



## PODER DE CASA AULA 4

### ESCRITA e DESENHO

### QUAL É MEU TAMANHO?

Separe 2 folhas de papel e material de desenho.

Permita-se, conectada a seu coração, que chegue uma qualidade de presença consciente em seu corpo. Respire e exale algumas vezes, até se sentir focada com o exercício que você vai fazer.

Então...

Desenhe na folha 1:

**A personagem de sua autoimagem idealizada, a Fodona.**

Escolha cores, formas, elementos que representem essa personagem. Pode **exagerar**, ela é mesmo uma caricatura. **Trazer humor para as personagem ajuda em sua dissolução.**

Agora, dê um **nome** a ela.

Pode ser um nome bem ridículo mesmo, como "Deusa Onipotente", ou "Útero das Galáxias", "Mulher Mais que Maravilha", "A Grande Sábia".

Escreva suas principais **características**.

Agora, desenhe na folha 2:

**A personagem de autoimagem subestimada, a Merdona.**

Escolha cores, formas, elementos que representem essa personagem. Lembre-se que **exageros e humor são bem-vindos..**

Dê um **nome** a ela também.

Capriche, algo tipo "Barata Invisível", "Incapaz de Nada", "Picolé de Jiló"..

Escreva suas principais **características**.

E siga para o próximo exercício.