

Guia rápido para a Renovação do Percurso Criativo (RPC)

Este documento é uma tradução direta do guia elaborado pelo Jon Young sobre as 8 perguntas para encontrares o teu sentido de vida, traduzido com a sua autorização. No original chama-se *Renewal of the Creative Path*. Tens a versão em vídeo aqui:

<https://www.youtube.com/watch?v=eY-TzXf9lVI&t=35s>, e em documento aqui:
<https://goo.gl/THhdok>

O Jon Young é mentor de conexão com a Natureza.

*

Bem vindos à Renovação do Percurso Criativo. Muito obrigado por teres tirado o tempo para ler e considerar este processo especial. Daqui é Jon Young, do 8 Shields Institute.

Este processo é dedicado aos nossos antepassados que cuidaram de nós – há 7 gerações atrás. Também o dedico às crianças que estão a aguardar a sua vez para virem a esta terra, 7 gerações no futuro. Através desta dedicação, nós invocamos e alinhamo-nos com aquilo que realmente importante na nossa vida e na vida das nossas famílias, amigos e comunidades.

Nos povos antigos é comum aguardar pelo inverno para olhar para dentro e ir ao encontro de nós mesmos e dos padrões da nossa vida. É realmente uma boa altura para trabalhar na descoberta interna – especialmente porque a luz lá fora é menos, em duração e intensidade. Tendemos a passar mais tempo em casa e em reflexão. É natural.

Dito isto, este processo pode ser feito em qualquer altura do ano e pode ser feito de pequenas formas todos os dias. Este é simplesmente um processo de reconhecer a conexão na nossa vida e a relação entre conexão e a criatividade.

A Renovação do Percurso Criativo foi inspirada pelo processo partilhado comigo enquanto adolescente pelo meu mentor, Tom Brown, Jr. A partir daí, o meu ancião Ingwe juntou-lhe camada de conexão através de uma abordagem de comunidade à conexão com a Natureza. Mais tarde, o ancião *tradicional* Mohawk, Jake Swamp, juntou-lhe algumas pérolas. Quando eu estava a ensinar “A Arte da Mentoria” em Kauai, no final dos anos 90, descrevi este processo aos meus amigos e família havaianos tradicionais. Eles, por sua vez, partilharam uma prática similar, que eles fazem durante esta estação, que dura de Novembro até Março e à qual chamam de Makahiki.

Desta reunião de ferramentas e processos, assim como de anos de aplicação na minha própria vida, consolidei o que recebi destas experiências com o que recebi das minhas experiências enquanto mentor. Ao longo dos últimos 15 anos, tenho vindo a aplicar estas ferramentas a centenas de pessoas e testemunhei muitos padrões emergentes, que são muito úteis para aprender e integrar nas nossas vidas. Estes processos são aqui apresentados de forma resumida neste Guia Rápido para a Renovação do Caminho Criativo.

Este documento que estás a ler tem todas as etapas do processo ROCP, mas foi editado e reformatado com a ajuda da equipa 8 Shields e do pessoal da Weaving Earth do Norte da

Califórnia, que utiliza este processo no seu programa de imersão de ligação à natureza todos os anos.

Algumas sugestões sobre como abordar o ROCP

O ROCP é um processo que nos ajuda a alinhar com a nossa verdadeira criatividade, com a nossa ligação às nossas visões, sonhos e verdades e com as nossas ligações ao mundo que nos rodeia. Fornece um espelho para nos ajudar a alinhar com a nossa estrela norte, e para alinharmos toda a teia de vida interconectada de que somos parte com essa estrela interna.

O processo ROCP baseia-se fortemente na descoberta interior como base para a compreensão da ligação e visão criativa. Como tal, este é um processo muito curador. Tal como podemos ler as pegadas que um animal deixou na paisagem e compreender nuances nos seus comportamentos, também podemos ler as pegadas do nosso mundo interior. Quando aplicamos as nossas capacidades de descoberta na paisagem interna e procuramos a nossa luz interior, aprendemos algumas das lições mais importantes das nossas vidas. Podemos aprender a compreender as condições ecológicas da nossa paisagem interior e compreender o que alimenta o nosso fogo interno de modo a que ele arda forte.

O Inverno é uma época ideal para o fazer - noites mais longas e dias mais curtos parecem apoiar-nos, e pode ser feito em qualquer altura. **Se estivermos rodeados e apoiados por outros que fazem o mesmo, vamos muitas vezes mais longe e obtemos resultados mais fortes.**

Lê este documento para teres uma visão geral do processo antes de começares. Depois descobre quando e como irás ativar este processo para ti próprio - e determina se vais trabalhar com outros. Se assim for, vais querer partilhar este guia rápido com eles para que também eles possam ter uma visão geral. Depois planeia uma reunião, ou reuniões para facilitar o processo em conjunto.

Para começar, é melhor dares a ti próprio o máximo de tempo possível durante vários dias, ou mesmo algumas semanas. É bom começares a tua análise pessoal quando tiveres algum tempo para ti. Lembra-te que nas comunidades tradicionais havaianas, este processo dura de Novembro a Março, portanto, dá a ti próprio tempo. Durante o processo de Makahiki, as pessoas reúnem-se num sábado e fazem um picnic junto à água para que as crianças possam brincar enquanto os adultos conversam. Não é um processo "formal" facilitado, todos são guiados pela sua própria curiosidade e necessidade de refletir e partilhar uns com os outros.

Nos cenários tradicionais onde tenho testemunhado Makahiki e outros processos relacionados, tenho visto isto ocorrer como um fluxo muito orgânico e natural entre pessoas que se conhecem bem, e que partilham o amor das suas famílias, comunidade e bio-região. Deixe que isto guie e oriente a forma como abordas esta questão – o fundamental é fortalecer as relações com aqueles em quem confias e com quem podes contar. Considera quem são estas pessoas.

O melhor virá disto se honrarmos realmente o nosso próprio processo criativo orgânico. Leva o teu tempo. O ideal é começar, tanto quanto possível, por fazer isto sozinho (separadamente), refletindo sobre as nossas próprias vidas pessoais. **Regista os seus resultados num**

diário/caderno/computador – quase de certeza que vais querer voltar a olhar para isto ano após ano.

Em seguida, partilha ideias e padrões com pessoas que te são próximas; como companheir@s, família e amigos chegados. O ideal é que as pessoas com quem escolheres partilhar também tenham iniciado o seu próprio processo pessoal ROCP, mas isso não é necessário para que partilhes com elas.

Depois de partilhares com os teus aliados mais próximos, poderás partilhar a seguir com a família alargada (desde que eles estejam abertos a isso), depois em círculos de colegas e colegas de trabalho, comunidades alargadas e finalmente com a nação - onde quer que isso se enquadre no tecido das nossas relações. Este processo envolve alguém, ou alguns de cada círculo mais pequeno a levar uma mensagem unificada ao círculo maior, e por aí a diante.

Estes passos sucessivos podem não ser todos exequíveis para ti pessoalmente neste momento, no entanto é valioso saber que a partilha destes conhecimentos em círculos cada vez mais alargados - do pessoal ao global - faz parte da visão e ajuda realmente o processo a ir a outro nível. A nossa rede global tem partilhado connosco que o processo ROCP tem sido verdadeiramente útil na construção de comunidades interligadas.

Após a conclusão de um ROCP, este pode ser renovado todos os meses ou mesmo mais frequentemente, quando necessário, ligando a nossa Renovação do Caminho Criativo a todas as estações das nossas vidas. É útil aplicar o processo ROCP mensalmente em pequena escala, e diariamente em moldes ainda mais pequenos. Trata-se de treinar um músculo de consciência que deteta, comunica e constrói ligação com o seu próprio fogo interior - isto é, a criatividade. Como gosto de dizer uma e outra vez:

"A cultura está a fazer o seu melhor quando liga o as pessoas, à natureza, uns aos outros e a si próprios".

Este processo de renovação faz parte disso - um elemento cultural que nos liga a nós próprios e nos lembra a nossa ligação aos outros e à natureza; dando-nos assim mais determinação para conceber e efetuar ações de ligação nas nossas vidas.

Criação de um "Receptáculo para conexão"

Ao iniciar o processo primeiro enquanto indivíduo, recomendamos que o faças com toda a intenção possível. Reserva algum tempo para ti próprio quando não tiveres outros compromissos. Deixe para trás possíveis distrações: telemóveis, por exemplo. A isto chamamos "empurrar o mundo para trás". Pode ser difícil fazer isto - a vida assim pede muito de nós, e muitas vezes há muitas exigências no nosso tempo, desde responsabilidades familiares ao trabalho até à tentação da tecnologia. Embora possa ser difícil, "empurrar o mundo para trás" para criar algum tempo e espaço para ti próprio é uma parte vital deste processo. Se não te consegues imaginar a fazer isto, pergunta a ti mesm@:

"Quem são as pessoas na minha vida que me poderiam ajudar a tomar este tempo importante para mim?"

Será que alguém que conheces podia cuidar das tuas crianças durante algumas horas, ou ficar com alguns itens da tua lista de afazeres? Pede apoio, se precisares dele.

Depois de teres empurrado o mundo para trás, encontra um lugar confortável, em casa ou na rua, onde possas relaxar e concentrar-se neste processo. Talvez queiras começar com gratidão e estabelecendo intenções. Talvez queiras queimar incenso ou fumar o espaço. O importante é tratar este tempo com cuidado. Lembra-te que estás a ir buscar dentro de ti algumas memórias e energias muito preciosas. Trata este tempo com respeito e amor. Cuida das tuas necessidades físicas, mentais e emocionais durante este tempo. O que é que funciona para ti?

Quando partilharem com outros, abordem o processo de forma semelhante. Façam deste tempo um momento especial para vocês e para aqueles com quem partilham. Isto não precisa de ser complexo, mas pode ser útil pensar num protocolo básico. Aqui estão algumas sugestões de um protocolo que usamos frequentemente para as nossas reuniões e encontros:

Cuidar primeiro das necessidades biológicas (descanso, comida, água e conforto);

Cuidar do espaço (defumar, embelezar, acrescentar coisas simbólicas, acender uma vela ou um fogo);

Juntar os corações e as mentes (gratidão e intenções); Check-ins pessoais (Como nos estamos a sentir? Há alguma coisa que precise de ser dita para que as pessoas reunidas se sintam presentes? Sejam breves mas completos);

Chegar a acordo sobre o processo, objetivos e organização para o tempo reservado (Que partes estamos a fazer? Quem fala quando? E se não completarmos todo o processo desta vez? Quando continuar e como?);

Partilhar (fazer turnos, fazer pausas, mantê-lo divertido!);

Reunir pontos de sintonia, uma mensagem unificada e saudações para os próximos círculos a serem partilhados. Concluir com o encerramento adequado.

Os Passos da Renovação

O processo de renovação tem oito etapas. Talvez seja possível fazer todas as etapas numa única vez, mas recomendamos que estendas a reflexão ao longo de um período de vários dias, talvez até semanas. Podes decidir partilhar com os seus entes queridos à medida que avanças (após completar cada passo, por exemplo) ou partilhar só quando cada pessoa tenha completado todos os oito passos. O que é importante é ter algum tempo para refletir enquanto indivíduo antes de te encontrares com outros.

Poderes também revisitar os passos anteriores após completar os posteriores. Os passos são dispostos de forma linear/consecutiva, mas sem sombra de dúvida que estão presentes uma circularidade e interligação neste processo. Sente-te à vontade para acrescentares coisas que te lembres ou de que te apercebas às tuas reflexões dos passos anteriores à medida que avanças. Encontra a tua própria forma e relação autêntica com este processo!

1º Passo: Recordar do que nos liga nas nossas vidas

Faz uma lista das coisas (atividades, lugares, processos) que te ligam à natureza.

Depois, cria uma segunda lista das coisas que te ligam às pessoas. Finalmente, cria uma terceira lista das coisas que te ligam a ti próprio.

Considera os momentos em que te sentiste muito ligado à terra. Se esta for a primeira vez que fazes este processo, podes querer regressar à infância para criar uma lista de todas as vezes que sentiste esta ligação desde aí. Se estiveres a regressar ao ROCP, considera as vezes em que te sentiste mais ligado à terra desde a última vez sua última vez que fizeste o processo. Pode também acontecer que te lembre de experiências mais antigas não registadas anteriormente nas tuas reflexões de renovação. Escreve-as!

Aqui estão algumas questões a ponderar ao considerar os momentos de ligação à terra:

- Quais foram as circunstâncias? Qual era a tua idade?
- Onde estavas na altura? Quem estava contigo?
- Como foi isto honrado, recordado ou recebido?
- Quais foram os fatores destes tempos que contribuíram para a boa energia e ligação que sentias da terra?
- O que é que todos estes acontecimentos têm em comum?
- Quais são as coisas que retiras destas experiências em termos de valores, de compromissos na sua vida, ou de formas que pode acrescentar à qualidade dos seus processos pessoais, familiares e comunitários?
- Do que é que gostarias de ver mais na sua vida daqui para a frente?

Perguntas de aprofundamento:

- O que está a acontecer aqui com a ligação?
- Que padrões estou / estamos a aprender com isto?
- O que é que me está a ensinar a níveis mais profundos?
- Como é que me está a ajudar?
- Como é que me está a ajudar a ajudar os outros?

2º passo: Escrever sobre obstáculos à conexão

Agora que olhámos para formas como as vivências de conexão nas nossas vidas se moveram através de nós e trouxeram tantas coisas boas, precisamos de olhar para o que não o fez. Perguntem-se a vós próprios:

O que é que no passado criou obstáculos para viver plenamente, experimentar, honrar, reconhecer, recordar ou celebrar estes momentos e os ensinamentos que neles se encontram?

O luto não processado e as mágoas do nosso passado podem bloquear a ligação. Examinem o que mais vos bloqueia. Perguntem-se a vós próprios:

- O que é que me desliga de mim, da natureza, dos meus antepassados e dos outros?

Alguns destes obstáculos podem ser padrões auto-limitadores das nossas próprias mentes, hábitos e emoções. Alguns dos nossos obstáculos podem ser feridas. Por vezes dizemos a nós próprios que os obstáculos pessoais não existem - mesmo que possam e existam. Ou, podemos dizer a nós próprios

"Eu não mereço isto", quando realmente o merecemos.

Mesmo que vejamos os obstáculos nas nossas vidas, podemos ter medo de falar deles com os outros. Talvez tenhas experimentado alienação ou atenção indesejada ao expressar estas coisas. Talvez tenhas vivido num lugar que não tinhas acesso à natureza ou à comunidade, em momentos em que sentiste que precisavas delas. Ou talvez os seus compromissos de vida, circunstâncias de vida ou padrões pessoais tenham impedido a ocorrência deste tipo de tempo de qualidade.

Seja qual for a razão, segue estes padrões e pergunta:

- Como estão agora na sua vida?
- Será que estas forças ainda estão a agir sobre ti?
- Que obstáculos existem no teu modo de sentir e viver de uma forma que seja boa e equilibrada?

Perguntas de aprofundamento:

- O que está a acontecer aqui em relação aos bloqueios às minhas / nossas ligações a ti próprio, à natureza e aos outros?
- Que padrões estou / estamos a aprender com isto?
- O que é que me está a ensinar a um nível mais profundo?
- Como é que me está a ajudar?
- Como é que me está a ajudar a ajudar os outros?

3º Passo: Encontrar padrões de sincronicidade e ajuda da natureza

C.G. Jung, o eminente psiquiatra, cunhou pela primeira vez o termo "sincronicidade". É usado para se referir a ligações e fenómenos inter-relacionados na vida de uma pessoa que parecem desafiar a explicação. Talvez um velho amigo com quem não se fala há uma década lhe venha à cabeça por acaso. Um dia depois, recebe um telefonema desse amigo. Tais acontecimentos tendem a ser descritos como "coincidências malucas", mas nós afirmamos que há energias e padrões mais profundos em jogo.

Estas ocorrências podem deixar-nos confusos no início. Mas os antigos dizem que tais eventos de sincronicidade são na realidade a norma. Não precisamos de estar preocupados por causa deles.... de facto, devíamos estar preocupados quando não estão a acontecer.

- Quando é que já experimentaste sincronicidade na tua vida?
- Quem esteve envolvido e quais foram as circunstâncias?

- Que padrões de sonhos (sonhos recorrentes, sonhos vívidos, sonhos que mais tarde se realizaram na vida acordada, etc.) tiveste na tua vida?
- Que ligações aos animais tiveste repetidamente?
- Que padrões se estão a formar a partir disto?

Perguntas de aprofundamento:

- O que está a acontecer aqui com a sincronicidade?
- Que padrões estou / estamos a aprender com isto?
- O que é que isto me está a ensinar a um nível mais profundo?
- Como é que me está a ajudar?
- Como é que me está a ajudar a ajudar os outros?

4º Passo: Inventário e Análise de Dons

O que é que as pessoas te disseram sobre os teus próprios dons pessoais, talentos e poderes criativos?

Ouviste alguma destas opiniões de forma consistente?

Existem opiniões sobre o teu trabalho, a tua conduta, ou outras formas de expressão de que te lembres de ter ouvido falar?

Quando é que as pessoas te dizem que tu pareces mais vivo e iluminado?

Que padrões é que a tua tia, avó, tio, vizinho, colega de trabalho, amigo, companheiro, e/ou outras pessoas na sua vida têm reparado em ti?

Muitos professores sábios afirmam que frequentemente desconhecemos os nossos próprios dons - precisamos que outros nos ajudem a descobrir e a ver o que eles são. Podemos nem sequer gostar dos dons que temos, nem sentir que são algo de especial ou digno de nota. Mas partilhamo-los porque eles vêm naturalmente até nós; porque ajudam as nossas famílias, amigos e comunidades. Há provavelmente padrões para isto. Leva algum tempo a considerar estes padrões e o feedback que ouvimos de outros.

- Que dons é que os outros viram em nós?
- Que dons é que nós vemos em nós próprios?

Perguntas de aprofundamento:

- O que está a acontecer aqui com os meus / nossos dons e pontos fortes?
- Que padrões estou / estamos a aprender com isto?
- O que é que me está a ensinar a um nível mais profundo?
- Como é que me está a ajudar?
- Como é que me está a ajudar a ajudar os outros?

5º Passo: À procura dos miradouros da visão e dos dons

A seguir, vamos à procura do propósito da nossa alma. Considerem esta pequena história da minha vida. Há mais de trinta anos, Tom Brown disse-me:

"Há momentos na tua vida em que sentes que o que te está a acontecer é como um miradouro no caminho para a tua visão. Quando estás num destes momentos vais conseguir ver que momentos do passado também foram assim. Olhando para trás, estes miradouros iluminam-se num caminho até ao teu nascimento, e para além dele. Quando olhas para a frente, podes ver estes miradouros a levar-te para além do presente, em direção ao futuro"

Aqui estão algumas pistas para os identificar: o tempo pode parecer parado quando estamos num destes momentos. Podemos sentir-nos totalmente vivos e excitados, como se houvesse electricidade a percorrer poderosamente o nosso corpo. Poderemos notar um cruzar entre uma sensação de familiaridade e de coisas aparentemente inexplicáveis, uma união do conhecido e do profundamente desconhecido.

Estes são frequentemente momentos de consciência elevada, em que nos sentimos mais ligados a algo maior do que nós e/ou aos nossos antepassados e às gerações por nascer. Trata-se da nossa visão e missão neste mundo - ainda que raramente exista uma "instrução" tangível nestes momentos. É mais um sentimento ou uma força criativa que se move através de nós.

A primeira vez que considerarmos os miradouros da nossa vida, podemos sentir que não temos estas memórias. Tudo bem. Por vezes é necessário revisitar este processo algumas vezes antes que as coisas venham à superfície para que possam ver. Acima de tudo, lembra-te disto: cada um de nós nasce com um sentido interno do nosso caminho; faz parte do que significa ser humano. Este passo do processo ajuda-nos a recordar o que isso é.

Lembra-te, não importa se tens ou não estas memórias. Basta pensar em coisas que formam um padrão na sua vida e tomar nota delas.

Perguntas de aprofundamento:

- O que está a acontecer aqui com a minha / nossa reexperiência de momentos elevados e visão?
- Que padrões estou / estamos a aprender com isto?
- O que é que me está a ensinar a um nível mais profundo?
- Como é que me está a ajudar?
- Como é que me está a ajudar a ajudar os outros?

6º Passo: Libertar Expectativas & Perdoar

O nosso tio Paul Raphael, um *peacemaker* do povo Odawa da região dos Grandes Lagos do Michigan, lembra-nos que cada vez que sentimos uma perda ou alguma dor nas nossas vidas, recordamo-nos e sentimos de todas as vezes na nossa vida - incluindo a primeira - em que sentimos essa dor. Quando esses momentos de sofrimento passam despercebidos ou não são cuidados, eles podem impedir a nossa capacidade de ver claramente, ouvir claramente e sentir a nossa ligação a todas as coisas. Com o tempo, se não forem trabalhados, eles começam a moldar a forma como nos expressamos no mundo - emocional e fisicamente.

Estas concentrações de tristeza e dor nas nossas vidas estão muitas vezes relacionadas com os obstáculos que considerámos na etapa 2. Aqui, vamos aplicar uma lente de perdão a estes obstáculos, a fim de libertar expectativas e perdoar.

Antes de mais, começa por ti próprio. Pega nos padrões de auto-limitação, obstáculos e dores que identificaste na Etapa 2 e pergunta:

- Será que já me perdoei por sentir estes sentimentos e dores?
- Estou a relacionar-me comigo próprio com compaixão no que refere a estes padrões na minha vida?

Os padrões e dores que identificámos no Passo 2 podem envolver entes queridos e outras pessoas nas nossas vidas. Podemos sentir raiva e tristeza relacionadas com estes indivíduos e com os papéis que ou desempenharam ou experienciámos como se desempenhassem nos nossos traumas. Mesmo que, ou melhor, especialmente se outros estiverem envolvidos, comecemos mesmo assim com o perdão para ti próprios. O perdão é um trabalho interno.

Só depois de trabalhar com o perdão em ti próprio é que consegues considerar quais as expectativas que tens tido dos outros e se o perdão para eles é necessário. Em muitos casos, pode não ser útil dizer diretamente a alguém que o/a estamos "a perdoar". Esta conversa pode levar a mais tristeza e trauma na ligação. Pelo contrário, em muitos casos, o perdão envolve a disponibilidade para deixar de lado as caracterizações dos outros que temos transportado e de fazer um pacto connosco próprios para deixarmos de usar estas histórias sobre a outra pessoa para moldar o que pensamos e como nos relacionamos com ela. Isto é perdão para o bem de outra pessoa - já não os manter reféns das nossas próprias histórias - do que perdão para o bem de ti próprio.

Se tiveres sido claramente injustiçado ou ofendido por alguém, o caminho para o perdão pode começar com a partilha do impacto emocional ou físico do que aconteceu, desde que te sintas seguro para o fazer. Para fazer isto bem é necessário encontrar primeiro a paz interior. Nos casos de situações extremamente traumáticas, pode ser incrivelmente difícil perdoar o outro. Mais uma vez, começar por ti próprio é crucial. O perdão nestas circunstâncias é possível, e necessário, mas não deve ser tentado sozinho! Encontre apoio dentro da tua comunidade. Talvez encontrar uma testemunha para a conversa ajude.

Aqui estão algumas palavras que poderão ajudar:

"Agora peço o teu perdão se houver alguma coisa que eu tenha feito para te ofender de alguma forma. Perdoo-me a mim próprio, e às pessoas na minha vida que não puderam satisfazer as minhas necessidades quando as tive. Comprometo-me a estar presente para aqueles que me estendem a mão quando me é possível fazê-lo de uma boa maneira. Desejo o mesmo para ti. Estou grato pela nossa relação porque..."

Ou o que quer que funcione para ti.

Perguntas de aprofundamento:

- O que está a acontecer aqui com a libertação e o perdão?
- Que padrões estou / estamos a aprender com isto?
- O que é que me está a ensinar a um nível mais profundo?
- Como é que me está a ajudar?
- Como é que me está a ajudar a ajudar os outros?

UMA NOTA SOBRE OS PASSOS 1-6

A NOTE ON STEPS 1-6

É VITAL que se faça os passos 1 a 6 antes de passar aos passos 7 e 8. Os passos 1 a 6 preocupam-se com o olhar interior e a reflexão sobre as nossas experiências passadas. O passo 7 inicia um processo que se baseia no interno mas que, em última análise, está mais centrado em avançar para o futuro e manifestar uma visão no mundo físico, um processo externo. Os passos seguintes serão muito mais ricos se nos tivermos verdadeiramente dado tão completamente como somos capazes de dar os passos 1 a 6. Resistam ao impulso de se moverem diretamente para o desenho e para a visão!

7º Passo: Tecendo a Visão criativa sem Medo!

De todos os processos acima mencionados, o que identificámos como padrões que queremos trazer para as nossas vidas de forma mais eficaz e completa no próximo ano, década e no resto das nossas vidas?

Pinte um quadro como se pudesse fazer qualquer coisa. Identifica realmente qual é a sua vida de sonho ideal.

Descreve onde queres viver - o ambiente, o tipo de ecossistemas, as plantas e os animais, as pessoas nas suas vidas, os padrões da aldeia ou da comunidade maior em que deseja viver e/ou participar.

Descreve o teu dia ou dias ideais numa semana, um mês, e as quatro estações - em que actividades está envolvido para o trabalho, diversão, renovação, amor, família, amigos e comunidade?

O que estás a fazer quando estás no teu melhor e mais feliz?

Faça a pergunta,

- Se o medo não fosse um obstáculo, qual seria o meu próximo passo ousado?

Desenha esse future!

Perguntas de ligação:

- O que está a acontecer aqui com o teu/nosso desenvolvimento criativo, especialmente porque se relaciona com todas as outras aprendizagens que vieram com este processo?
- Que padrões estou / estamos a aprender com isto?
- O que é que isto me está a ensinar a um nível mais profundo?
- Como é que me está a ajudar?
- Como é que me está a ajudar a ajudar os outros?

8º Passo: Junta-te a outros círculos

A partir daqui, traga as aprendizagens de ligação que ganhou para ti próprio com as suas próprias histórias e reflexões para partilhar com as suas relações mais íntimas. Em seguida, estenda a mão às pessoas com quem partilha espaço e casa. Depois estenda a mão para o mundo!

- O que é que vai fazer?
- O que é que correu bem neste processo para si?
- O que tem sido um desafio?
- Quais são os seus objectivos para o próximo ano e para os próximos anos?
- O que é que aprendeu com isto?

Vamos tecer isto juntos para o resto do ano. Este é um grande processo de concepção!

Divirta-se e Feliz Renovação!