



HK

Helena Kavaliunas

Semana da Musculatura Invisível

www.helenakavaliunas.art.br

14

21

28

Atenção

Esse arquivo faz parte da experiência:
“Semana da Musculatura” Invisível da
artista visual, Helena Kavaliunas.

Está disponível no site:
www.helenakavaliunas.art.br

Para acessar a página
clique no ícone abaixo:



Músculo da Escuta profunda

Frase-provocação:

"Ouvir é tocar o outro com silêncio."

Reflexão do dia:

Quando foi a última vez que você escutou alguém sem pensar no que iria responder?

Micro exercício

Hoje, escute alguém profundamente. Não interrompa. Não reaja. Apenas esteja.

No final, diga:
"Te escutei.
Obrigado por
compartilhar."

A photograph of two men standing outdoors on a paved surface, facing each other and engaged in conversation. The man on the left is wearing a blue shirt and jeans, gesturing with his hands. The man on the right is wearing a yellow shirt and jeans. The background shows a clear sky and some distant hills.

HK