

União Espiritualista

Two hands are shown from the wrist up, with fingers spread and thumbs pointing towards each other, forming a heart shape. The hands are positioned on the right side of the image, with the fingers pointing towards the center. The background is a soft, out-of-focus blue sky with white clouds.

*Nossa
Casa*

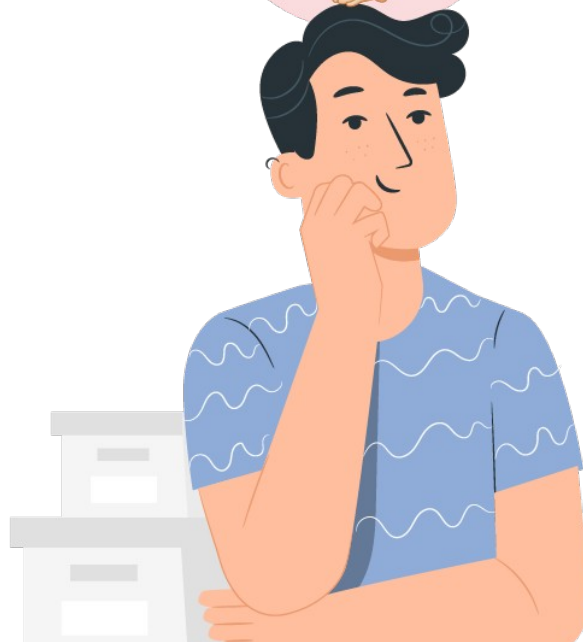
Atendimento toda segunda-feira

Como lidar com a agitação emocional?

Você já ouviu falar da mente de macaco?

Monkey Mind é um termo budista que significa “sem resolução, inquieto, inconstante, confuso, indeciso”.

É aquela mente que não para que salta de um galho pro outro, de um assunto pra outro, que tem uma tagarelice assim, constante.



Neurônios fofoqueiros



Você sabia que um neurônio conversa com outro, fofoca com outro o tempo todo, e se unem e eles se tornam um grupo e isso se torna cada vez maior.

Se você não parar pra perceber o que está acontecendo aí dentro pode estar vivendo uma agitação muito grande, parece que a cabeça tá inchada de tanta turbulência.

Os problemas da mente de macaco

Apesar de que ter uma mente ativa é muito bom, quando essa atividade extrapola alguns limites, o que podia ser bom pode passar a ser um incômodo.

Uma mente muito agitada e confusa pode gerar alguns problemas pra você:

- Dificuldade em focar em atividades por mais do que alguns minutos
- Demora para dormir pensando em mil coisas diferentes
- Esquecimento ou desatenção na execução de tarefas
- Perda de atenção em momentos importantes
- Confusão para concatenar ideias complexas
- Facilidade de procrastinar por fazer muitas coisas diferentes ao mesmo tempo

E se ter uma mente agitada assim pode ser tão ruim, você pode estar se perguntando o que fazer quando sua mente estiver no estado monkey mind.

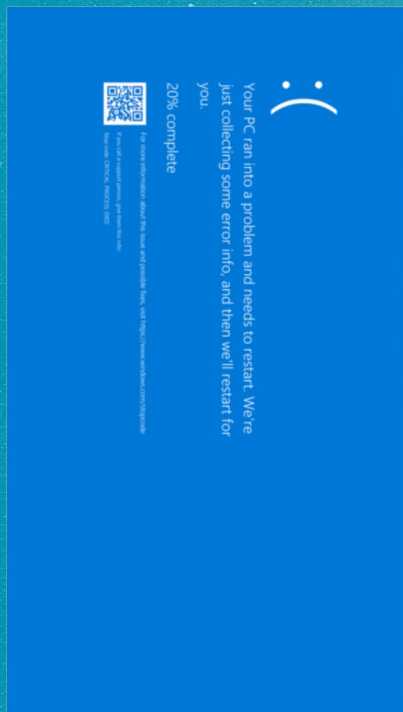
Pausa – Tela Azul

Da mesma forma que o computador, se você deixar ele conectado o tempo todo, ele vai pra tela azul, nós precisamos dela, dessa tela azul.

Como que nós podemos domar esse macaco. Como podemos gerenciar essa mente inquieta que não para.

Primeira coisa, **não adianta brigar com ela**. Pensando: “Eu não quero pensar no futuro, eu não quero me preocupar”. Se pensar assim já está brigando.

Como nós já sabemos, o **não** não existe na nossa mente como negativa simples. Se eu falo pra você, não pense num elefante, ele já veio. Então, eu não quero pensar naquele problema, o problema está aí.



Exercício

Os estudantes da mente humana de Harvard criam um aplicativo muito interessante, tipo um bip que de tanto em tanto tempo esse bipe dá um sinal e faz três perguntas pra você.

- 1- O que você está fazendo agora?
- 2- Onde está a sua atenção enquanto você faz isso?
- 3- Isso que você está fazendo te deixa feliz ou não?

Essas são as três perguntas que nos **ajudam a quietar o macaco**. A levar a **autoconsciência** para o que está acontecendo aqui dentro.

Com esse exercício você decide com qual foco quer ficar? Vou ficar nesse mente que fala muitas coisa, ou vou colocar minha atenção nisso e o que isso esta causando no meu mundo interno e no outro. Vamos instalar esse aplicativo em nós?



Humano play

Benefícios



Quando você percebe essa mente de macaco e gerencia. Você

Tem pouco retrabalho

Mais produtividade

Experimenta um bem estar melhor

Começa a ter mais carisma – que é essa habilidade de dar atenção de qualidade para o outro.

Outra forma de domar

O caminho de voltar para casa e acalmar o macaco louco é a respiração. Respirar contando e se acalmando, segura um pouco, respira e solta umas cinco vezes, veja se o macaco some.

Dê um tempo e respire fundo.



Mais formas

Avaliar a comparação nas redes sociais com outras pessoas, essa busca por ser igual a algo ou alguém que parece perfeito nas redes sociais

Diminua a quantidade de projetos e objetivos que estão sendo feitos ao mesmo tempo, não a grandeza dos objetos, vá mais fundo em menos coisa, para diminuir o será? Eu conseguiria?

Aprecie o belo o que é bonito, você pode ver a beleza no sorriso de uma criança, no céu de nuvens seja como for. Veja essa beleza.

Patch Adams - Vogais

Hunter Doherty "Patch" Adams é um médico norte-americano, famoso por sua metodologia inusitada no tratamento de enfermos.

Luiza Lopes teve a oportunidade de conhecer em um evento dele o qual proposto uma atividade muito diferente, uma pessoa deitava no colo da outra como as crianças faziam e a outra pessoa fazia carinho no seu cabeça dessa pessoa e cantar uma musica de ninar apenas com uma vogal.

O efeito foi incrível de trazer a alegria e reviver a infancia como se viram criança de novo.

Isso validou uma meditação que ela realiza no seu instituto com as vogais.



Meditação com a vogal

Existem 3 vogais que são capazes de harmonizar nossa:

Mente – Mental

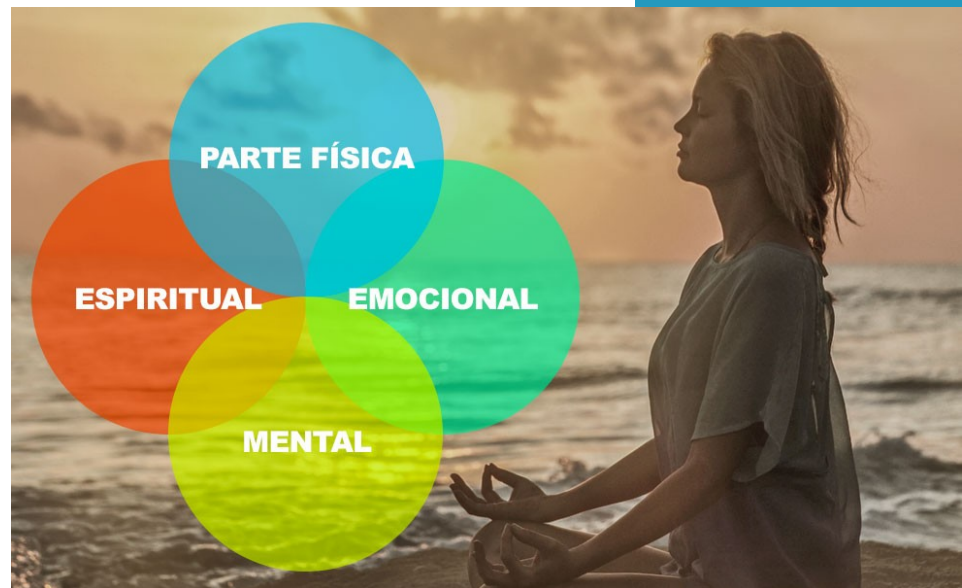
Coração – Emocional

Energia Vital – Plexo Solar

Para mente é o **I** imitando a cigarra, inspira e perceba que sua mente vai ficar livre de qualquer pensamento

Vogal do coração é o **A** ao cantar ele você sai da mente para seu coração, energia de vida ampliando.

A letra **O** vai trabalhar seu físico e como esses passos você vai perceber o alinhamento com a mente, coração e corpo físico e leva para uma espiritualidade maior.



Bibliografia

- Luiza Lopes – podcast episódio 470 priorize você
- <https://suaproductividade.com.br/monkey-mind/>
- Entendendo a Mente do Macaco - Yongey Mingyur Rinpoche

COMO ACALMAR A MENTE (passo a passo)

Wendell Carvalho

Recados Finais

O atendimento é realizado primeiramente com o guardião da casa e depois encaminhando para a entidade (preto velho, caboclo, médico, crianças)

Seja objetivo no momento da sua consulta assim todos terão a mesma oportunidade e tempo de conversar com o guia. (Empatia)

Desligue seu celular ou deixe no silencioso Ao chegar.

Evite conversas durante o trabalho.

Nossa Casa não faz nenhum trabalho de amarração, não trás amor de ninguém e não separa ninguém.

Iniciaremos com um relaxamento e logo apos as orações.

