



Mind Fulness

atenção focada

Você já se sentiu vivendo no automático? Se alimenta no automático, faz suas atividades no modo automático, vai para o trabalho no modo automático.... de tal maneira que ao concluir cada uma dessas coisas, ao tentar recapitular como fez, não consegue, apenas sabe que fez.

Ou pior, quando alguém te pergunta se você já realizou determinada atividade, você não lembra e precisa ir conferir e, detalhe, na grande maioria das vezes, já está feito. (Porque caso não esteja, lembramos na hora, em que somos cobrados, que não fizemos).

E quando ficamos ruminando¹ (isso mesmo, o termo é ruminar) situações passadas a ponto de não focar na atividade que de fato precisamos realizar? Já chamou a si mesmo, mentalmente, para focar no que precisa fazer e 5 minutos depois se percebeu novamente em um mesmo pensamento passado, ou imaginando coisas que não aconteceram?

O famoso roteiro mental de uma discussão que nem sequer existiu e muito provavelmente não existirá. Pois é, você não é o único, e existe um exercício que vai te ajudar a manter atenção plena, focar no momento presente e ser intencional nas suas ações, o nome desse exercício é Mindfulness. Continue lendo esta cartilha para conhecer mais sobre este assunto.

¹ Ruminar: Mastigar repetidas vezes; remoer;
[Figurado] Pensar muito em, refletir com calma e cuidado.

O que é Mindfulness

Mindfulness é uma prática muito utilizada para trabalhar a atenção plena, que objetiva a concentração no momento presente, de maneira intencional e sem julgamentos. Contribuindo na redução de estresse e controle da ansiedade

Em relação a concentração no momento presente, a ideia é que a pessoa entre em contato com a vivência do momento, sem estar absorvido por ela, também, sem estar envolvido com lembranças ou pensamentos sobre o futuro. De maneira intencional, porque para alcançar a atenção plena, o indivíduo, conscientemente, dispensará sua energia para realizar o processo do Mindfulness.

Sem julgamentos porque para que o objetivo seja de fato alcançado, os conteúdos dos pensamentos e sentimentos devem ser vivenciados da maneira em que se apresentam e serão sempre considerados legítimos. Por exemplo, normalmente, somos ensinados que a raiva é um sentimento “ruim” portanto, ao senti-la, queremos nos livrar dela o mais depressa possível e, muitas vezes, abafamos o sentimento, ignoramos ou começamos a compensar a raiva com pensamentos positivos,

como uma espécie de autoconvencimento de que não precisamos estar com raiva, ou mesmo geramos pensamentos punitivos a nós mesmos como, “pessoas rancorosas desenvolvem câncer, então não posso sentir raiva”, mas a verdade é que a raiva não deixa de existir pela racionalização, porque a racionalização está na parte consciente do nosso cérebro, enquanto que os sentimentos vem da parte involuntária.

Quer um exemplo? Quantas vezes você, ao estar com preguiça de fazer exercício físico, pensou “exercícios fazem bem a saúde” e, automaticamente, a preguiça foi embora e você foi tomado por um forte desejo de fazer exercícios? Bem provavelmente, nunca! Por isso, no MindFulness nos permitimos sentir, para que então, verdadeiramente, as emoções sejam ouvidas e trabalhadas de forma flexível e saudável. Todo esse trabalho de não entrar em contato com pensamentos e emoções faz com que as pessoas vivam no automático e o MindFulness vai te ajudar a estar no momento presente, vivenciando de fato cada ação, com intencionalidade e atenção focada.

Benefícios da prática

- **Regulação Emocional;**
- **Aprofunda o autoconhecimento;**
- **Aumenta a capacidade de concentração;**
- **Aumenta capacidade de memória;**
- **Contribui para o controle de estresse e ansiedade;**
- **Melhoria na qualidade do sono;**
- **Aumento de Energia;**
- **Melhoria na aprendizagem;**
- **Aumento do Bem-Estar;**
- **Melhoria na flexibilidade Cognitiva;**
- **Melhoria no desempenho das funções executivas;**
- **Aumento da Empatia;**
- **Aumento de satisfação no trabalho;**
- **Prevenção à Síndrome de Burnout;**
- **Aumento da criatividade.**

Como praticar

Em um ambiente silencioso e calmo, coloque-se em uma posição em que se sinta relaxado, sem estar com pernas e braços cruzados. Se desejar, coloque um som ambiente próprio para técnicas de relaxamento (Soaking). Preste atenção em sua respiração, perceba o caminho que o ar faz enquanto inspira e depois enquanto expira, deixando a mente concentrada apenas na respiração.

Caso perceba que sua mente está prestando atenção em algo externo ou ainda pensando em acontecimentos passados ou idealizando coisas futuras, voluntariamente, volte a atenção para a respiração. É importante que enquanto você inspira seu diafragma seja expandido, e quando expirar, que ele se contraia.

O tempo de permanência no exercício depende de cada pessoa, mas, com o tempo e prática é normal que o tempo aumente.