

Você está visualizando uma amostra do Arquivo Digital:

Introdução ao Mindfulness Curso - PDF

Atenção: Esta amostra contém apenas uma parte do conteúdo do Curso. Se gostar do que encontrar aqui, não deixe de adquirir o curso completo para ter acesso as práticas e benefícios da meditação mindfulness.

O Curso Introdução ao Mindfulness, disponibilizado no site www.flordaidade40.com.br tem como objetivo principal o aprimoramento e o crescimento pessoal. Ou seja, serve para contribuir com a expansão do conhecimento pessoal. Este curso não tem como objetivo a profissionalização, não serve portanto para fins de formação profissional.

MODULO 1 – INTRODUÇÃO AO MINDFULNESS

- ✓ **O que é Mindfulness**
- ✓ **Benefícios da meditação**
- ✓ **Práticas de atenção plena**



O que é Mindfulness?

Mindfulness é um tipo de meditação em que você se concentra em estar completamente consciente de seus pensamentos e sentimentos no momento presente, sem interpretação ou julgamento.

Praticar a atenção plena envolve métodos de respiração, imagens guiadas e outras práticas para relaxar o corpo e a mente e ajudar a reduzir o estresse.

Gastar muito tempo planejando, resolvendo problemas, sonhando acordado ou tendo pensamentos negativos ou aleatórios pode ser desgastante.

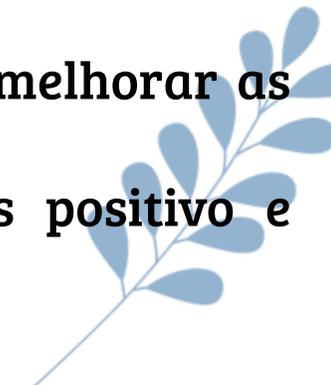
Também pode torná-lo mais propenso a experimentar estresse, ansiedade e sintomas de depressão. Praticar exercícios de atenção plena pode ajudá-lo a desviar sua atenção desse tipo de pensamento e se envolver com o mundo ao seu redor.



Benefícios da Meditação

A meditação é uma prática poderosa que pode trazer inúmeros benefícios para a mente e o corpo. Aqui estão alguns dos principais:

- ✓ **Redução do estresse** – Ajuda a diminuir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, promovendo uma sensação de calma.
- ✓ **Melhoria na concentração e foco** – Fortalece a capacidade de atenção e aumenta a produtividade.
- ✓ **Equilíbrio emocional** – Auxilia na gestão das emoções e pode reduzir sintomas de ansiedade e depressão.
- ✓ **Maior consciência e autocontrole** – Ajuda a desenvolver uma maior conexão consigo mesmo e a tomar decisões mais conscientes.
- ✓ **Melhoria na qualidade do sono** – Pode ajudar a combater insônia e proporcionar um descanso mais profundo.
- ✓ **Fortalecimento do sistema imunológico** – Estudos indicam que a meditação pode melhorar as defesas naturais do organismo.
- ✓ **Aumento do bem-estar e felicidade** – Contribui para um estado mental mais positivo e equilibrado.



Benefícios da Meditação

A meditação pode ser uma ferramenta complementar para aliviar os sintomas da asma e da fibromialgia, principalmente ao reduzir o estresse e melhorar o bem-estar geral. Como ela pode ajudar:

- ✓ **Para a asma:** O estresse e a ansiedade podem piorar os sintomas da asma, e a meditação ajuda a acalmar o sistema nervoso, o que pode reduzir crises asmáticas. Além disso, técnicas de respiração consciente usadas na meditação podem melhorar o controle da respiração e aumentar a capacidade pulmonar.
- ✓ **Para a fibromialgia:** A meditação pode ajudar a reduzir a percepção da dor, melhorando a resposta do cérebro a estímulos dolorosos. Ela também pode ajudar a diminuir a fadiga e melhorar o sono, dois fatores que frequentemente afetam quem tem fibromialgia.

Claro, a meditação não substitui tratamentos médicos, mas pode ser uma ótima aliada no manejo dos sintomas.





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

- 1. Pensa frequentemente no futuro, preocupando-se com algum(s) possível(is) evento(s) e/ou pensa sobre eventos passados e não é capaz de liberar prontamente sua mente para prestar atenção ao presente e ao que você está vivendo atualmente;**
- 2. Sente-se ansiosa(o) e estressada(o). Tem sensações como por exemplo, aperto no peito, ombros e costas tensos, etc.**
- 3. Sente uma sensação de pânico e/ou pavor. Ansiedade/apreensão que perturba a sua sensação de bem-estar;**





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

- 4. Sente-se sobrecarregada(o) e tem dificuldade de pensar com clareza e é incapaz de priorizar e organizar ou focar facilmente;**
- 5. Padrões de sono interrompido. Dificuldade em dormir à noite e/ou acorda no meio da noite e não consegue voltar a dormir tão prontamente;**
- 6. Estresse / colapso no relacionamento, conflito, dificuldades de comunicação, níveis elevados de estresse interpessoal;**
- 7. Sente-se para baixo, triste, deprimida(o) incapaz de se motivar, falta de concentração, etc.**



Para começar a praticar é importante:

- ✓ **Prestar atenção:** É difícil desacelerar e perceber as coisas em um mundo agitado. Tente aproveitar o tempo para experimentar seu ambiente com todos os seus sentidos - tato, som, visão, olfato e paladar. Por exemplo, quando você come uma comida favorita, reserve um tempo para cheirar, provar e realmente apreciá-la;
- ✓ **Esteja presente:** Tente intencionalmente trazer uma atenção aberta, receptiva e perspicaz para tudo que você faz. Encontre alegria nos prazeres simples. Aceite a si mesmo.
- ✓ **Concentre-se na sua respiração:** Quando tiver pensamentos negativos, tente sentar-se, respire fundo e feche os olhos. Concentre-se em sua respiração enquanto ela se move para dentro e para fora do seu corpo. Sentar e respirar por apenas um minuto pode ajudar.



Práticas de atenção plena

Há muitas maneiras simples de praticar a atenção plena que podem te ajudar a se conectar com o momento presente e reduzir o estresse:

- ✓ **Respiração consciente** – Foque na sua respiração. Inspire profundamente pelo nariz, segure por alguns segundos e expire lentamente pela boca. Observe as sensações do ar entrando e saindo.
- ✓ **Escaneamento corporal** – Deite-se ou sente-se confortavelmente e concentre-se em cada parte do seu corpo, notando sensações como tensão ou relaxamento.
- ✓ **Alimentação consciente** – Ao comer, preste atenção nas cores, texturas, cheiros e sabores dos alimentos. Mastigue devagar e sinta cada detalhe da experiência.
- ✓ **Caminhada consciente** – Enquanto caminha, observe cada passo, a sensação dos pés tocando o chão e os sons ao seu redor.



Práticas de atenção plena

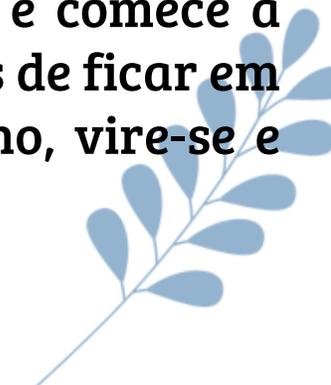
- ✓ **Observação do ambiente** – Escolha um objeto ao seu redor e observe todos os seus detalhes – forma, cor, textura – sem julgamento, apenas com curiosidade.
- ✓ **Registro de gratidão** – Antes de dormir, escreva três coisas pelas quais você é grato. Isso pode aumentar seu bem-estar emocional.
- ✓ **Escutar com atenção** – Durante uma conversa, tente ouvir atentamente, sem pensar na sua resposta, apenas absorvendo o que está sendo dito.

Esses exercícios são ótimos para trazer mais presença ao seu dia.



Práticas mais Estruturadas

- ✓ **Meditação de varredura do corpo:** Deite-se de costas com as pernas estendidas e os braços ao lado do corpo, as palmas das mãos voltadas para cima. Concentre sua atenção lenta e deliberadamente em cada parte do seu corpo, em ordem, dos pés à cabeça ou da cabeça aos pés. Esteja ciente de quaisquer sensações, emoções ou pensamentos associados a cada parte do seu corpo.
- ✓ **Meditação sentada:** Sente-se confortavelmente com as costas retas, pés apoiados no chão e mãos no colo. Respirando pelo nariz, concentre-se na respiração entrando e saindo do corpo. Se sensações físicas ou pensamentos interromperem sua meditação, observe a experiência e, em seguida, volte o foco para a respiração.
- ✓ **Meditação andando:** Encontre um lugar tranquilo de 3 a 6 metros de comprimento e comece a andar devagar. Concentre-se na experiência de caminhar, tendo consciência das sensações de ficar em pé e dos movimentos sutis que mantêm seu equilíbrio. Quando chegar ao fim do caminho, vire-se e continue andando, mantendo a consciência de suas sensações.



Quando e com que frequência praticar exercícios de atenção plena

Isso vai depender do tipo de exercício de atenção plena que você planeja fazer.

Exercícios simples de atenção plena podem ser praticados em qualquer lugar e a qualquer hora. Pesquisas indicam que envolver seus sentidos ao ar livre é especialmente benéfico.

Para exercícios de atenção plena mais estruturados, como meditação de varredura corporal ou meditação sentada, você precisará reservar um tempo em que possa ficar em um lugar tranquilo, sem distrações ou interrupções.

Uma dica é você praticar esse tipo de exercício no início da manhã antes de iniciar sua rotina diária.



MODULO 2 – PRÁTICAS DE MINDFULNESS

- 1. Ancorando-se no momento**
- 2. Journaling da Gratidão**
- 3. Mindfulness no Trabalho**



MODULO 3 – LIÇÕES DE MINDFULNESS

- 1. Acolha seus pensamentos**
- 2. Respiração Consciente**
- 3. Calendário de Eventos Agradáveis**
- 4. Calendário de Eventos desagradáveis**



MODULO 4 – LIÇÕES DE MINDFULNESS

1. Autocuidado
2. Aceitação e Mudança



Gostou do conteúdo?

Adquira o curso completo Introdução ao Mindfulness por apenas **R\$49,00**.



Por gentileza, inserir o valor de R\$ 49,00 no momento do pagamento.

Pagamento via Pix para (Bárbara Lautert).

Envie comprovante de pagamento* no corpo do e-mail: contato@flordaidade40.com.br.

Você receberá o link em até 12 horas após confirmação de pagamento.

Você também pode enviar o comprovante de pagamento* no direct do instagram: [flordaidade40](https://www.instagram.com/flordaidade40).

***Enviar a imagem no corpo do e-mail, anexos não serão abertos!**

Caso não receba o link no prazo, verifique sua caixa de spam.

Ou entre em contato pelo e-mail contato@flordaidade40.com.br e fale conosco.

O link será enviado o mais breve possível.