

## Exercício 1 . Hope Art

### Casais que partilham (vulnerabilidade)

**Duração:** 30 minutos

O objetivo da atividade é elevar a nossa capacidade de entrar na nossa parte vulnerável. A partilha envolve abertura mental, requer confiança e coragem. O ouvinte precisa de grande respeito e sacralidade quando o parceiro se atreve a abrir-se e a partilhar experiências pessoais. Também precisa de ter um interesse genuíno. Este exercício tem muitos níveis que criam diferentes resultados de intimidade e ligação (com diferentes perguntas).

**Etapa 1:** Formar pares. Os parceiros sentam-se em frente um do outro. O formador identifica os parceiros como A e B. O formador pede a A que responda à seguinte pergunta:

1. "Diz ao teu parceiro algo que sempre quiseste fazer na tua vida e que ainda não fizeste.
2. "Diz-lhe porque é que ainda não o fizeste e como te sentes em relação a isso agora".

Cada pessoa fala durante 5 minutos.

**Etapa 2:** O formador pede a B que responda à mesma pergunta. Cada casal partilha a sua experiência com toda a equipa.

**Etapa 3:** Para aumentar o grau de dificuldade do exercício, podemos utilizar outras sugestões, tais como

1. "Fale com o seu parceiro sobre um momento difícil da sua vida"
2. "Fale ao seu parceiro de algo que fez no passado e de que se arrepende".

**Materiais:** 2 cadeiras/almofadas ou um local onde os participantes se possam sentar em frente uns dos outros.

**Procedimento de reflexão:** 20 minutos

**Aviso:** O ouvinte não interrompe, não há discussão, mas sim partilha. A única coisa que o ouvinte pode fazer é interagir com a sua linguagem corporal e facial. Nada de palavras.