

Mindfulness

Como praticar?

Você sabia que, em média, temos quase 40.000 pensamentos passando por nossas cabeças todos os dias? Nossa mente só consegue processar 3% de toda a informação ao nosso redor e permite que essa informação entre baseada em filtros e sistemas de crença.

Com tudo o que acontece ao nosso redor, como conseguimos manter o foco, os pés no chão e a resiliência? Que papéis têm a autoconsciência e o domínio pessoal na habilidade de alguém que tem uma visão clara e poder de tomada de decisão?

Uma das práticas que auxiliam no processo de autoconsciência e que além disso traz inúmeros benefícios é a meditação. Estudos mostram que a meditação pode auxiliar na diminuição de pensamentos distrativos e ruminantes, na melhora da atenção, na saúde física e na qualidade das relações familiares e profissionais. Outras pesquisas apontam que pessoas que praticavam meditação há mais tempo e com regularidade se mostraram mais alegres, estáveis emocionalmente, confiantes e tranquilas.

Estudos também indicam que a meditação pode ativar certas áreas cerebrais, como aquelas relacionadas ao bem-estar. Isso se deve à plasticidade do cérebro, pois ele possui a capacidade de desenvolver novas conexões, na medida em que é estimulado. A meditação é um desses estímulos e, de acordo com o tempo e regularidade da prática, os efeitos cerebrais/físicos/comportamentais podem ser ampliados

Aprender a meditar é um exercício que requer disposição e disciplina. Meditar nada tem a ver com esvaziar a mente de pensamentos. Mais do que isso, a meditação é um exercício de foco e concentração, que promove relaxamento físico e equilibra o psicológico de quem pratica.

O treino de meditação – e de mindfulness, em geral – é bastante positivo, já que o cérebro



também precisa de calma e descanso – que por sua vez se traduzem em atenção, produtividade e decisões melhores.

Mindfulness, palavra que em inglês significa atenção plena, pode ser entendida também como processo de conscientização.

O termo se tornou muito popular nos últimos anos, mas a prática é milenar, já que deriva de tradições orientais que remontam aos primórdios do budismo.

Marcelo Bueno, psicoterapeuta especializado em terapia comportamental, define a prática como: “Estado da mente no qual conseguimos observar tudo o que acontece à nossa volta — o que estamos sentindo e pensando, além de todas as sensações que nosso corpo está percebendo naquele momento”, de modo que “Observamos tudo isso sem julgamentos e com uma postura de aceitação e de abertura. É, basicamente, estarmos presentes no momento e se permitir perceber tudo o que esse momento tem para nos mostrar.”

Este tipo de meditação separou, de uma vez por todas, a parte mística e religiosa da prática vinda do Oriente. E decidiu focar somente nas descobertas científicas sobre os benefícios da meditação.

O Mindfulness não usa mantras, não tem a intenção de elevar o espírito e nem de ser uma maneira de encontrar Deus. Não está ligada ao budismo, hinduísmo ou taoísmo, já que não leva em consideração o lado religioso.

O foco está em prestar atenção às sensações do corpo. Em especial à respiração para assim interromper os pensamentos desordenados e acalmar a mente.

Atualmente é usada em hospitais, clínicas, escolas, bases militares, em treinamentos de atletas de elite e em empresas.

Pensando nas pessoas ocupadas, Sarika Jain reuniu algumas dicas de como inserir mindfulness em seu dia a dia e que não necessariamente envolvem sentar-se no chão de olhos fechados por vinte minutos, são elas:

1. Permita-se “sentir” suas emoções: medite sobre seus sentimentos, se e/ou quando precisar. Tire 10 minutos para respirar de vez em quando, “sinta” suas emoções e o que elas podem estar te dizendo
2. Cultive a prática de gratidão pela manhã: passe 10 minutos pela manhã sentindo e pensando em pessoas e coisas pelas quais você é grato.
3. Pratique a “caminhada meditativa”, de mindfulness, onde quer que vá: Ande devagar e de maneira consciente, observe cada um de seus passos conforme você caminha para o trabalho diariamente.
4. Experimente a refeição contemplativa: Escolha uma refeição para comer em silêncio e de maneira totalmente atenta, alegre e concentrada.
5. Elimine suas distrações: Faça uma lista com o que te distrai, tira sua energia ou impede que você foque no que realmente importa. Pare de fazer tais coisas uma a uma, mas sem se sentir como se estivesse se privando.
6. Alimente sua mente e alma com conteúdos saudáveis: Encontre livros, sites ou blogs que ajudariam no seu crescimento pessoal e em sua paz interior e passe meia hora por dia lendo esse conteúdo.
7. Conecte-se com a natureza: Encontre tempo durante seus intervalos para ficar sozinho ao lado de um rio ou num parque.
8. Encontre um grupo de amigos interessados em mindfulness: Fale com um amigo ou mentor com quem você pode construir uma relação mais aprofundada e que compartilha valores similares aos seus semanalmente.
9. Passe tempo meditando: Durante a meditação nossos pensamentos, julgamentos e sentimentos

começam a se acalmar. Após praticar a gratidão, sente-se por 30 minutos em silêncio ou medite no caminho para o trabalho, apenas observando sua respiração. Sorria, relaxe e aproveite o tempo para você.

10. Faça uma atividade que alimenta mente, corpo e alma: encontre tempo para se exercitar diariamente.

11. Descanse bem: arranje tempo para dormir bem.

Em tempos nos quais vivemos “correndo”, meditar é mais que um bom caminho, é essencial para aprendermos a “correr” com qualidade e sabedoria.

Fontes:

<https://meucerebro.com/beneficios-da-meditacao/>

<https://viverdeblog.com/beneficios-da-meditacao/>

<https://catracalivre.com.br/parceiros-catraca/equilibre-se/conheca-5-praticas-de-mindfulness-para-iniciantes/>

<https://www.napratica.org.br/sentindo-se-sobrecarregado-veja-dicas-de-mindfulness-para-pessoas-ocupadas/>