

+

conto
terapia

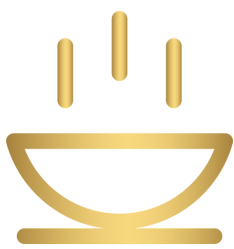
+



A Vasilha de Ouro

*Mini-guia prático – Exercícios para o conto
“A Vasilha de Ouro”*

Anna Rossetto



A Vasilha de Ouro

Mini-guia prático – Exercícios para o conto

“A Vasilha de Ouro”

Escutar simbolicamente é abrir espaço dentro de si para que a história fale. É permitir que as imagens, gestos e palavras de um conto encontrem eco no corpo e no coração, despertando o que ainda estava adormecido.

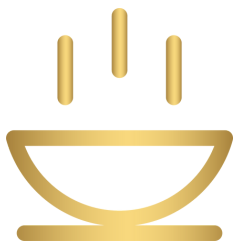
Este mini-guia foi criado para acompanhá-lo em seus primeiros passos na escuta simbólica e na prática do cuidado com as palavras.

Os exercícios a seguir ajudam a transformar a leitura em experiência viva, uma jornada de reintegração entre corpo, emoção e pensamento.

1. Escuta do Corpo — Onde a vasilha vive em mim

Objetivo: sentir o corpo como o primeiro espaço de escuta.

1. Após ler o conto, feche os olhos e respire profundamente.
2. Pergunte-se: Onde em meu corpo sinto que guardo minha vasilha de ouro?



A Vasilha de Ouro

3. Observe sem interpretar: há leveza ou peso, calor ou frio, abertura ou tensão?

4. Apenas perceba o movimento — o corpo mostra o que a mente ainda não nomeou.

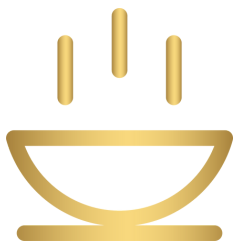
Respire imaginando que o ar percorre o corpo como um fio de calor, aquecendo a vasilha interna para que algo antigo possa se transformar em luz.

2. Escuta das Emoções — As três partes da vasilha

Objetivo: perceber o que é fácil ou difícil de receber.

1. Relembre as três partes da vasilha: palavras, gestos e pensamentos carinhosos.
2. Observe qual delas desperta resistência ou emoção.
3. Permaneça por instantes em silêncio, acompanhando o que sente sem tentar resolver.
4. Depois, escreva: “Hoje, escolho abrir espaço para...” e complete com a forma de carinho escolhida.

*A emoção se transforma quando é acolhida com presença.
Acolher é o primeiro gesto de reintegração.*



A Vasilha de Ouro

3. Escuta da Imagem — O espelho e o reflexo

Objetivo: desenvolver a imaginação simbólica.

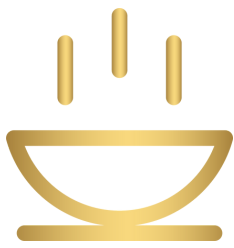
1. Diante de um espelho, olhe-se por um minuto em silêncio.
2. Observe o que seu olhar encontra: o que está cinza? o que já tem cor?
3. Imagine uma cor brotando desse reflexo e preenchendo todo o espelho.
4. Desenhe ou descreva a imagem que se formou.

A imagem refletida não mostra o que você é, mas o que pode vir a ser. Quando a cor volta, a vida volta a pulsar.

4. Escuta do Sentido — A frase que desperta

Objetivo: permitir que o sentido surja da experiência, e não da análise.

1. Escreva a frase: “Enxergue no reflexo aquilo que somente você pode ser.”
2. Leia em silêncio e deixe que ela aja dentro de você.



A Vasilha de Ouro

3. Observe que palavras ou imagens se movem — há alguma que ressoa mais forte?

4. Anote as percepções sem buscar entender.

As frases que tocam a alma são sementes.

O sentido brota quando deixamos de forçar o entendimento.

5. Gesto de Reintegração — O cuidado devolvido

Objetivo: transformar a escuta em gesto.

1. Escolha uma forma simples de cuidado consigo: preparar uma refeição, caminhar, escrever uma carta de gratidão.

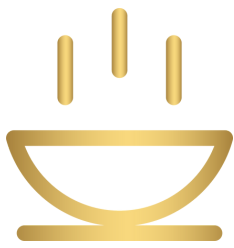
2. Realize o gesto com atenção e presença, como se recolhesse um fragmento da sua vasilha.

3. Ao terminar, leve as mãos ao coração e diga:

4. “Eu recebo com amor o que a vida me oferece.”

O gesto é o lugar onde a história se torna corpo.

Cuidar de si é o primeiro passo para cuidar do mundo.



A Vasilha de Ouro

6. Integração — O mundo volta a ter cor

Objetivo: reconhecer o movimento interno de reintegração.

Após realizar os exercícios:

- escreva o que mudou;
- note qual parte da vasilha se recompôs;
- perceba que cor voltou ao seu mundo.

*Quando a história encontra eco, algo desperta em nós.
Cada palavra acolhida é um fragmento de ouro reencontrado.*

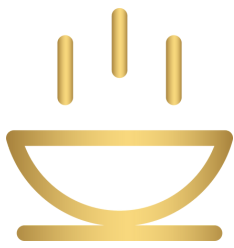
Encerramento

Todos carregamos uma vasilha de ouro dentro do coração.
Ela guarda nossa capacidade de receber amor, confiança e beleza.
Às vezes, a vida a fragmenta — mas a escuta simbólica nos ensina a reunir os pedaços com delicadeza.

Que este mini-guia acompanhe seus primeiros passos nesse caminho: um caminho de cuidado, presença e reconexão com o que há de mais precioso em você.

Anna Rossetto

✦
conto
terapia
✦



A Vasilha de Ouro

Nota de Cuidado e Responsabilidade

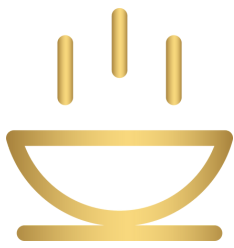
Este mini-guia foi criado com o propósito de inspirar momentos de autoconhecimento, reflexão e cuidado simbólico.

Os exercícios aqui propostos podem ser realizados individualmente, em silêncio e no seu próprio ritmo.

No entanto, é importante lembrar que **estas práticas não substituem acompanhamento psicológico, médico ou terapêutico profissional.** Caso surjam emoções intensas, lembranças dolorosas ou desconfortos persistentes, **procure um psicólogo, psicoterapeuta ou outro profissional de saúde mental de sua confiança.**

A Contoterapia® não tem finalidade clínica, diagnóstica ou medicamentosa. Seu propósito é oferecer um espaço simbólico de expressão, imaginação e reconexão com o sentido da vida, podendo complementar outros caminhos de cuidado.

✿ Este material é uma proposta de prática livre e reflexiva. Viva-o com gentileza, presença e discernimento. Se desejar, leve suas percepções para o espaço terapêutico — elas podem enriquecer seu processo de autoconhecimento.



A Vasilha de Ouro

Direitos Autorais e Uso Ético

Este material faz parte do conteúdo oficial da Contoterapia® – Contos que Cuidam, criado por Anna Rossetto, autora e detentora dos direitos intelectuais sobre a metodologia Contoterapia® e o método Tecendo Realidades®.

Todos os textos, títulos, conceitos e práticas aqui descritos são protegidos por leis de propriedade intelectual e de marca registrada.

É proibida a reprodução total ou parcial deste conteúdo — em formato impresso, digital, audiovisual ou didático — sem autorização expressa da autora.

Você pode baixar, ler e praticar este material para **uso pessoal**, mas não é permitido utilizá-lo em cursos, formações, palestras, atendimentos terapêuticos ou conteúdos comerciais sem o devido crédito e consentimento prévio.

© 2025 Contoterapia® – Todos os direitos reservados.

Contoterapia® e Tecendo Realidades® são marcas registradas de Anna Rossetto.

www.contoterapia.com.br | anna@contoterapia.com.br

