

MEDITAÇÃO MINDFULNESS: 8 EXERCÍCIOS RÁPIDOS QUE CABEM FACILMENTE EM SEU DIA

Por Cristiane Rocha Thiel (cristianethiel.com.br)

Experimente as maravilhas da meditação mindfulness sem a prática formal.

Embora a meditação mindfulness esteja *na moda* hoje em dia, a maioria das pessoas têm pouco tempo para a prática formal. Estudos apontam que tem muitos benefícios, incluindo a redução da depressão e da dor, acelerando a cognição, aumentando a criatividade, limpar a mente e muito mais. Se você está procurando uma maneira rápida e fácil de adicionar um pouco de meditação mindfulness ao seu dia sem a prática formal, então estes exercícios são para você.

1. **CAMINHANDO** Se você fizer qualquer período de caminhada durante o dia, dez ou quinze minutos, então você pode fazer um pouco de meditação andando. Você pode facilmente se concentrar na sua respiração ou mover a atenção em torno de seu corpo, parte por parte. Quando sua mente divagar para longe, traga de volta suavemente, sem julgar a si mesmo.
2. **COMENDO** Quando você der a primeira garfada, em qualquer refeição, basta ter um momento para realmente prestar atenção ao paladar. Sinta as texturas em sua boca, sinta o cheiro e observe como seu corpo reage a ele. Você não precisa continuar assim até o fim da refeição, mas faça de vez em quando para concentrar sua atenção.
3. **NA PAUSA** Verificar as redes sociais tornou-se, para muitos, o que fazemos, entre uma tarefa e outra. Por vezes, como uma espécie de pausa. Mude isso. Em vez disso, treine um pouco de atenção plena durante a pausa. Vá para longe do computador, da TV, do tablet ou do celular. Sente-se por um momento e perceba as sensações em seu corpo e mente.
4. **OUÇA ATENTAMENTE** A gente se acostuma a uma série de sons que estão ao nosso redor e rapidamente começa a ignorar. Se você mora na cidade, pode haver sirenes da polícia, latidos, buzinas, uma música ao

longe. No campo poderia ser o som das árvores, pássaros cantando ou o ranger de um portão.

5. **ESCOVAÇÃO CONSCIENTE** Algumas coisas nós fazemos tantas vezes que quase nem notamos mais. Hábitos, como escovar os dentes, geralmente são executados automaticamente, enquanto a mente salta fora para outros planos ou preocupações. Traga sua mente para o momento. Você pode executar qualquer tarefa conscientemente e você pode ser surpreendido com o que você vai perceber.
6. **APENAS UMA RESPIRAÇÃO** A qualquer momento durante o dia, tenha um momento para se concentrar na sua respiração. Inspire, expire. Concentre sua atenção em como se sente, onde você percebe o ar em movimento, como o seu tórax e abdômen se movimentam. Experimente agora.
7. **UMA VELA** (Não faça sem a supervisão de um adulto)
Esta requer um pouco de preparação: você precisa de uma vela e uma sala escura. Sente-se por um tempo observando a vela e focando a chama (não se sente muito perto). Na verdade, você não está 'tentando' fazer nada: é apenas observar a movimentação da chama de uma forma simples e pura.
8. **A NATUREZA** Se a sua caminhada de meditação for em um parque ou qualquer espaço verde, então esta é a oportunidade perfeita para um pouco mais de atenção. Pode ser sentado, caminhando, fique mais consciente da natureza ao seu redor. Veja os diferentes tipos de folhas; ouça os cantos de pássaros, sinta o vento e o ruído distante do tráfego; sinta o sol aquecendo seu rosto

Mindfulness significa prestar atenção de forma particular, de propósito, no momento presente, e sem julgamentos. (Dr. Jon Kabat-Zinn)

Disponível em: <https://cristianethiel.com.br/meditacao-mindfulness-8-exercicios-rapidos-que-cabem-facilmente-em-seu-dia/>