

Exercício 16

Eu e o tempo

*O tempo pode ser medido com as batidas de um relógio
ou pode ser medido com as batidas do coração.*

Rubem Alves

*Instruções*⁸:

- 1) Tenha um diálogo escrito com o Tempo. Diga como você se sente em relação a ele. Converse honestamente com o Tempo. Escreva do que gosta e do que se ressent. Diga o que você quer do Tempo.
- 2) Agora seja o Tempo e responda.
- 3) Dialoguem. Alterne entre escrever sendo você mesmo e como se fosse o Tempo. A duração do diálogo deve ser confortável o suficiente para explorar a relação entre você e o Tempo. Se quiser, crie uma poesia a partir desta conversa com o Tempo.

Reflexões:

Muitas pessoas reclamam da “falta de tempo”, mas o fato é que todos têm o mesmo tempo: o momento presente. Tempo é

vida. A experiência percebida do tempo pode ser diferente para cada pessoa e a cada momento. O tempo pode voar ou se arrastar pelas horas. Há o tempo cronológico e o tempo percebido subjetivamente. Qual é o seu tempo? É tempo de quê? Como você aproveita o seu tempo? Viva o presente deste tempo, aqui e agora!

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, auto-observação, imaginação criativa.

Sugestão:

- a) Escreva uma lista do que te faz perder a noção do tempo.
- b) Pesquise músicas que falem sobre o tempo.

Exercício 16
Eu e o tempo

**DIÁLOGO:
EU E O TEMPO**

EU

TEMPO

