

CALENDÁRIO DO ADVENTO | NATAL

MÁGICA DA
MEDITAÇÃO



* www.magicadameditacao.com.br *

A tradição da realização do calendário do advento iniciou em meados do século XIX na Alemanha como uma preparação para o Natal.

A ideia é que neste período a família realize pequenos atos e atividades diárias, com o objetivo de praticar a gratidão e a bondade, além de fortalecer o vínculo familiar!

Sugestões de como fazer:

- * Imprima este arquivo
- * Coloque cada atividade em um saquinho de papel. Abra o saquinho diariamente em família.
- * Pode adicionar nos saquinhos alguns presentinhos como pedrinhas, chocolate, adesivos.

Nós fizemos assim:



**Que a luz do amor se faça
presente neste período de
preparação para o Natal!**



dia 01



Apreciar a natureza
que está pertinho de nós
e agradecer.

dia 02



Ver fotos de família.
Compartilhar
sentimentos
e memórias.

dia 03



Agradecer pelo
alimento que temos
em casa antes
das refeições.

dia 04



Ligar para uma
pessoa querida e
contar para ela o quanto
apreciamos a sua
presença e nossas vidas.

dia 05



Escolher uma peça
de roupa usada
para doar.

Observação: apenas separe uma peça para doar.
Mais adiante teremos um dia para fazer a doação.

dia 06



Brincar
em família.

dia 07



Enviar bons desejos
para os familiares e amigos
antes de dormir.

dia 08



Oferecer um alimento
para uma pessoa
em situação de rua.

Dica: se não for possível, deixar um alimento separado no carro para doar assim que for possível.

dia 09



Fazer uma surpresa
carinhosa para
alguém querido.

dia 10



Fazer um bolo
ou biscoitos para entregar
para o seu vizinho.

Dica: se não for possível fazer, pode ser algo comprado.

dia 11



Separar um brinquedo
para doar e
fazer outra criança feliz.

Observação: apenas separe um brinquedo para doar.
Mais adiante teremos um dia para fazer a doação.

dia 12



Abraçar em família
e contar uma coisa
que gosta muito
em cada um.

dia 13



Fazer uma pintura
e/ou desenho para
presentear.

dia 14



Reunir as roupas e os brinquedos separados. Fazer doação em alguma instituição ou para pessoas em situação de rua.

Dica: se não for possível fazer hoje, coloque os itens no carro e agende um dia para ir fazer a doação.

dia 15



Escrever bilhetinhos
para entregar
no dia do Natal.

dia 16



Fazer um vídeo de
“Feliz Natal” para
enviar para as
pessoas queridas.

dia 17



Decorar em família
um pote da gratidão
para ser usado
no próximo ano.

Dica: Pegue um pote plástico usado.

Decore com papéis coloridos, tintas, adesivos, fitas, etc.

Estabeleça um local para deixá-lo. Deixe papel e caneta próximo.

Daí, basta escrever pelo que é grato e colocar dentro do pote.

Uma vez ao mês, por exemplo, vocês podem
ler o que foi escrito, em família.

dia 18



Preparar algo em família
(um alimento, por exemplo)
para ser compartilhado com
outras pessoas.

Chegou o Natal!



Fazer uma roda em família,
acender a vela no centro e
ficar uns minutinhos
em silêncio se olhando.

Depois compartilhar
a experiência.

Dica: Pode ser perguntado por exemplo: Como foi ficar em silêncio,
observando uns aos outros? O que sentiu? Quais sensações surgiram?
O que observou?