MINDFULNESS



SE CONCENTRANDO NO AQUI E AGORA

- Qual foi o primeiro pensamento que lhe ocorreu ao acordar hoje?
- Ao sair de casa, qual pé você colocou primeiro para fora?
- Quando você abraçou pela ultima vez seu (ua) filho (a), companheiro (a), pai, mãe, como eram seus batimentos cardíacos?
- Como está escutando o outro e a você mesmo?
- Como está se sentindo ao passar por alguma situação?
- Como você chegou até aqui?
- Você tem se sentido conectado com a natureza e o universo?

ONDE SURGIU O MINDFULNESS??

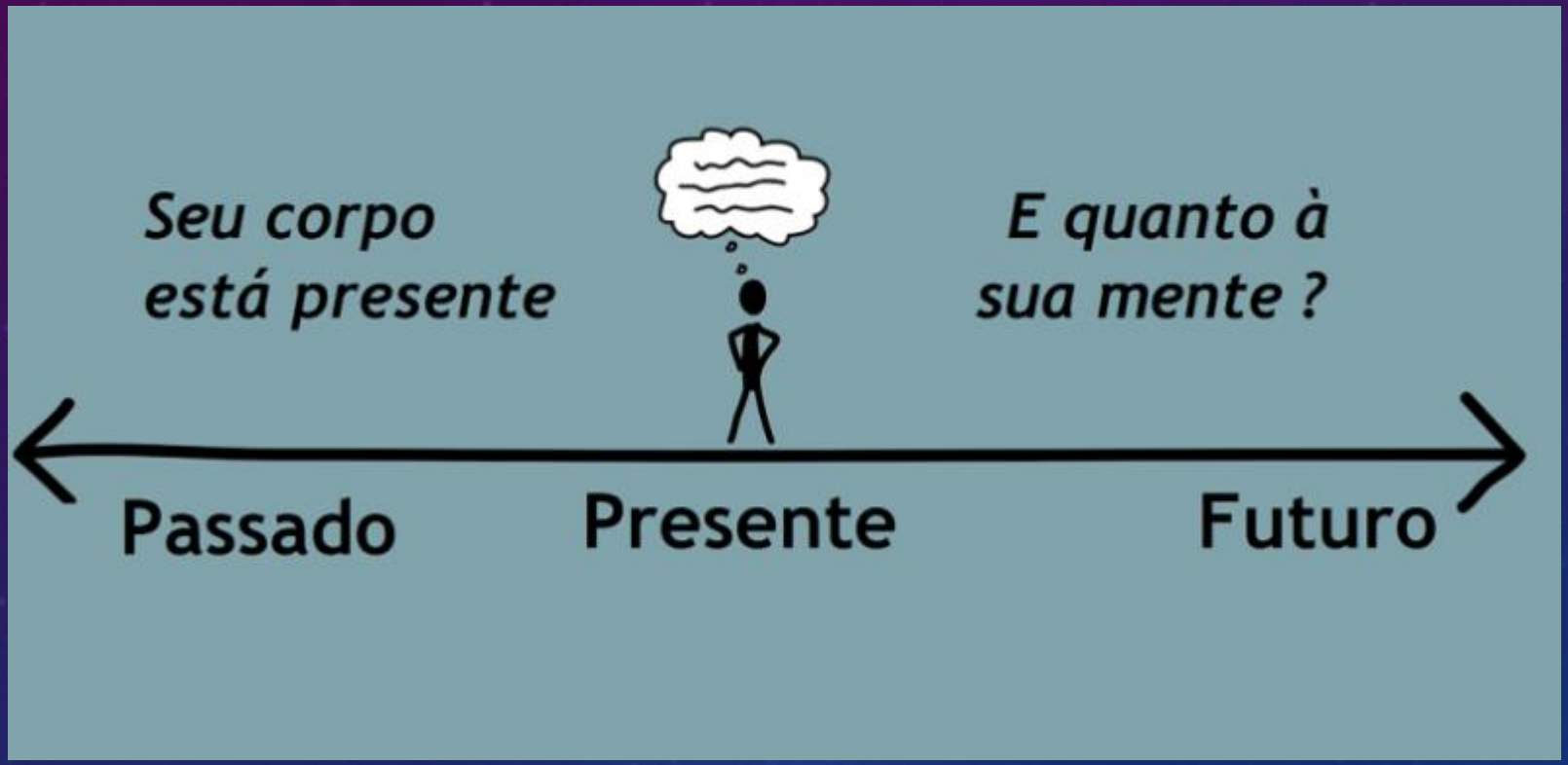
- Mindfulness é um termo traduzido do idioma Pali (em que foram registradas as escrituras do Budismo), que engloba três conceitos interligados. Um deles, “sati”, significa consciência, atenção e lembrança, não no sentido de recordação mas de nos lembrarmos de estar conscientes e atentos ao que ocorre dentro de nós e à nossa volta (Siegel, Germer & Olendzki, 2009).

- “Mindfulness significa prestar atenção, de forma particular: de propósito, no momento presente e sem julgamentos” (John Kabat-Zinn, 2003).2- Passado e futuro . Estar no presente. Foco na respiração.

O QUE É O MINDFULNESS

Mindfulness ou atenção plena, como também é chamado, é um conjunto de técnicas que promovem o foco na vida presente. Com a prática, a pessoa desenvolve a mente para viver o que acontece agora, controlando a ansiedade do futuro e não remoendo o passado.

Dessa maneira, é possível tomar mais consciência das emoções e sensações, sem julgamentos. A atenção plena tem como objetivo exercitar a capacidade de aceitação, além da administração das emoções. A ideia é abandonar o piloto automático e tomar as próprias rédeas.


Seu corpo
está presente
E quanto à
sua mente ?
Passado
Presente
Futuro

QUAL A DIFERENÇA PARA A MEDITAÇÃO TRADICIONAL?

De certo modo, a técnica Mindfulness é um tipo de meditação. No entanto, ela é bem diferente da versão “tradicional”. Isso porque esse modelo prevê o esvaziamento da mente, com o objetivo de eliminar qualquer tipo de pensamento e atingir outro estado de consciência.

Com a atenção plena, a intenção é manter todo o foco no momento presente. Então, não é para fugir de qualquer tipo de pensamento e, sim, deixar a mente focada em certos pontos do período atual.

COMO COMEÇAR...

- Uma decisão Consciente;
- Não julgue pensamentos ou sentimentos durante a prática;
- Tenha paciência;
- Mantenha uma mente de iniciante;
- Confie no processo, em você e em sua intuição;
- Não tente se tornar uma pessoa diferente;
- Tenha e trabalhe a aceitação; e
- Aprenda a se desapegar.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS???

- Diminuição do estresse: as descobertas são consistentes com as evidências de que a **meditação da atenção plena** aumenta o efeito positivo e diminui a ansiedade e o efeito negativo;
- Aumenta a memória de trabalho: a meditação Mindfulness foi responsável por aumentar a capacidade de memória do grupo estudado;
- Melhor no foco: a prática foi correlacionada diretamente com a flexibilidade cognitiva e o funcionamento atencional, ou seja, as pessoas foram capazes de focar a atenção e suprimir informações que distraem;

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS???

- Menos reatividade emocional: a atenção plena ajudou as pessoas a se desvencilharem de imagens emocionalmente perturbadoras e permitiu que elas se concentrassem melhor em uma tarefa cognitiva;
- Maior flexibilidade cognitiva: pesquisas demonstraram que os indivíduos desenvolveram a habilidade de auto-observação e a uma recuperação mais rápida provocações negativas;
- Melhora os relacionamentos: o Mindfulness protege contra os efeitos emocionalmente estressantes dos conflitos de relacionamento e está positivamente associada à capacidade de se expressar em várias situações sociais.


clideo.com