

MINDFULNESS | ATENÇÃO PLENA

ENQUADRAMENTO

Geralmente estamos desatentos. Em mais ou menos 50% do tempo estamos a fazer uma coisa e a pensar noutra. Ou então, estamos hiper reativos, reagindo em 'piloto automático'. O estado mental de Mindfulness seria uma contraposição a estas duas coisas.

Mindfulness é um termo da língua inglesa que, em português, significa Atenção Plena. É a **consciência que emerge quando se presta atenção plena ao momento presente e sem julgamento. É ligarmo-nos a tudo o que acontece momento-a-momento, observando e reconhecendo o fluxo da experiência, os nossos padrões de pensamento e as nossas emoções** antes que entremos numa espiral negativa.

O nosso cérebro alimenta-se de pensamentos e emoções! O que alimentarmos é o que se vai desenvolver (por exemplo, ansiedade, stress, medo, desesperança ou empatia, gratidão, ternura, esperança). O stress diário afeta a nossa capacidade de pensar, inibe as ações, as tomadas de decisões e afeta as relações interpessoais.

Ao praticar Mindfulness | Atenção Plena regularmente começamos a reconhecer quando nos encontramos em piloto automático. Abre-se uma janela de oportunidade para nos sentirmos mais livres na escolha de como queremos conduzir a nossa vida. Observando as nossas reações corporais e a ligação destas aos nossos pensamentos e comportamentos, teremos mais clareza e objetividade no nosso dia-a-dia e reduziremos o stress desnecessário.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS:

- Incrementa a capacidade de foco e atenção, contribuindo para a melhoria do rendimento académico;
- Melhora a capacidade para lidar com as incertezas;
- Reduz o stress, a ansiedade e/ou os sintomas depressivos;
- Incrementa o otimismo, a atitude positiva, a sensação de satisfação, de paz e tranquilidade porque aumenta a produção da hormona serotonina;
- Estimula o sistema imunológico;
- Estimula a capacidade de introspeção, o pensamento crítico e a criatividade, contribuindo positivamente para a resolução de problemas e tomadas de decisão;
- Incrementa a resiliência, a flexibilidade e a adaptabilidade;
- Melhora a empatia, a compaixão e autocompaixão, bem como a Inteligência Emocional;
- Contribui para a estabilidade emocional.

MINDFULNESS | ATENÇÃO PLENA

OBJETIVOS DAS DINÂMICAS:

Os objetivos destes desafios são, através de uma prática informal de “Atenção Plena”, ajudar a:

1. treinar o **ter mais atenção e o estar mais presente no que está a fazer**, com uma atitude de **curiosidade e aceitação**;
2. **incrementar o seu autoconhecimento** (ficar mais consciente de como funciona, do ponto de vista de pensamentos, emoções e reações, mas também como encara o trabalho e as tarefas, como interage com o ambiente, com a família e os outros, entre outros);
3. **melhorar as suas relações interpessoais e laborais**;
4. **adquirir uma maior tranquilidade e bem-estar.**

INSTRUÇÕES:

- Imprimir as folhas de atividade e seguir as indicações.

ESCREVE OU DESENHA ...

5

(cinco) aspetos que gostes muito em ti:

4

(quatro) coisas que te deixaram muito feliz :

3

(três) coisas novas que aprendeste esta semana :

2

(duas) coisas em que sejas especial e único:

1

(uma) coisa que fizeste realmente bem esta semana.

Classifica a tua semana:



POTE DA GRATIDÃO

BENEFÍCIOS:

É uma técnica simples e extremamente útil que tem como objetivos aumentar a sensação de bem-estar, manter o positivismo e o otimismo. Foi pensada para que a pessoa que o usa aprenda a focar-se nos aspectos ou situações positivas do seu dia a dia, bem como desenvolva a capacidade de agradecer e ser grata pelas coisas boas que ocorrem no seu dia.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- Pote ou caixa
- Pedacos de papel
- Caneta ou lápis, borracha

INSTRUÇÕES:

A dinâmica consiste em no final do dia a pessoa parar e refletir sobre o mesmo, escrevendo ou desenhando acerca de, pelo menos, um momento positivo do seu dia (que coisas boas aconteceram, o que a fez sorrir e/ou sentir-se bem).

Se efetuar a dinâmica sozinha, em seguida deve dobrar o papel e colocar dentro de um pote, caixa ou taça. No final de uma semana, sugere-se que abra o pote e que reveja o que escreveu ao longo da semana.

Se efetuar a dinâmica em família devem conversar acerca do que desenharam ou escreveram antes de dobrar os papéis e colocar dentro do pote, caixa ou taça (contribuindo também para reforçar o diálogo e os laços familiares). No final de uma semana, sugere-se que em família abram o pote e revejam o que escreveram ao longo da semana. Podem guardar e é algo que poderão reler no futuro relativamente a uma fase única e extremamente desafiante para todos.

Adicionalmente, podem aproveitar para elogiar outro elemento da família por alguma atitude ou comportamento demonstrado ao longo do dia.



10 MINUTOS DE REFLEXÃO SOBRE O DIA...

REGISTE 3 MOMENTOS QUE GOSTARIA DE RELEMBRAR...

**MENCIONE 2 SITUAÇÕES OU
NOTÍCIAS QUE CAPTARAM A SUA
ATENÇÃO:**

**UM DOS DESAFIOS DO DIA
FOI...**

QUAL A VITÓRIA DO SEU DIA?

**REFIRA ALGO QUE APRENDEU
COM A SUA VITÓRIA E/OU
DESAFIO:**

CLASSIFIQUE O SEU DIA:



**10 minutos para deixar a
sua mente divagar...**



Atitudes

Psicologia, Serviços de Saúde & Educação

Data: __/__/__

**UMA COISA QUE PODERIA
ASSUSTAR OS OUTROS MAS
NÃO O ASSUSTA A SI...**

**2 coisas que nunca
fiz mas que
adoraria tentar...**

**2 COISAS NA SUA VIDA OU NO MEIO À
SUA VOLTA QUE ESTÃO A MUDAR:**

- 1.
- 2.

**Algo em que está a pensar mas
que ainda não está pronto para
partilhar:**

**3 COISAS QUE
SIGNIFICAM MUITO
PARA SI...**

DATA: __/__/----

LOCAL: -----

ATIVIDADE RECENTE:

**CONVIDAMO-LO(A) A PARAR E A PRESTAR ATENÇÃO AO MOMENTO
PRESENTE... OBSERVE E COMPLETE...**

**Mencione 3 coisas que não
notaria se não estivesse a prestar
atenção:**

**Indique uma razão para sorrir
acerca das coisas que notou:**

**Qual a dificuldade sentida ao
longo da dinâmica:**

**Qual o pensamento que gostaria
de ter no momento que se segue:**