

— Introdução



Consciência da Respiração

O Portal para a Consciência.

“Mindfulness é a consciência que surge de prestar atenção de propósito, no momento presente, sem julgamento, às coisas como elas são.

É uma forma de passar do fazer para o ser, de modo que absorvemos todas as informações que uma experiência nos oferece antes de agirmos.

Estar atento significa suspender o julgamento por um tempo, deixar de lado nossos objetivos imediatos para o futuro e aceitar o momento presente como ele é e não como gostaríamos que fosse. Significa que abordamos as situações com abertura.

Estar atento envolve desligar intencionalmente o modo de piloto automático em que operamos a maior parte do tempo meditando sobre o passado, por exemplo, ou nos preocupando com o futuro e, em vez disso, sintonizando as coisas como estão no presente com plena consciência.

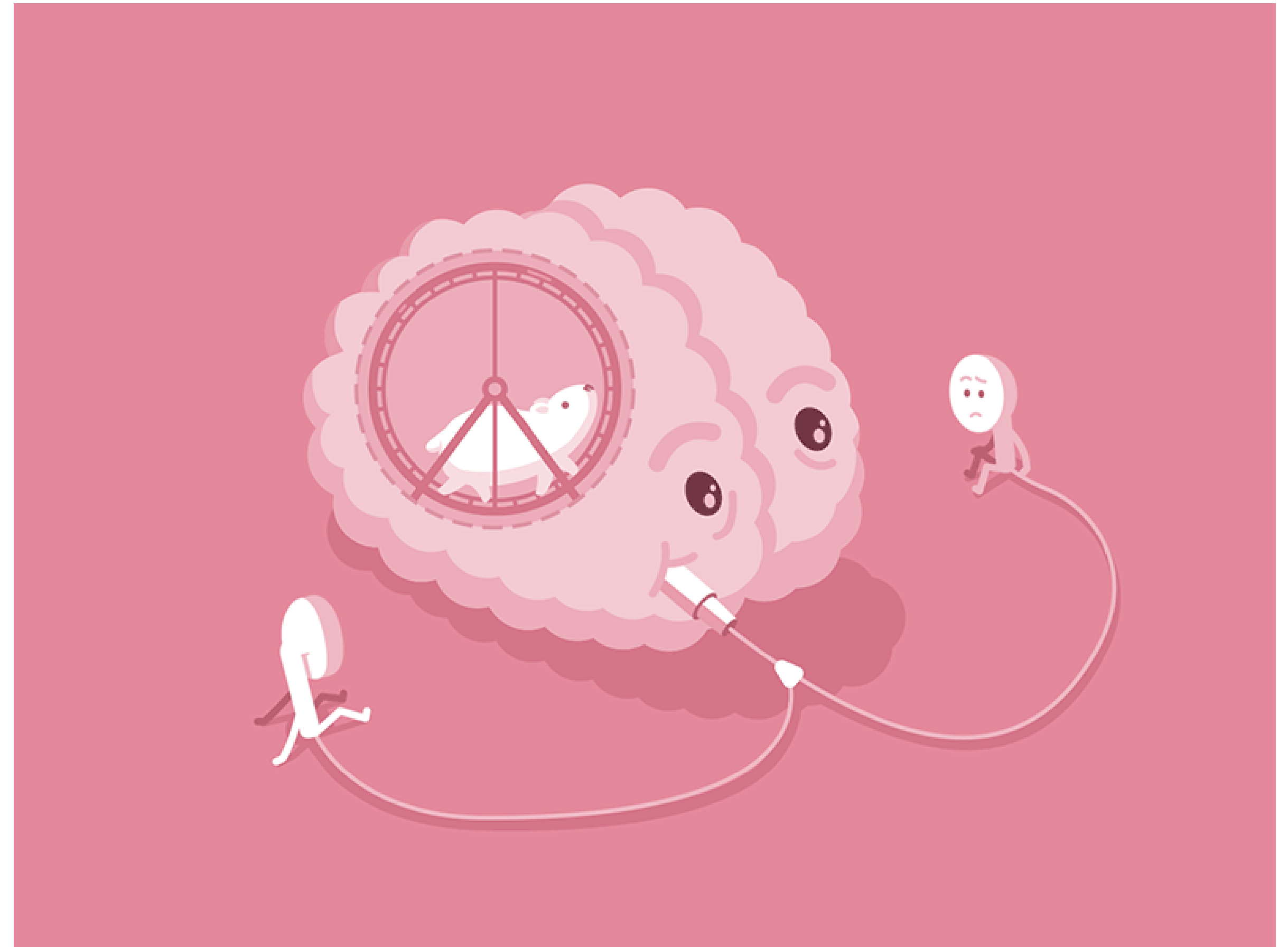


Consciência da Respiração O Portal para a Consciência.

A intenção na prática da atenção plena não é controlar a mente à força, mas perceber claramente seus padrões saudáveis e prejudiciais.

É abordar nossas mentes e corpos com um senso de curiosidade, abertura e aceitação para que possamos ver o que está aqui para ser descoberto e estar com ele sem tanta luta. Dessa forma, pouco a pouco, começamos a nos libertar das garras de nossos velhos hábitos mentais.

Começamos a saber diretamente o que estamos fazendo enquanto o fazemos. Estamos começando uma transição graciosa da inconsciência para a consciência.”





Consciência da Respiração

O Portal para a Consciência.

A prática da atenção plena se mostrou a mais eficaz se você experimentar qualquer uma das seguintes experiências:

1. Frequentemente focando no futuro, pensando/preocupando-se com algum(s) possível(is) evento(s) futuro(s), e/ou pensando/remando sobre um evento ou eventos no passado e não é capaz de liberar prontamente sua mente para prestar atenção ao presente e ao que você estão atualmente engajados.
2. Sentindo-se ansioso e estressado. Sentir tensão, por exemplo, no peito, ombros, costas, barriga, etc.
3. Sentir uma sensação de pânico e/ou pavor. Sentir um nível geral de ansiedade/apreensão que perturba a sua sensação de bem-estar.
4. Sentindo-se sobrecarregado e incapaz de separar a madeira das árvores. Não é capaz de pensar direito e não é capaz de priorizar e organizar/focar-se facilmente.
5. Padrões de sono interrompido. Achando difícil dormir à noite e/ou acordar no meio da noite e não conseguir voltar a dormir tão prontamente.
6. Estresse / colapso no relacionamento, conflito, dificuldades de comunicação, níveis elevados de estresse interpessoal.
7. Sentindo-se para baixo, sentindo-se triste, incapaz de se motivar, falta de concentração, sentindo-se deprimido.



Lição 1 - Exercício 1



1. Liquidação

Acomode-se em uma confortável cadeira de encosto reto. Coloque os dois pés no chão com as pernas descruzadas.

Sente-se longe das costas da cadeira para que sua coluna fique auto-sustentável.

Sente-se em uma postura confortável com a coluna ereta e não rígida. Deixe seus ombros relaxarem.

Feche suavemente os olhos se isso for confortável. Se não, deixe seu olhar cair desfocado no chão quatro ou cinco pés à sua frente. Traga sua atenção para as sensações de contato, o peso e a pressão que seu corpo faz com a cadeira e o contato que seus pés fazem com o chão.





2. Concentrando-se na sensação da respiração

Traga seu foco para sua respiração. Esteja ciente de como está sua respiração, é profunda ou superficial?

Não há necessidade de alterar ou controlar sua respiração de forma alguma. Não há nada a ser consertado e nenhum estado particular a ser alcançado.

Observe a respiração enquanto ela passa pelas narinas, entra nos pulmões e sai pela boca. Permita-se por um minuto ou dois apenas estar com ela como ela é.

Agora, gradualmente, traga sua atenção para o umbigo. Ao inspirar, sinta sua barriga subindo e, ao expirar, sinta sua barriga caindo... subindo e descendo. Permita que sua atenção se concentre em toda a extensão da respiração. Pode ser útil notar isso dizendo "dentro" ou "subindo" ao inspirar e "fora" ou "caindo" ao expirar.

Da melhor forma, você pode ficar em contato com as sensações físicas mutáveis durante toda a inspiração e a duração total da expiração, talvez notando as pequenas pausas entre uma inspiração e a expiração seguinte, e entre uma expiração e a seguinte inspiração.





3. Trabalhando com a mente quando ela vagueia

Mais cedo ou mais tarde (geralmente mais cedo), a mente se desviará do foco na sensação da respiração, ficando presa em pensamentos, planejamento, sonhos diurnos, o passado ou simplesmente se afastando sem rumo.

O que quer que surja, o que quer que a mente seja atraída ou absorvida, está perfeitamente bem. Esse vaguear e ficar absorto nas coisas é o que a mente faz, não é um erro ou um fracasso. Quando a mente se desviar da respiração assim, simplesmente observe-a e leve-a suavemente de volta à respiração e à subida e descida do abdome.

Quanto mais suavemente você estiver trazendo sua mente de volta, mais você sentirá facilidade.

Mesmo que a mente divague mil vezes, tudo bem, simplesmente traga sua consciência de volta à sua respiração. Trate-o com a mesma gentileza que você faria se estivesse ensinando uma criança a segurar uma bola.

Continue com esta prática por algumas respirações ou mais, se desejar, lembrando-se de vez em quando que a intenção é simplesmente estar ciente de sua respiração o melhor que puder, usando sua respiração como uma âncora para se reconectar suavemente com o aqui e o aqui. agora.





4.Fechamento

Quando você estiver pronto para trazer sua atenção de volta para a sala ou lugar em que está, abra os olhos se estiverem fechados; sabendo que você pode retornar à consciência de sua respiração a qualquer momento.



Lição 2

"Pensamentos não são fatos"



Maneiras de ver seus pensamentos de forma diferente

1. Apenas observe seus pensamentos entrarem e saírem, sem pensar que você tem que segui-los.
2. Veja seus pensamentos como um evento mental em vez de um fato. Pode ser verdade que esse evento muitas vezes ocorre com outros sentimentos; e quando isso acontece, é tentador pensar nisso como sendo verdade. Mas ainda depende de você decidir se é verdade e como você quer lidar com isso.
3. Escreva seus pensamentos no papel. Isso tem o efeito de permitir que você os veja de uma maneira menos emocional e avassaladora. Além disso, a pausa entre ter o pensamento e escrevê-lo pode lhe dar um momento para refletir sobre seu significado.





Maneiras de ver seus pensamentos de forma diferente

4. Pergunte a você mesmo as seguintes questões:
Esse pensamento surgiu na minha cabeça automaticamente? Ele se encaixa com o fato da situação?
Há algo sobre isso que eu possa questionar?
Como eu teria pensado nisso em outro momento, em outra situação?
Existem alternativas?
5. Gentilmente pergunte a si mesmo:
Estou exausto?
Estou saltando para uma conclusão? Estou pensando em termos preto e branco? Estou esperando perfeições?
6. Para pensamentos difíceis em particular, pode ser útil intencionalmente dar outra olhada neles em um estado mental aberto e equilibrado e deixar sua "mente sábia" dar sua própria perspectiva.



Lição 3

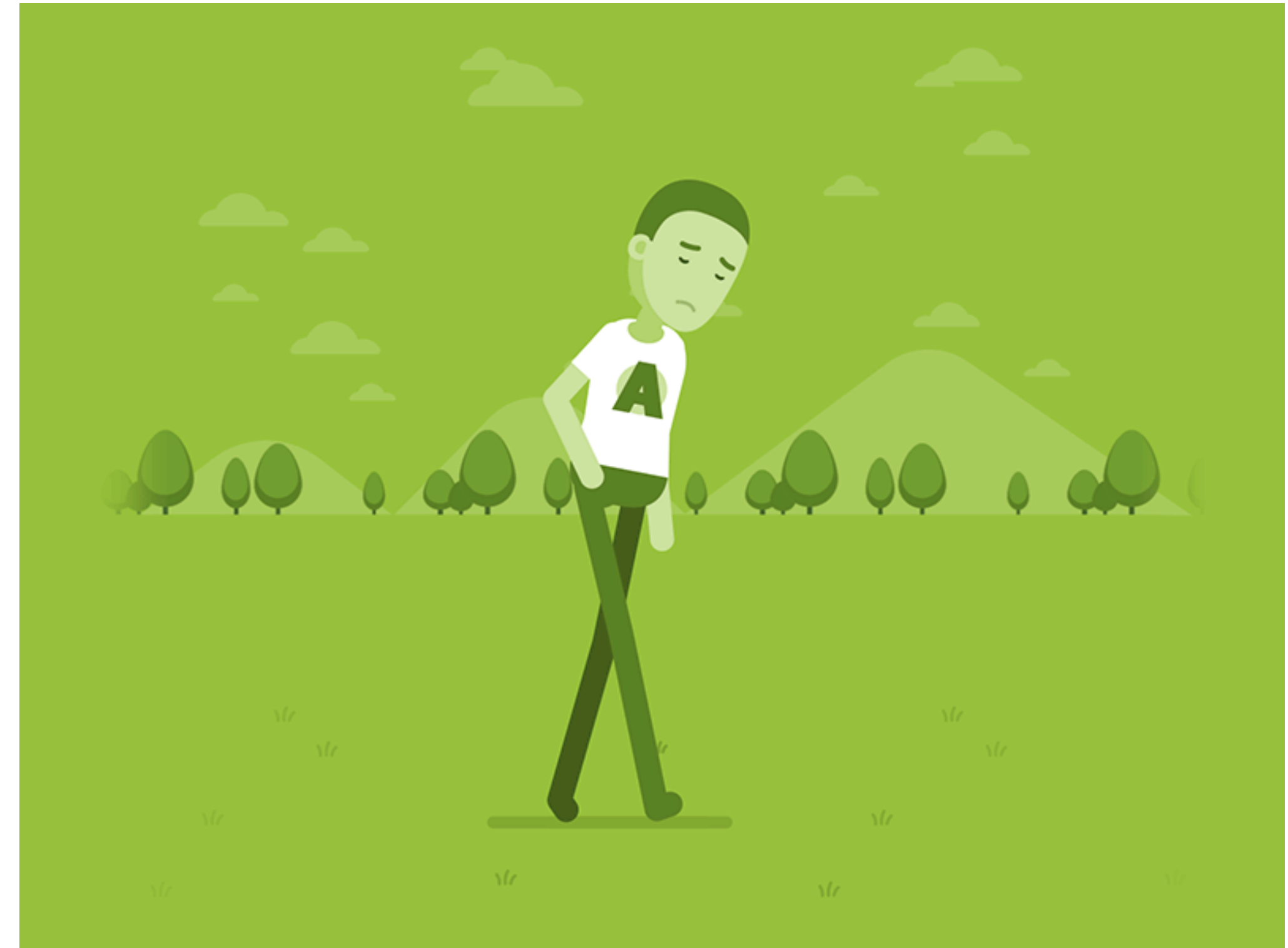
Sentimentos

de amizade

O escaneamento do corpo

Observação: O escaneamento corporal geralmente é feito deitado, mas você pode assumir outras posturas, sentado em uma cadeira com os pés descruzados no chão. Não é a postura que é importante, mas sim ter um compromisso sincero com a prática.

Eu o guiarei pelo exercício de escaneamento corporal como se você estivesse deitado, mas você pode adotar internamente as instruções se não estiver deitado.



Lição 4

Conscientização

da alimentação



Comer uma passa: um primeiro gosto de atenção plena

1. Segurando
 - Primeiro, pegue uma passa e segure-a na palma da mão ou entre o dedo e o polegar. Concentrando-
 - se nele, imaginando que você acabou de chegar de Marte e nunca viu um objeto como esse antes em sua vida.
2. Vendo
 - Tire um tempo para realmente vê-lo; olhe para a passa com cuidado e atenção total
 - Deixe seus olhos explorarem cada parte dela; examine os destaques onde a luz brilha, as cavidades mais escuras, as dobras e sulcos e quaisquer características assimétricas ou únicas.
3. Tocar
 - Vire a passa entre os dedos, explorando sua textura, talvez com os olhos fechados, se isso melhorar seu toque.





Comer uma passa: um primeiro gosto de atenção plena

4. Olfato

- Segurando a passa sob o nariz, a cada inalação, beba e cheire qualquer aroma ou fragrância que possa surgir, percebendo enquanto você faz isso qualquer coisa interessante que possa estar acontecendo em sua boca ou barriga.

5. Colocação

- Agora, lentamente, leve a passa até os lábios, observando como sua mão e seu braço sabem exatamente como e onde posicioná-la. Coloque o objeto suavemente na boca, sem mastigar, observe como ele entra na boca em primeiro lugar. Passe alguns momentos explorando-o com a língua.

6. Degustação

- Quando estiver pronto, prepare-se para mastigar a passa, observando como e onde ela precisa estar para mastigar. Então, muito conscientemente, dê uma ou duas mordidas nele e observe o que acontece depois, experimente quaisquer ondas de sabor que emanam dele enquanto você continua mastigando. Sem engolir ainda, observe as sensações nuas de sabor e textura na boca e como elas mudam ao longo do tempo, momento a momento, bem como quaisquer mudanças no próprio objeto.



Comer uma passa: um primeiro gosto de atenção plena

7. Deglutição

- Quando você estiver pronto para engolir a passa, veja se você consegue perceber primeiro a intenção de engolir à medida que ela surge, de modo que mesmo isso seja experimentado conscientemente antes de você realmente engolir a passa.

8. Seguindo

- Finalmente, veja se você pode sentir o que resta da passa descendo para o estômago e sinta como o corpo como um todo está se sentindo depois de completar este exercício de alimentação consciente.



Lição 5
Tornando-se consciente
do agradável e desagradável
Qualidades da
experiência



Calendário de eventos agradáveis

Esteja ciente de um evento agradável no momento em que ele acontece. Use as perguntas para focar sua atenção nos detalhes da experiência enquanto ela está acontecendo. Anote-o o mais rápido possível depois.

| Como era o experiência? | Como seu corpo se sentiu, em detalhes, durante este experiência? | Que pensamentos ou imagens acompanhou isso evento? (escrever pensamentos em palavras; Descrever imagens) | Que humores, sentimentos e emoções acompanhou isso evento? | Que pensamentos estão em sua mente agora enquanto você escreve isso? |
|--|--|--|--|--|
| Exemplo Indo para casa em o final do meu dia na faculdade, sentindo o vento no meu face | Leveza em toda o rosto, consciente dos ombros caindo, sentindo-se revigorado e elevado | "Isso é bom," "Que lindo", "É tão bom ser fora" | Alívio, prazer | Foi uma coisa tão pequena, mas estou feliz por ter notado |
| Segunda-feira | | | | |
| terça | | | | |
| quarta-feira | | | | |
| quinta-feira | | | | |
| Sexta-feira | | | | |
| sábado | | | | |
| Domingo | | | | |





Calendário de eventos desagradáveis

Esteja ciente de um evento desagradável no momento em que isso acontece. Use as perguntas para focar sua atenção nos detalhes da experiência enquanto ela está acontecendo. Anote-o o mais rápido possível depois.

| Como era o experiência? | Como seu corpo se sentiu, em detalhes, durante este experiência? | Que pensamentos ou imagens acompanhou isso evento? (escrever pensamentos em palavras; descrever imagens) | Que humores, sentimentos e emoções acompanhou isso evento? | Que pensamentos estão em sua mente agora enquanto você escreve isso? |
|---|---|--|--|--|
| Exemplo Esperando na fila da cantina e alguém empurra à minha frente | Estanqueidade ao redor meus olhos, minha mandíbula foi apertado, então meus ombros ordenam de caído | "Eu deveria ser firme", "algumas pessoas só cuidar mesmos", "Se eu não eram tão invisíveis, as pessoas não iriam me empurre" | Eu me senti irritado e aproveitado. Então me senti culpado por não me defender | "Se algo parece injusto eu sempre me culpo" |
| Segunda-feira | | | | |
| terça | | | | |
| quarta-feira | | | | |
| quinta-feira | | | | |
| Sexta-feira | | | | |
| sábado | | | | |
| Domingo | | | | |



Lição 6

Autocuidados



Autocuidado nas atividades diárias

1. Faça uma lista de todas as suas atividades diárias desde a hora de acordar até a hora de ir para a cama.
2. Quando tiver feito isso, desça a lista e categorize cada um como:
N - Atividade de nutrição(algo que te nutre)
D- Atividade de drenagem(algo que te esgota)
M- Atividade de domínio(algo que pode não ser agradável em si - mas se sente bem depois de concluído - como descongelar a geladeira ou limpar seus armários)
3. (i) Escolha conscientemente aumentar as atividades que o nutrem.
(ii) Escolha conscientemente diminuir as atividades que o esgotam.
4. Acompanhe e observe seu nível de bem-estar ao colocar conscientemente o passo 3 em prática. Você pode querer manter um registro semanal para permitir que você torne essa prática mais consciente



Aceitação e Mudança

Meditação 8

Meditação 9

Meditação 10

Meditação 11

Meditação 12

Meditação 13

Meditação 14

Meditação 15

Meditação 16

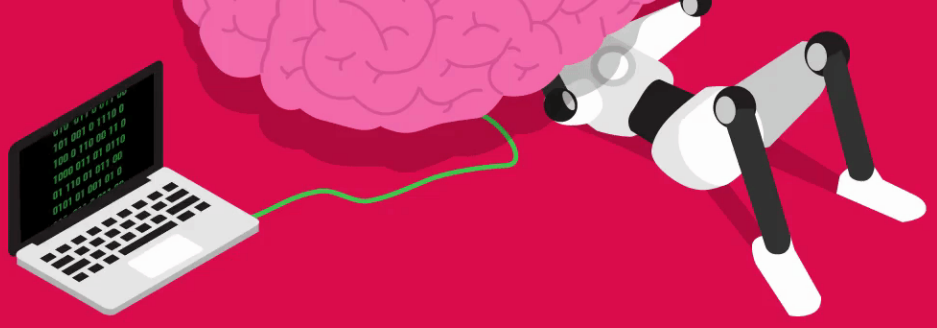
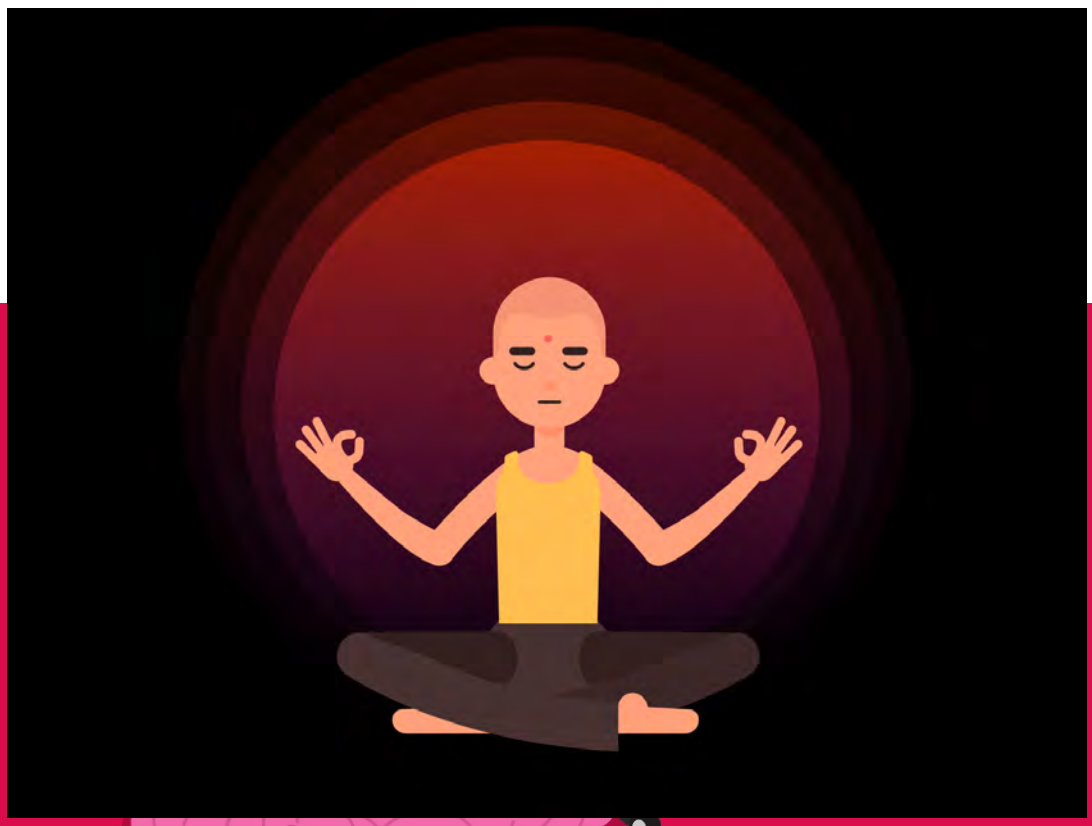
Meditação 17

Meditação 18

Meditação 19

Meditação 20

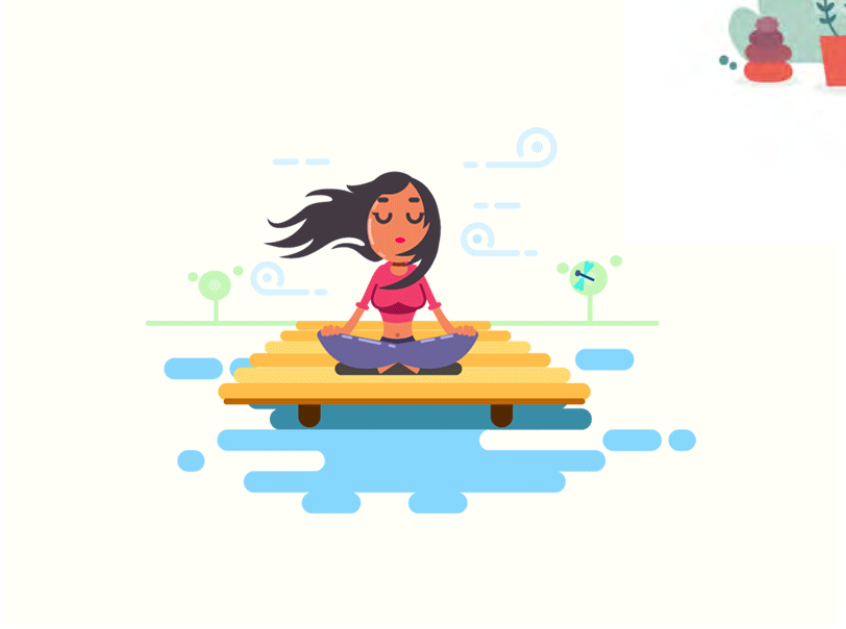
Meditação 21



gifs.com



shutterstock



A

