

SPACE
VIDAS

E-BOOK

EMBARQUE NESSA JUNT@S

NAVEGUE PELO SPACEVIDAS COM SEUS AMIGOS



VOU SOZINHO OU COM A GALERA?

Sim, o Spacevidas foi criado para você tirar aquele tempo só seu. Seu momento de pensar na vida, de se achar nesse mundão. Ao viajar sozinho pelas Trilhas de Autoconhecimento, você vai vivenciar tudo na sua, no seu tempo, se cuidando e se amando. Bom demais!

Mas o Spacevidas também foi criado para você que gosta de trocar ideia e aprender com seus amigos. As Trilhas de Autoconhecimento também são para você que não quer andar por aí sozinho e que sabe que viajar por esse universo em boa companhia pode ser divertido, menos sofrido e te tornar bem mais sabido.

Aqui você pode descobrir seu melhor jeito.

Boa viagem.



TRILHAS DE AUTOCONHECIMENTO PARA QUÊ E POR QUÊ?

Claro, Trilhas de Autoconhecimento são para você se conhecer melhor, nem precisava perguntar, não é mesmo? Mas por que se conhecer é tão importante? Vamos pensar em um foguete que acabou de iniciar sua viagem. Porém o seu comandante não tem um destino certo, ele toca a nave adiante, mas não sabe para onde se dirige. Ele poderá chegar a algum lugar, sim, sem dúvida, mas não saberá quando nem onde. Agora vamos supor que esse foguete é sua vida e que você é o comandante dela. Qual é o seu destino? Quando quer chegar? Por que você está viajando?

Não são perguntas fáceis de se responder, não é mesmo? E se você não se conhece bem, se não sabe o que realmente quer, como achar o rumo da sua vida e acertar a bússola da sua viagem? É aqui que entra o Spacevidas e te convida a acessar alguns conteúdos, ouvir outros jovens, saber o que diz a ciência, experimentar algumas atividades bem criativas, saber o que diz sua cabeça e seu coração. Tudo para você poder expandir seus conhecimentos e com isso se entender um pouco melhor a cada dia.



A VIAGEM DO AUTOCONHECIMENTO TE LEVA A...

- ★ Encontrar o propósito de vida.
- ★ Fazer escolhas refletidas, mais sensatas e menos arriscadas.
- ★ Desenvolver a identidade.
- ★ Desenvolver o autocuidado.
- ★ Superar os desafios da vida.
- ★ Expandir o horizonte de possibilidades.
- ★ Viver bem.



INSTRUÇÕES PARA UM VIAJANTE AUTOCONHECEDOR DE SI MESMO

TRILHA NÃO É CURSO

É isso aí, não percorra as Trilhas de Autoconhecimento do Spacevidas como se estivesse dando um rolé em um curso. É claro que cada percurso vai te levar a aprender bastante e esse é um dos objetivos de cada jornada. Mas a ideia não é entrar em uma trilha com aquele clima de quem vai estudar algo para fazer uma prova depois. Cada Trilha é feita para que você vivencie a jornada como um experimento maluco que vai te levar ao encontro de quem você realmente é. Então se jogue de cabeça e coração!

FAÇA UM CADERNO DE VIAGEM

Quando a gente faz o registro nossas ideias não se perdem. E depois, ao reler o que escrevemos, sempre poderemos aprender mais com a história do que pensamos e sentimos registrada em um caderno. Então ache um jeito de escrever e guardar as reflexões que você fizer ao percorrer cada trilha de aprendizagem, pois isso vai te ajudar a se conhecer melhor e mais rápido. Você pode usar um caderno físico, um aplicativo, um blog ou qualquer outro recurso digital. Além de fazer registros escritos, é possível também inserir fotos, vídeos e desenhos.





ENCARE TODOS OS DESAFIOS DA JORNADA

Você vai encontrar muitas perguntas e propostas de atividades mão na massa no site do Spacevidas. Quando você estiver vivenciando uma Trilha de Autoconhecimento e achar uma pergunta ou atividade prática difícil, não pule a etapa. É importante que você fique firme e encare o desafio, pois é isso que vai te levar a se conhecer melhor e a encontrar novos modos de ver o seu mundo interior.

OS EXPERIMENTOS PRÁTICOS SÃO MUIIITOOOO IMPORTANTES

Nós aprendemos de muitas formas. Podemos conhecer mais sobre nós mesmos lendo ou vendo um vídeo. Mas também é possível aprender sobre quem somos a partir do que criamos. Quando a gente se organiza para realizar uma atividade prática, além da nossa razão, a gente coloca toda a nossa sensibilidade e intuição em ação também. As Trilhas de Autoconhecimento vão propor que você faça produções artísticas e criativas. Realize esses exercícios do seu jeito, pois não há certo e errado. A ideia é que você possa criar algo que seja bem a sua cara e depois possa aprender mais sobre você mesmo observando o que você criou.



**VIVA O SPACEVIDAS
COM OS AMIGOS
(RECOMENDADO)!**



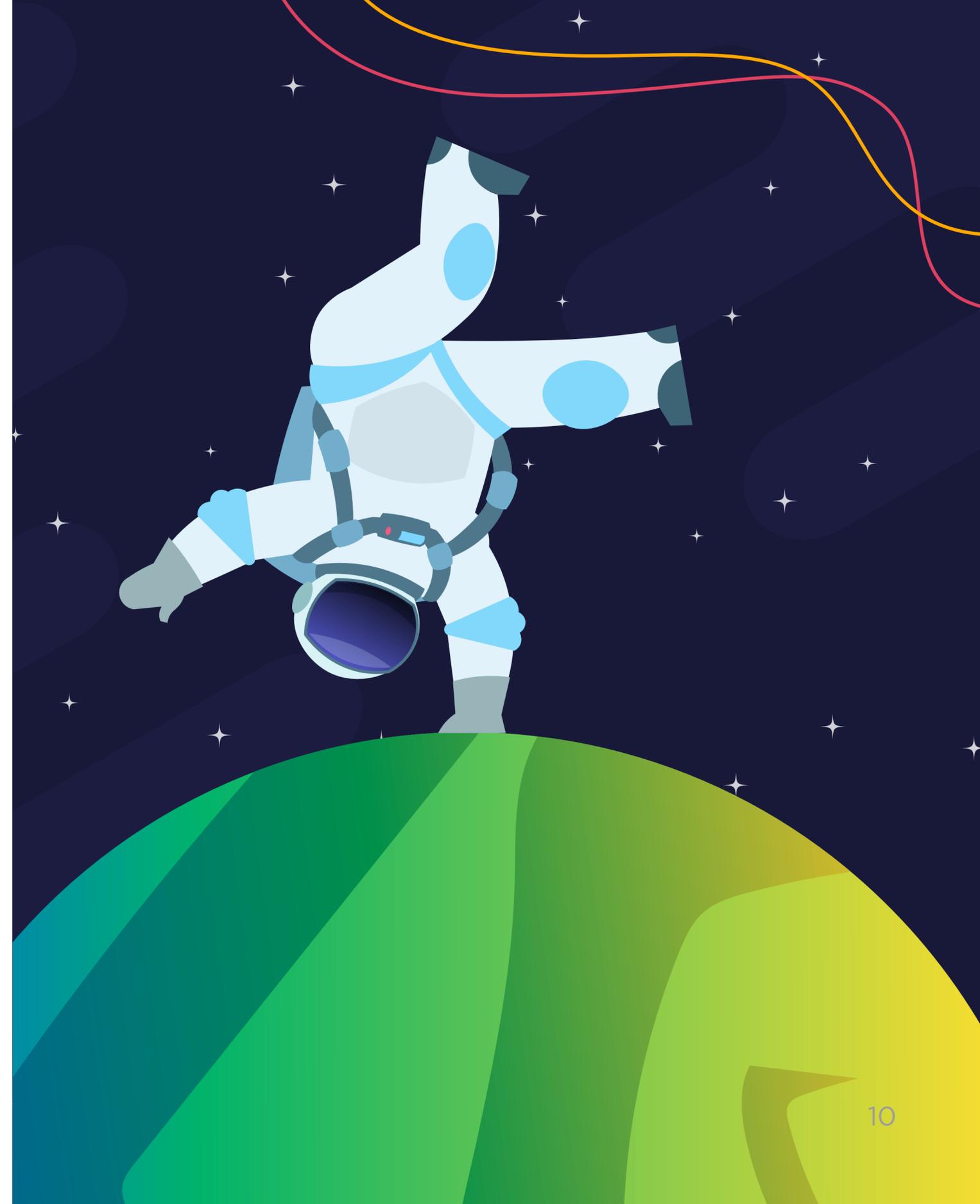
Você provavelmente já viveu momentos de diálogo com seus amigos que foram muito prazerosos, não é mesmo? Provavelmente já teve oportunidade de desabafar e contar que viveu algo chato. Ou teve aquela hora em que foi muito bom ter alguém para compartilhar alguma conquista. Por que será que bater aquele papo com nossos

chegados nos faz tão bem? Às vezes só de a gente poder falar um pouquinho de um problema com um colega já fica tudo mais tranquilo, não é mesmo? É que quando compartilhamos a nossa vida com alguém, podemos elaborar um pouco mais sobre nós mesmos, podemos sentir que não estamos sozinhos com as nossas dificuldades.

E quando ouvimos o que os nossos amigos têm a dizer? Conseguimos também aprender muito com suas histórias. É sempre uma oportunidade de pensar em nós mesmos, em como seria se fôssemos nós vivendo determinada experiência.

É por tudo isso e muito mais que recomendamos que vocês reúnam os amigos e façam as Trilhas de Autoconhecimento do Spacevidas juntos. Vocês poderão viver cada etapa e depois conversar sobre ela, poderão ouvir as histórias de seus colegas e também conhecer o que eles criaram a partir das atividades práticas.

Então chame a sua tripulação e embarquem na viagem juntos!



**5 BOAS IDEIAS PARA VIVER
O SPACEVIDAS COM QUEM
VOCÊ GOSTA**



1 FAZER TUDO JUNTO E SIMULTANEAMENTE

Você e seus amigos podem se reunir em uma videochamada e percorrer uma Trilha de Autoconhecimento do Spacevidas juntos. A cada passo vocês podem parar um pouquinho para trocar ideia e compartilhar o que pensaram ou criaram.

2 FAZER A TRILHA ANTES E DEPOIS SE REUNIR PARA CONVERSAR

Também é possível que você e seus amigos vivenciem primeiro uma Trilha de Autoconhecimento sozinhos, no tempo de vocês. E depois encontrem um horário para fazer uma videochamada ou para um encontro presencial. Nessa ocasião vocês podem dialogar sobre o que aprenderam e mostrar as produções que criaram..

3 CRIAR UM GRUPO PARA VIAJAR SEMPRE

Se a experiência de fazer as Trilhas do Spacevidas de galera for positiva, o grupo poderá se encontrar frequentemente para trilhar junto. É possível inclusive combinar um dia da semana e horário fixo para sempre se encontrar e dialogar sobre os temas trazidos pelo site.

4 COLOCAR O SPACEVIDAS NO MUNDO

Se o seu grupo do Spacevidas ficar firme nos encontros, que tal vocês aproveitarem esses momentos para pensar como podem levar o que estão aprendendo para outros jovens? Compartilhem o link do site em suas redes sociais!

5 FAZER TRILHA E UM POUCO MAIS

Um grupo unido vai muito longe. Já que vocês estarão se encontrando sempre para pensar a vida, que tal criarem ações que podem transformar a vida de outras pessoas? Que tal pensarem em ações que podem transformar positivamente a sua escola ou região em que vivem? Pensem nisso!





**SEJA O AUTOR
DE UMA TRILHA**

O Spacevidas não é um espaço feito por adultos para jovens, ele é um espaço feito COM os jovens. Qualquer um que se interessar pode se candidatar a participar. Basta escrever para o e-mail do site informando que têm interesse em criar uma Trilha de Autoconhecimento.

COMO ACONTECE O PROCESSO DE CRIAÇÃO

- ★ A Equipe do Spacevidas reúne vários jovens interessados em participar, formando um grupo.
- ★ Esse grupo de jovens participa de alguns encontros virtuais realizados via Google Meet.
- ★ Durante os encontros virtuais todos sugerem novos temas para as Trilhas, aprendem mais sobre esses temas, produzem textos, vídeos e podcasts e criam ideias de atividades.
- ★ Depois dos encontros a Equipe do Spacevidas também grava entrevistas em vídeo com os jovens que quiserem ter seus depoimentos disponibilizados no site.



NOS AJUDE A MELHORAR SEMPRE

Ao final de cada Trilha de Autoconhecimento do Spacevidas você será convidado a acessar um formulário de avaliação. Preencher o formulário não leva mais que três minutos, ou seja, é bem rapidinho. Mas é muito importante que você dê sua opinião sobre as Trilhas. Somente assim será possível criar jornadas cada vez melhores.





FICHA TÉCNICA

Texto: Juliana Leonel

Projeto gráfico e diagramação: Aline Usagi

Revisão Ortográfica: Carolina Falcão

SPACE VIDAS

[ACESSE O SITE](#)

