

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

por Camila Fillinger

Tempo de nutrir nossa imaginação para soluções criativas e encontrar novas formas de criar nossa vida. 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 compreender...

Tempo de sentir também as estações. Aproveitar o equinócio do outono que será dia 20 de março de 2020 e aproveitar toda a sua energia de recolhimento, energia do deixar ir, de olhar para o que precisa ser renovado para fazer novas escolhas.

# Dica 0

Faz uma lista dos idosos da sua família. Liga para cada um deles.

Agora é uma boa hora para colocar o papo em dia, ouvir histórias de vida. Sem dúvida el@s têm menos entretenimento e distração que nós, afinal a maioria não tem acesso a tanta tecnologia, (não usam netflix, nem instagran, nem whatsapp), mas sabem sobre as notícias e podem estar bastante aflitos, então **vamos semear atenção e amor.**

# Dica 1

Uma boa hora para criar a hora da história na sua rotina.

Olha sua estante de livros e veja quais livros não lê faz tempo. Os clássicos são sempre bem vindos. Se tiver contos populares de culturas tradicionais melhor. Eles podem ser um ótimo remédio. Trazem perspectivas criativas e ancestrais.

Essa é uma boa hora ler essas coletâneas e sentir como reverberam em nós. Esse hábito pode se tornar um ato de nutrição contínua da vida.

# Dica 2

Aproveita para mergulhar na sua imaginação e perceber novos significados.

Escolha uma história que você gosta. De agora ou da sua infância. Pega um estojo de lápis de cor e desenha as cenas da história, faz um roteiro de imagens. Faz com tempo, imagina as cores, as texturas, os personagens.

Como você desenharia o caminho da Chapeuzinho vermelho? E as casas dos 3 porquinhos? O sapato da Cinderela?

# Dica 3

Abre a janela e fica por algum tempo observando.

Quais são as janelas que te cercam. O que elas te mostram? Quais vidas estão ali? Algo se move?

A brincadeira é para treinar a observação do entorno e nos darmos conta do mundo que existe lindo e cheio de vida que existe independente de nós humanos.

Vale listar, desenhar, anotar ou simplesmente observar o céu.

# Dica 4

Vamos fazer um calendário do céu? Onde você mora dá para ver o céu? Você olha para ele todos os dias?

Vamos observar como ele muda de cor, como fica mais perto e mais longe, quando ele tem nuvens, a lua, estrelas, sua infinidade de cores.

Se puder anotar todos os dias algo que está no céu, as fases da lua, vai abrindo um espaço para esse cosmos que vive e acontece independente do que acontece entre nós humanos. São novas dimensões que se abrem.

# Dica 5

As plantas são mestras para percebermos melhor a diversidade e beleza singular de cada ser.

Você gosta de folhas? Quantas folhas vivem perto de você? Quais as formas, as cores, as texturas, os tamanhos que elas tem. Vamos brincar de botânicos e conhecer mais sobre elas.

Coletar, inventar brincadeiras com elas, desenhar, e para quem tem livros de plantas ou acesso a internet procurar o nome da planta, origem e como ela vive.



# Dica 6

Que tal um passeio nas memórias dos sabores?

Você sabe cozinhar? Tem alguma receita de família, aquela tradicional 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 7

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 8

Coloque os livros ilustrados em lugares de fácil acesso. Em geral são lindos e nos mostram quantas possibilidades temos de ler o mundo.

Folhear livros ilustrados é como visitar ateliês de artistas plásticos bem aqui na nossa mão.

# Dica 9

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 10

**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 11

Plante um feijão no algodão e 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.

# Dica 12

Encontre um Haikai ou um 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.

# Dica 12 (para começar de novo)

Sabe aquele idoso ou idosa que você ligou faz uns dias? Liga de novo e pergunte: Qual momento na sua vida você viveu essa sensação xxxxxx (nomeie a sensação que esse momento te dá)?

É uma ótima oportunidade para ouvir histórias reais e biografias ( em geral duram menos que um episódio da sua série preferida). Essas falas podem ser tão impactantes quanto as produções cinematográficas e nos dão a oportunidade de aprender com quem já viveu mais que nós e pode nos ensinar.



# Dica 13

Leia o conto de fadas João e Maria ou qualquer outra história que se passe em uma floresta.

Imagine a sua floresta. Pegue papel e lápis. Deixe que as raízes dessa floresta cresçam no papel, depois os troncos, depois os galhos, depois as folhas, depois as flores, depois os frutos. Essa dica pode ser feita por etapas, vai pintando essa floresta e ou escrevendo uma história. Você pode encontrar tesouros nessa jornada.

# Dica 14

Que tal descobrir quais são as flores que estamos em contato no dia a dia ?

Vale flores no jardim, nos vasos, as que estão dentro dos chás, as que estampam os tecidos, as que perfumam a gente.

Sabemos que as flores carregam as energias curativas do mundo. Elas estão a disposição e a serviço de todos. Conhecer mais delas nos dá força para confiar no sutil.

# Dica 15

## Vamos mudar uma história?

Pega uma história bem conhecida como o Pequeno Príncipe ou Alice no País das Maravilhas. 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 resignificar passagens da vida e isso nos dá muita liberdade de inventar novas possibilidades à partir daquilo que temos em mãos.

# Dica 16

## Fazer poesia do dia a dia

O poeta Pablo Neruda fez uma Ode à cebola. Já pensou em escrever um poema sobre uma fruta que você xxxxx ( gosta ou não ) muito? Esse ato pode te trazer uma conexão profunda com a natureza e uma te lembrar da beleza mágica que cada item que nos alimenta contém.

# Dica 17

Leia o Conto da Chapeuzinho Vermelho e encontre novas habilidades em você.

Qual personagem te chama atenção nesse momento? Quem é o lobo mau? E Quem é a chapeuzinho? Faça essa reflexão e depois faça uma lista das habilidades legais e das que não são de legais de cada um deles. Vai descobrir que todos eles têm boas habilidades para nos lembrar das nossas habilidades a serem celebradas e a serem desenvolvidas sempre.

# Dica 18

Faça uma sacola de histórias. Pega uma sacola e coloca dentro algumas traquitandas que encontrar pela casa. Vale brinquedos, tampas, rolas, bilhetes, jornais, etc...

A brincadeira é fechar os olhos e tirar alguma coisa de dentro da sacola. À partir da “coisa” conte um conto de improviso. As crianças amam fazer isso e o tempo voa.

# Dica 19

## Saco de palavras.

Essa brincadeira é uma variação da brincadeira da sacola de coisas. Escreva várias palavras em vários pedaços de papel. Dobre cada uma delas e coloque dentro de um saco. Cada um que está na roda ( por isso ótima para fazer em família) vai inventando a história à partir da palavra que sorteou no saco. Cada um pode pegar 1 ou mais palavras quando chegar a sua vez.

É outra forma divertida de exercitar a criatividade com aquilo que temos agora e curtir o tempo junto.

# Dica 20

## Coleção de conchas, histórias do mar

Quase todas as casas têm alguma concha que veio do mar. Pegue essa ou toda coleção e faça uma história de como ela veio parar nessa casa e como ela está vivendo em um lugar tão diferente de onde nasceu.

Aqui vamos visitar as memórias das idas as praia, do encontro com o mar e como essas conchas podem nos ensinar a viver uma vida completamente diferente do que estamos acostumados a ter.



# Dica 21

Vamos criar vida, lembrar da força da vida.

Pega 1 cabeça de alho, 3 palitos e 1 copo com água. Coloque a cabeça de alho apoiada nos palitos deixando somente o fundo dele encostando na água. Em alguns dias as raízes vão começar a sair. Quando elas estiverem mais fortes provavelmente em 7 dias, separe os dentes e plante em um vaso com terra.

Ao longo desse processo acompanhe o crescimento das raízes e vai anotando ou desenhando o processo.

Essa é uma história da vida de como somos capazes de criar e recriar a vida sempre. Nos fortalece por dentro e tempera a vida por vida.

# Dica 22

Caderno da gratidão. Vamos escrever o que temos para agradecer hoje?

Pega um caderno e um lápis e todos os dias escreve o que você tem para agradecer hoje. É um gesto que nos trás consciência de quantas coisas boas vivemos e temos em meio a atribulações do dia a dia.

# 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.

