

Técnica de Escrita Criativa

ANSIEDADE E ESGOTAMENTO MENTAL

Nessa técnica você vai trabalhar a **Escrita Criativa** no intuito de **estimular a criatividade, o que faz com que a mente foque na imaginação, no lúdico...** tirando a atenção das preocupações, medos, ansiedade, estresse...

Isso promove alívio para o corpo e a mente, trazendo relaxamento, mais tranquilidade e dando “descanso” para o volume de pensamentos que provocam o esgotamento mental. Além de ser uma atividade que tira a atenção das telas, do tecnológico e se volta para as referências manuais.



Nós vamos usar uma ilustração do livro de colorir “Girl Moments - Cute & Comfy Coloring Book”, com uma referência de viagem.

Além de trabalhar a Escrita Criativa, você também pode colorir a ilustração, trabalhando elementos da Arteterapia.

Através desse exercício você vai **estimular a imaginação, pensando e escrevendo sobre as ideias que vierem em sua mente, sem medo de errar, sem medo de julgamentos, sem preocupação,** pois a Escrita Criativa visa o estímulo criativo na mente e não se você sabe escrever bem.

Comece observando a imagem, todos os detalhes e escreva o que você sente de primeira impressão?



O que mais te chamou atenção na ilustração?



Se você estivesse saindo de viagem, como nesse desenho...

Onde você está indo:

Com quem:

Quantos dias você vai ficar viajando:

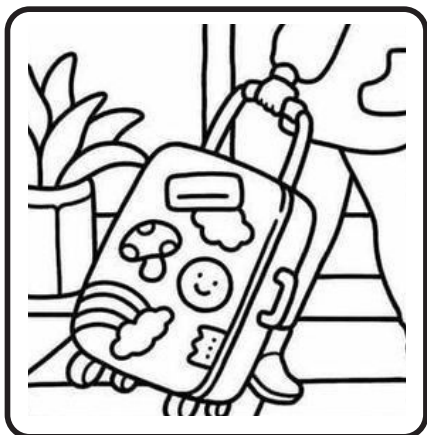
Qual o horário do seu vôo:



O que você está levando na mala:

Que tipo de roupas vai usar:

Qual estação do ano:





Você já chegou ao seu destino. Conte como está sua viagem com detalhes:



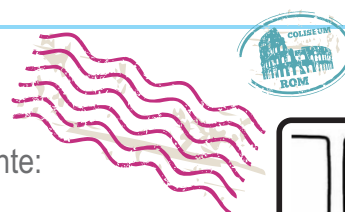
Como está o dia por aí? Cinza, iluminado, chuvoso, frio...?

Conte, com detalhes, como está se sentindo nesse lugar especial



Conte as cenas mais lindas, divertidas ou alegres que você está vivendo nessa viagem:

Conte o que tiver vontade sobre essa viagem, o que vier em sua mente:



Você pode colorir essa página, usando canetas marcadoras, lápis de cor, giz de cera, giz pastel, tintas... O que você tiver disponível em sua casa. Escolha cores alegres que tragam boas sensações e permita-se criar sem medo.

