



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence

Atividade de Autorreflexão 3 - Mindfulness

O que é mindfulness?

O mindfulness é a capacidade humana essencial de estar plenamente presente, consciente de onde estamos e do que estamos a fazer, e não excessivamente reativa ou sobrecarregada pelo que se passa à nossa volta. Embora o mindfulness seja algo que todos nós naturalmente possuímos, está mais facilmente disponível para nós quando praticamos diariamente.

Sempre que consciencializas o que estás a experienciar diretamente através dos teus sentidos ou do teu estado de espírito através dos teus pensamentos e emoções, estás atento. Há pesquisas crescentes que mostram que quando treinas o teu cérebro para estares atento, estás a remodelar a estrutura física do teu cérebro.

Ao contrário de quaisquer ideias fantasiosas, o mindfulness é simplesmente aprender a prestar atenção ao momento presente e experimentar estar no presente. Isto é, se estás a tomar banho de manhã, a beber o seu café da manhã, viajar para o trabalho ou faculdade ou qualquer outro aspeto do seu dia. Estar atento ajuda-o a deixar de se preocupar com o que vai acontecer num futuro próximo ou distante e permite-lhe controlar o pensamento inútil sobre o ontem ou o passado. Ao aprender a fazê-lo através da meditação regular, pode entender melhor as suas emoções e estar mais em paz consigo mesmo.

O mindfulness tem sido demonstrado para torná-lo mais emocionalmente resiliente. A investigação científica prova que pode reduzir a depressão, o stress, a ansiedade e, ao mesmo tempo, melhorar a capacidade cognitiva, como a memória, o processamento de informação e as capacidades de comunicação. É por isso que muitas empresas e facilitadores de educação oferecem meditação mindfulness no local de trabalho.

Tarefa 1: QUEM ÉS TU?

As perguntas são cruciais no nosso caminho para o mindfulness. O filósofo grego Sócrates pensou que as perguntas nos poderiam levar a muitas descobertas. Uma das descobertas mais importantes é que as perguntas podem revelar o que pensamos e levar-nos a uma vida melhor.

A fórmula é simples. Quando fazemos boas perguntas, obtemos boas respostas para nos ajudar a crescer e evoluir para uma versão melhor de nós mesmos. As perguntas são como botões. Podem desencadear felicidade, empoderamento, esperança ou ansiedade. Quando perguntamos: "Por que me odeia?" trazemos de volta memórias que sustentam o pensamento de alguém que nos odeia. Se perguntarmos: "Como posso fazê-lo me amar?" a nossa mente procura reações causa-efeito que levaram os outros a amar-nos.

A jogar "Fetch! "- Pense nas perguntas como instruções que damos ao cérebro para ir à procura de algo. Como um cão quando se atira um brinquedo ou uma bola. O que quer que atire volta (molhado). Tal como o cão, o cérebro não descansará até encontrar o seu objetivo.

Já tentou lembrar-se de alguma coisa e não conseguiu esquecer até a encontrar? Isto acontece-lhe a nível consciente, por isso está consciente do processo de pesquisa. Tentas encontrar um gancho, um corte de memória que te traga o nome da música, o cantor ou o lugar que visitou.



No nível subconsciente, acontece da mesma forma. A diferença é que o cérebro não larga a pergunta, às vezes durante dias, até encontrar uma resposta. É como dizer ao seu cão-de-cérebro para "buscar", por isso tens de ter cuidado com o que queres que ele vá buscar.

Algumas pessoas dizem que a qualidade da sua vida depende da qualidade das suas perguntas. Se as suas perguntas forem más, terá uma vida má. Se as suas perguntas forem boas, terá uma boa vida. É simples!

Procure, e encontrará - Ao fazer as perguntas certas, pode mudar o que procura e o que sente como resultado.

***PARA RECAP: melhor compreensão do mindfulness:**

<https://www.youtube.com/watch?v=QTsUEOUaWpY>



Tarefa 2: Questões de mindfulness

Aqui está uma lista de perguntas que quer que o seu cérebro "pegue". As respostas vão movê-lo para a frente para uma vida consciente, feliz e gratificante. Estas questões de mindfulness vão virar o seu foco para grandes, bem-sucedidas e coisas felizes. Eles vão inspirar atos de empoderamento, em vez de sentir pena de si mesmo, culpando, justificando, culpa, fracasso, raiva, tristeza e miséria.

**Pode imprimir a lista e depois passar as perguntas duas vezes por dia. Pode optar por fazê-lo de manhã ou mesmo à noite. As manhãs preparam-te para um bom dia, e as noites ajudam-te a resumir o teu dia e prepara-te para uma boa noite de sono.*

1. O que é que eu quero?
2. O que vou conseguir quando atingir o meu objetivo?
3. Por que sou grato?
4. O que posso fazer/dizer/pensar/sentir agora que me trará felicidade?
 5. Que memória me traz alegria?
 6. Como posso ser mais positivo?
 7. Como posso ser mais amável?
8. Quem são as pessoas que me apoiam nesta vida, e como posso passar mais tempo com elas?
9. O que posso fazer/dizer/pensar/sentir que me fará uma pessoa melhor?
 10. O que aprendi que me levaria a um futuro melhor?
 11. Quem preciso perdoar (eu incluído)?
12. Como me sentiria sem medo/raiva/desilusão/ansiedade?



13. Como posso expressar o meu sentimento sem magoar ninguém?
14. O que me correu bem hoje, e como é que contribuí para isso?
15. Quais são as coisas que aprecio/amo/divirto em mim mesmo?
16. Do que me orgulho?
17. Quais são as lições que aprendi com acontecimentos infelizes na minha vida?
18. Como posso alcançar uma situação em que todos ganham (em algum conflito)?
19. Quais são as oportunidades neste (evento infeliz)?
20. Como posso fazê-lo funcionar (para um desafio)?
21. O que preciso de acreditar/pensar/sentir para conseguir o que quero?
22. Como me recompensarei quando atingir o meu objetivo?
23. Por que tenho sorte em ter isto na minha vida?
24. Como posso ajudar os outros?
25. O que posso fazer para o bem maior?
26. Como posso ser gentil comigo mesmo (com as minhas ações, pensamentos, expectativas, relaxamento, tirar um tempo para rejuvenescer, colocar os meus interesses em primeiro lugar, etc.)?
27. Quem sofre quando estou zangado/chateado/desapontado/infeliz/triste?
28. Como posso relaxar/acalmar/ser criativo/ser eficaz/ser amigável/ser feliz?
29. Como posso concentrar-me no futuro e trabalhar ativamente nesse sentido?
30. Como posso fazer deste mundo um lugar melhor?
31. O que preciso fazer para ser mais confiante?
32. O que pensarei de mim se fizer isto?



Esta é uma lista de boas perguntas porque as suas respostas vão levá-lo ao mindfulness, responsabilidade, ação, controlo, capacitação, criatividade e coragem. Tudo o que tens de fazer é continuar a perguntar-lhes. Obterás respostas cada vez melhores ao longo do tempo, e isso traduzir-se-á imediatamente numa vida também cada vez maior.

Experimente durante três semanas e veja como a sua vida muda!

Tarefa 3: Fazer as coisas

Há muitas maneiras simples de praticar mindfulness. Alguns exemplos incluem:

- **Prestar atenção.** É difícil abrandar e notar as coisas num mundo movimentado. Tente aproveitar o seu ambiente com todos os seus sentidos - toque, som, visão, cheiro e sabor. Por exemplo, quando comer a sua comida favorita, aproveite para cheirar, saborear e realmente apreciá-la.
- **Viver o momento.** Tente intencionalmente trazer uma atenção aberta, aceitante e exigente a tudo o que faz. Encontre alegria em prazeres simples.
- **Aceitar-se a si mesmo.** Trate-se como trataria um bom amigo.
- **Concentrar-se na sua respiração.** Quando tiver pensamentos negativos, tente sentar-se, respire fundo e feche os olhos. Concentre-

se na respiração à medida que se move para dentro e para fora do seu corpo. Sentar e respirar por apenas um minuto pode ajudar.

Também pode experimentar exercícios de mindfulness mais estruturados, tais como:

- **Meditação de digitalização corporal.** Deite-se de costas com as pernas estendidas e os braços ao lado, com as palmas das mãos viradas para cima. Concentre a sua atenção lenta e deliberadamente em cada parte do seu corpo, por ordem, dos pés à cabeça ou da cabeça aos pés. Esteja atento a quaisquer sensações, emoções ou pensamentos associados a cada parte do seu corpo.
- **Meditação sentada.** Sente-se confortavelmente com as costas direitas, os pés no chão e as mãos no colo. Respirando pelo nariz, concentre-se na respiração entrando e saindo do seu corpo. Se sensações físicas ou pensamentos interromperem a sua meditação, observe a experiência e, em seguida, volte a concentrar-se no seu hálito.
- **Meditação ambulante.** Encontre um lugar tranquilo de 10 a 6 metros de comprimento e comece a andar lentamente. Concentre-se na experiência de caminhar, estar atento às sensações de pé e aos movimentos subtis que mantêm o equilíbrio. Quando chegar ao fim do seu caminho, vire-se e continue a andar mantendo a consciência das suas sensações.



Situações difíceis e mindfulness

Quando se passa por situações desafiantes ou se tem um dia mau, é essencial fazer um esforço consciente para evitar qualquer negatividade extra. Pode ser evitar as notícias do dia, pois está sempre repleta de histórias negativas em vez de inspiradoras e felizes. Pode também querer evitar as redes sociais se puder, porque, como já sabe, as redes sociais podem ser o oposto do mindfulness. E se há pessoas na tua vida que têm uma aura tóxica, reagende o teu encontro com eles.

Quando estás a ter um dia difícil, não precisas da negatividade extra. Por isso, esteja atento ao que se submete durante este tempo. A coisa mais importante a fazer quando passar por momentos difíceis ou ter um dia mau é deixar-se sentir o que está a sentir e deixá-lo ir. O mindfulness não é apenas reconhecer as tuas emoções, pensamentos que estás a ter, e sensações que estás a sentir. Trata-se de estar presente e compassivo com o que está a passar e depois dar os passos adequados.

Lembre-se - Pode ter dias maus, e vai passar por situações difíceis. Mais importante ainda, é permitido esquecer esses sentimentos e fazer as mudanças conscientes necessárias para seguir em frente.*



A cereja no topo do bolo

Acesso 'Headspace' em: <https://www.headspace.com/mindfulness>. Aqui pode aceder a recursos gratuitos que o ajudarão a meditar; sono; mover-se, concentrar-se e até acordar. Como nota final e antes de iniciar a sua viagem para o mindfulness, poderá desejar aceder: <https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159