

● Encontrando a paz

Você precisa saber

- A meditação mindfulness não é uma religião. É um método de treinamento mental
- Necessariamente, não é preciso sentar no chão de pernas cruzadas. É possível praticar a atenção plena em qualquer lugar, a qualquer momento: no ônibus, no metrô ou durante uma caminhada
- A meditação mindfulness implica ver o mundo com clareza para ser possível tomar atitudes sábias para mudar o que é necessário. A prática permite avaliar metas e encontrar melhores caminhos para agir

Os benefícios

- Ansiedade, depressão, irritabilidade diminuem com sessões regulares de meditação. A memória melhora; o vigor mental e físico aumenta
- As pessoas que meditam com regularidade têm relacionamentos melhores e mais gratificantes
- A prática da meditação reduz os principais indicadores do estresse crônico, incluindo a hipertensão



Para saber mais

● Livros

Atenção plena - Mindfulness - Como encontrar a paz em um mundo frenético (Mark Williams e Danny Penman; Editora Sextante) - Inclui CD de meditação

Caderno de exercícios de atenção plena (Ilios Kotsou e Jean Augagneur; Editora Vozes)

Atenção plena - Mindfulness (Padraig O'Morain; Ed. Fundamento)

● Sites

Centro de Mindfulness: www.brasilmindfulness.com

Centro Mente Aberta: www.mindfulnessbrasil.com

Iniciativa Mindfulness: www.iniciativamindfulness.com.br