia \_\_\_\_\_  
5° Dia \_\_\_\_\_  
6° Dia \_\_\_\_\_  
7° Dia \_\_\_\_\_

## ATIVIDADE 2:

Que tal convidar sua família para também, durante essa semana, nutrir a mente com pensamentos saudáveis?!

Converse com sua família explicando sobre as **Janelas da Memória** e a importância da faxina da mente. Feito isso, convide todos para confeccionarem um mural para que, durante a semana, todos possam escrever pensamentos saudáveis que possam fortalecer durante esse período que estaremos em isolamento.

Nesse mural vocês também podem aproveitar para escrever mensagens de carinho e incentivo uns para os outros, assim estarão contribuindo para criar Janelas Light uns nos outros!

Bora?!