

# The ppreciation Project

APRECIÇÃO DO NOSSO LAR: uma prática para nos reconectar com o lugar que nos acolhe

**Contexto:** Essa prática serve para nos reconectar e trazer valor para o lugar que nos acolhe.

**Em que situação fazer:** Ela pode ser utilizada quando nos deparamos com alguma situação de incômodo que nos deixa insatisfeitos com o nosso lar.  
Ou para nos reconectar com o valor de ter um espaço que reconhecemos como nosso no mundo.

**Quanto tempo dura:** A prática pode ser feita em poucos minutos (2 ou 3).  
Pratique diariamente durante 7 dias seguidos.

**Instruções:** Pela manhã, antes de sair de casa ou antes de começar a trabalhar, enquanto toma seu café ou se prepara para sair, tente apreciar pelo menos 3 coisas que você gosta muito em sua casa.  
Pode ser a sua cama macia, o cheio de roupa limpa no varal, a flor que brotou no jardim, a forma como a luz bate na sua cozinha pela manhã, o seu aspirador de pó, ou apenas aquele pano de prato furado que sua avó bordou.  
A cada dia busque apreciar três coisas diferentes e registre.

**Observação** (o que observar enquanto faz a pratica): Observe como você começa o seu dia ou como você retorna para a sua casa ao final do dia. Que tipo de olhar você passa a praticar para as coisas e pessoas que te cercam? Qual afeto você expressa por aquilo que já conquistou e já faz parte do seu dia a dia?

**Registro:** Ao final de 7 dias observe o que realmente tem valor pra você na sua casa. Dentre as 21 coisas que você apreciou, existe algum ponto em comum?  
Como você se sente com relação a sua casa agora?  
E com relação aos incômodos que te cercam? Qual o tamanho deles agora?

**Dica:** Se sentir vontade, doe aquelas coisas que não te trazem mais valor

#Prática Cognitiva  
#Prática Emocional

