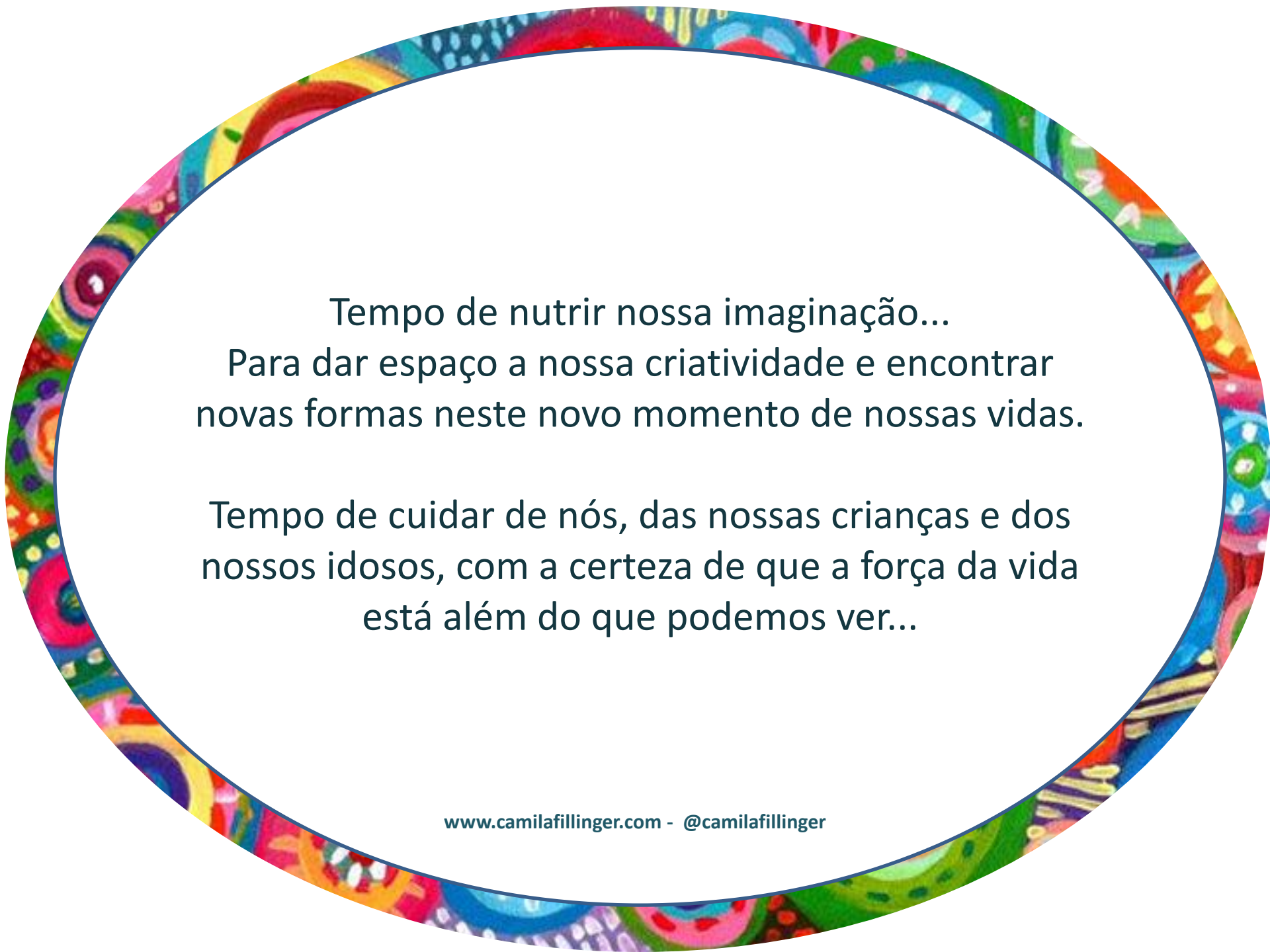


Dicas de bolso para quem quer
imaginar, descobrir e criar novas
formas de existir nessa quarentena.
Válido para todas as idades.

Por Camila Fillinger



Tempo de nutrir nossa imaginação...
Para dar espaço a nossa criatividade e encontrar
novas formas neste novo momento de nossas vidas.

Tempo de cuidar de nós, das nossas crianças e dos
nossos idosos, com a certeza de que a força da vida
está além do que podemos ver...

Dica 1

Que tal um passeio nas memórias dos sabores?

Você sabe cozinhar? Tem alguma receita de família, que você não faz ou saboreia faz tempo. Resgata aquela que tem uma história que vem de muito tempo de quando sua família morava em outro lugar.

Vamos visitar as memórias ancestrais, os velhos costumes, as imagens da infância. Vai lá, tenho certeza que essa visita vai dar um calorzinho no coração.





Dica 2

Tem livros de imagens por aí? À partir das imagens, crie uma história. Invente novos personagens, crie outra jornada, invente um conto.



Livros de imagens são aqueles que não tem texto algum, são feitos somente com ilustrações. Se não tiver não tem problema, pode improvisar com livros ilustrados.

Esse exercício pode trazer ótimas ideias de coisas para você descobrir sua criatividade dentro de você.

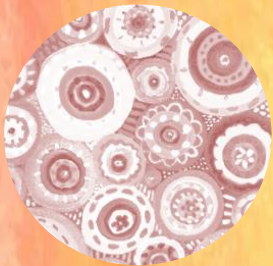
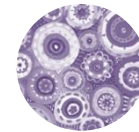
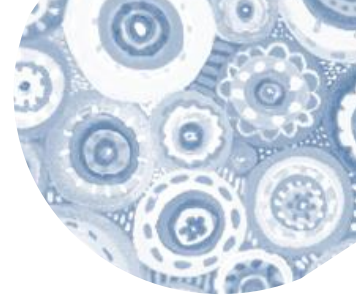
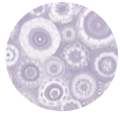


Dica 3

Pintar ou desenhar Mandalas.

Ótima atividade para manter o centro, alinhar e nos manter com foco nesse momento.

Leia alguma poesia antes de começar, a beleza das palavras traz a vibração das cores que estamos precisando para encarar a realidade.



Dica 4

Já fez uma Abayomi? É uma técnica bem simples de fazer bonecas somente com nós. Não precisa de agulhas só de tecido.

Pode ser feita com qualquer tipo tecido. Eu adoro fazer com feltro, mas vale o que tiver em casa. Até pano de prato funciona.

Essa é uma ótima opção para dar vida em um pedaço de pano e lembrar que podemos criar coisas incríveis à partir de algo muito simples. E esse pedaço vira brincadeira para uma tarde toda.



Dica 5

Plante um feijão no algodão.

Observe ele todos dias.
Aproveita e releia esse conto:
João e o Pé de feijão. Ele
nasceu em um momento de
escassez, num tempo que a
vida funcionava em outro
modo.

Pode ser um duplo
experimento. Ver crescer e
mergulhar na imaginação.
Escreva a sua história, conte
sobre o seu pé de feijão e veja
onde ela te leva.



Experiencia: Pé de feijão

Material

- 1 potinho, copo ou xicara
- 1 pedaço de algodão
- 3 feijões

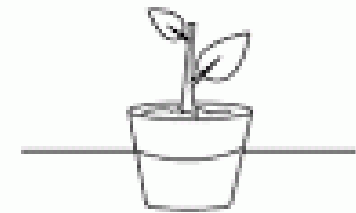
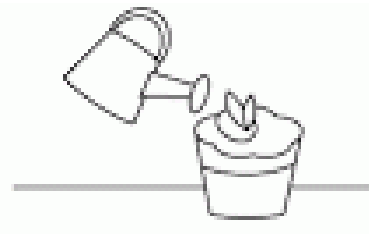
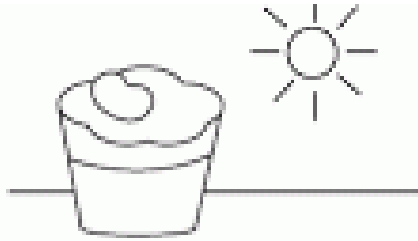


Como fazer

Molhar muito bem o pedaço de algodão, colocar no potinho e em cima dele colocar os feijões. Deixar o potinho num lugar bem iluminado.

Mantenha sempre o algodão bem húmido.

Depois de alguns dias você terá uma surpresa. Lembre de manter o algodão sempre bem húmido.



Sabia que existem mais de 45 tipos diferentes de feijão no mundo?
E que ele vem de uma família cheia de primos, a Família das Leguminosa?



**Qual o seu
feijão preferido ?**

**Olha que família
super colorida!!!**





Dica 6



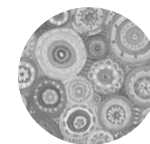
Encontre um Haikai ou Haiku que consiga sintetizar esse momento.

Procure com amplitude, vai descobrir várias formas de ver o mundo que podem te apoiar a ver beleza nesse momento.

Essa é ótima opção para navegarmos entre o macro e micro dentro de nós.

知

平



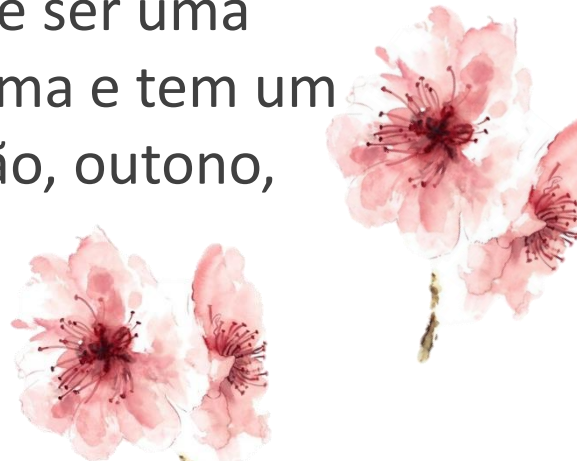


HAIKAI


É um poema curto de aproximadamente 17 sílabas, que geralmente são organizadas em 3 versos (5-7-5) e não tem título ou rima.

Seu conteúdo é simplesmente o que está acontecendo “aqui e agora.” Geralmente lida com a natureza e com o que é percebido pelos sentidos, que chama a atenção do poeta, que o espiritualiza e o eleva acima de seu pequeno significado.

A fonte de inspiração para o poeta pode ser uma montanha, um riacho, vegetação ou clima e tem um forte senso de estação: primavera, verão, outono, inverno e ano novo japonês.







世の中は


*Nem sequer três dias
este mundo vê passar –
Cerejeira em flor!*

Ôshima Ryôta (1716–1787)

三日見ぬ間に

桜かな

大島蓼太

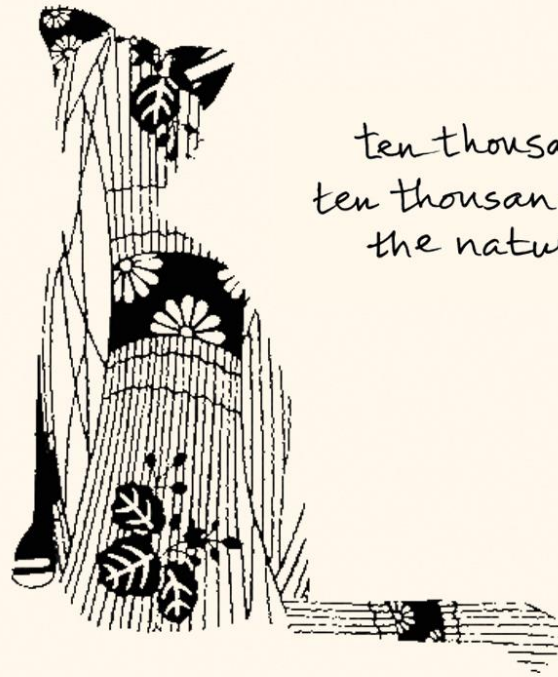


Tem gente que
a gente quer
só pra gente.

Everyday crafts



ten thousand joys and
ten thousand sorrows - balance
the nature of life





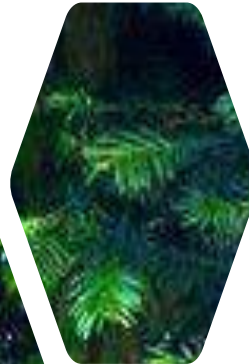
Dica 7

Vamos mudar uma história?

Pega uma história bem conhecida como o Pequeno Príncipe, Alice no País das Maravilhas ou qualquer outra. Escolha uma parte que você não gosta muito e escreva diferente. Pode ser o final, pode ser o começo e até mesmo o meio.

Essa brincadeira abre um espaço interno para nos lembrarmos que podemos ressignificar passagens da vida e isso no dá muita liberdade de inventar novas possibilidades à partir daquilo que temos em mãos.





QUAL A
PORTA QUE
ABRE TEU
MUNDO MÁGICO





Sobre

Camila Fillinger é escritora, artista têxtil e facilitadora de vivências de conto terapia e ecologia profunda.

Desde 2001 conduz jornadas com adultos, crianças e organizações para resgatar a imaginação, desbloquear a criatividade e reconectar as pessoas com a natureza para a invenção de novas de existir.

Tem 4 livros publicados, tendo 2 deles adotados pelo PNDL2018 (Programa Nacional do Livro Didático Literário) com mais de 110 mil exemplares distribuídos em território nacional.

Também é mãe do Gael e da Rosa e acredita que a imaginação é uma habilidade essencial para viver a vida.

Ilustrações: Dani Cavallari é artista plástica, mãe da Mavi, Nico e Tomás e ilustrou este material



www.camilafillinger.com
[@camilafillinger](https://www.instagram.com/camilafillinger)