

Os Dragões voaram até Santa Mônica.

Psic. Raquel B. Lhullier

Muita emoção e curiosidade com os Dragões desembarcando na **Escola Santa Mônica**, em Pelotas, Brasil, para um workshop com quase 80 crianças (7-9 anos) em Outubro de 2019. Tamara Russell (Londres) e a Pelotense Raquel Lhullier usaram a linguagem dos Dragões para compartilhar seu material ao vivo: Os “mini” Dragões Vermelhos por Tamara estar em um novo país, com diferenças culturais, como às vezes é difícil se comunicar claramente em diferentes idiomas e como priorizar o autocuidado, que é algo que todos precisamos.



Dragões Internacionais

As crianças ficaram fascinadas com os dragões e com a visitante (Tamara) que passou 11 horas em um avião para chegar à esta maravilhosa escola e compartilhar os Dragões no incrível espaço da biblioteca da Escola Santa Mônica.

Debatemos se as viagens aéreas para ela foram **Verdes** (divertidas e emocionantes) ou **Vermelhas** (assustadoras, chatas ou difíceis) ou **Azuis** (uma tarefa a ser realizada no caminho para algum lugar).

O que isso significa para você? O que isso significa para o planeta?



Como pensamos em situações desafiadoras e gerenciamos quando nosso Dragão Vermelho surge? Onde encontramos essas energias se movendo no corpo? Usando movimentos, Dragões, diálogo e exemplos do cotidiano, a linguagem Vermelha, Azul e Verde foi compartilhada com as crianças e equipe da escola, professores e direção.

Momento muito especial
no Dia do Professor!



O que alimenta o seu Dragão Verde?

As crianças refletiram sobre os seus Verdes através de desenhos. Imediatamente emergiu a riqueza do método criativo, como conversas sobre diferentes tons de verde, diferentes maneiras de acalmar, descansar e restaurar, preferências e semelhanças individuais. Não evitamos os Vermelhos e o Dragão Verde foi ativado várias vezes.

Surgiram diferentes maneiras de expressar nossas necessidades, bem como diferentes níveis de expressão. Palavras, cores, frases, imagens. Todos envolvidos em sua própria exploração exclusiva de **“O que alimenta seu dragão verde e faz você se sentir seguro, contente e calmo?”**. Os mais reconhecidos foram: pausar, respirar, pedir ajuda, movimento, natureza e inclusive alimento. Alguns disseram "carne". (churrasco)

Muito Azul?

O Dragão Azul surge quando estamos focados, orientados para a tarefa ou visando uma meta. Nosso sistema moderno é muito orientado para o Azul. Tanto é assim que nosso Dragão Azul às vezes cai em exaustão. **Azul se torna Burnout = Vermelho.**

Saber que podemos ter uma escolha sobre a velocidade ou o esforço do Azul envolvido pode ser útil. Um sábio me disse uma vez: "Você escolhe o ritmo da sua vida". Isso foi iluminado pela seleção de diferentes tons de azul neste desenho. Como estamos selecionando o esforço?

O que isso pode significar para você e seu estilo de aprendizado ou de trabalho? Quando você trabalha da melhor maneira e quando é um bom momento para agendar atividades menos intensivas para o cérebro? O que seus filhos estão aprendendo sobre como gerenciar seus Dragões Azuis observando você como pai ou mãe?

Há muito Azul em nosso mundo moderno. Não é realista pensar que podemos estar em azul o tempo todo. Nós apenas não fomos projetados para funcionar assim. O gerenciamento de energia é fundamental (para todos nós!).

Existem muitas camadas para explorar no reino do Dragão Azul que falam diretamente com novas maneiras de aprender, trabalhar e viver juntas que apóiam estilos cognitivos e emocionais mais diversos. Um pré-requisito é que cada um assuma a responsabilidade de entender como se auto-educar e ser gentil com os outros.

Esta galeria de dragões foi a criação das crianças da escola de Santa Mônica. Essa atividade realmente abriu conversas sobre como podemos cuidar um do outro e apoiar nossas jornadas únicas de aprendizado.



Mais tarde, em um outro momento de auto cuidado e comemorando o Dia do Professor, os professores acrescentaram os seus Verdes.



Trechos do depoimento da estudante Isadora Botelho :

“Eu gostei muito da experiência de conhecer os 3 Dragões dos sentimentos...

...agora eu tenho o hábito de utilizar os Dragões no meu dia a dia e de fazer pequenas pausas no dia...

... essas pequenas pausas me fazem bem e melhor do que antes, com elas eu esfrio a minha cabeça e me acalmo.”

Confira a nossa entrevista para a escola Santa Monica Altos do Laranjal Pelotas

<https://www.youtube.com/watch?v=rKih79wmlKO&list=PLM19BdGIS6hMqvFWXGLBp00LPdxY7L2g8>

Os Dragões estarão no The Mindful Living Show em Londres em Março de 2020.

<https://mindfullivingshow.com/>

Entre em contato com Raquel Lhullier para descobrir sobre eventos online e presenciais no Brasil e para obter maiores informações

psicraquelbl@gmail.com

(53) 98124 9850

www.raquelbhullier.com.br

Você pode comprar o livro em português aqui.

<https://www.livrariavanguarda.com.br/produto/aprendendo-a-amar-os-seus-dragoes-143744>

Fique atento aos Dragões no Concriart (Congresso de infância e adolescência) Rio de Janeiro, 21 de Outubro de 2020.

<https://www.concriart.com.br/>

Entre em contato com a Casa Do Horto para obter mais informações sobre o Programa de Treinamento para Instrutores de Mindfulness da Dra. Tamara Russell no Brasil.

<https://www.casadohorto.com/>

Saiba mais sobre Mindfulness no Brasil através da Iniciativa Mindfulness.

<https://www.iniciativamindfulness.com.br/>

Inscreva-se na lista de mala direta do Mindfulness Centre of Excellence, para garantir que você saiba sobre nossas atividades.

