

## **Painel I**

### **Pontos sugeridos para reflexão e discussão:**



(Não tenha medo de trocar experiências, chorar e contar suas dificuldades.)

- 1 - Não basta dormir, é preciso dormir com qualidade. O sono é o reator da vida. O seu sono tem sido reparador ou você acorda cansad@?
- 2 - Muit@s vivem o dia como se estivessem numa batalha. Você se atola em atividades? Pensa excessivamente?
- 3 - Jesus Cristo dormia em situações estressantes, pois sabia se proteger. Ele perdoava, compreendendo. Ajudava a tod@s, mas não vivia a dor destas pessoas. Sabia se proteger. Você sabe se proteger? Você é uma pessoa compreensiva ou impulsiva?
- 4 - A arte do perdão. A quem você não consegue perdoar? Você tem dificuldade de se perdoar? É muito exigente consigo mesm@?

## **Painel II**

### **Exercícios para prática diária:**

- 1 - Faça um relatório das características da lei "Ter um Sono Restaurador", a partir do que você se lembra da palestra do último encontro.
  - 2 - Faça um relatório de pessoas que @ frustraram e que você ainda não conseguiu perdoar, que @ perturbam e, às vezes, afetam seu sono. Procure compreendê-las.
  - 3 - Treine não levar problemas para sua cama. Não carregue problemas que não sejam seus. Não carregue o mundo nas costas. Você tem limites, não seja um/a super-herói. Semeie um sono sereno por colher um dia tranquilo.
  - 4 - Faça exercícios físicos regulares. Os exercícios físicos liberam endorfina no cérebro, que é um calmante natural que relaxa e induz o sono.
  - 5 - Faça leituras agradáveis antes de dormir. Se você tem transtorno do sono, evite se alimentar duas horas antes de se deitar. Do mesmo modo, evite ligar a TV ou o computador meia hora antes de dormir.
- ⊗ Faça um relatório dos exercícios durante a semana. O que praticou e qual foi o resultado?