

Daniela
Barros

O que é mindfulness?

É uma prática, um treino mental que busca a concentração no momento presente com a mente aberta para o que acontece dentro e fora de você, sem julgar.

Treino para focar a atenção

Como estou me sentindo agora?

Como está meu corpo?

Tem alguma parte do meu corpo que está doendo ou mais contraída?

Treino constante modifica até a estrutura do nosso cérebro através do processo de neuroplasticidade.

Mindfulness proporciona:

Nos conhecermos melhor.

Identificar nossas emoções e nossos pensamentos e aceitá-los.

Focarmos plenamente nas nossas atividades do dia a dia.



D

Quais principais benefícios

- . Reduz estresse.
- . Fortalece o sistema imune.
- . Aumenta a autocompaixão.
- . Amplia a gentileza.
- . Aproxima a calma.
- . Aumenta a segurança.

Mindfulness no dia a dia

Respirando 7/11.

Ponto de ancoragem (onde sinto mais a minha respiração) – nas narinas, na garganta, tórax...

Reverendo a postura.

Ouvindo os sons que estão no ambiente.

Atenção aos pés.

Mindfulness no dia a dia

A arte da espera (sinal vermelho, chaleira ferver).

Revendo a postura.

Ouvindo os sons que estão no ambiente.

Mindfulness no dia a dia

Lavando a louça.

Tomando banho.

Acompanhando o desenvolvimento de uma planta.

Ouvindo o canto dos pássaros.



D

Atividades práticas

Garrafinha da calma

Botão do pause.

Previsão do tempo interior.

Garrafinha da calma

Material

- . Vidro, ou garrafa pet
- . Glitter, lantejoulas
- . Cola glitter ou gel de cabelo
- . Água morna
- . Funil

Opcional

- . Canudinhos cortados em pedaços
- . Floquinhos de isopor
- . Brinquedinhos pequenos
- . Letrinhas
- . Peixinhos

Garrafinha da calma

Modo de fazer

Adicionar ao frasco escolhido água morna (mais para quente)

Colocar a cola glitter ou gel de cabelo e mexer bem até que se dissolvam na água.

Despejar o potinho de glitter da cor de sua preferência. Você pode utilizar também lantejoulas, estrelinhas, canudos cortadinhos.

Completar com água quente, deixando um espaço sem água para dar movimento ao líquido.

Botão do pause

Crie com uma **tampinha** ou mesmo **desenhe em ou post-it** um **botão** com o símbolo “pause” e deixe **bem à vista**.

Toda vez que você estiver desenvolvendo uma tarefa por muito tempo, aperte no botão e dê uma breve parada.

Previsão do tempo interior

Essa atividade permite **identificar** as **emoções** e sua **intensidade**, comparando com o **clima**.

Você pode confeccionar um painel com tempo ensolarado, nublado, chuva fraca e chuva com raios e trovoadas.

Ao acordar você pode marcar no painel o clima interior e durante o dia acompanhar as suas mudanças.

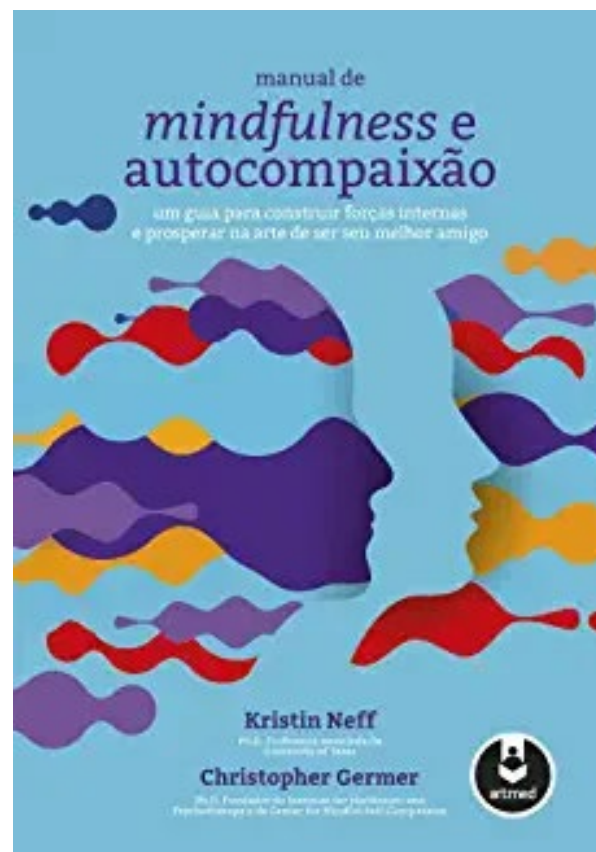
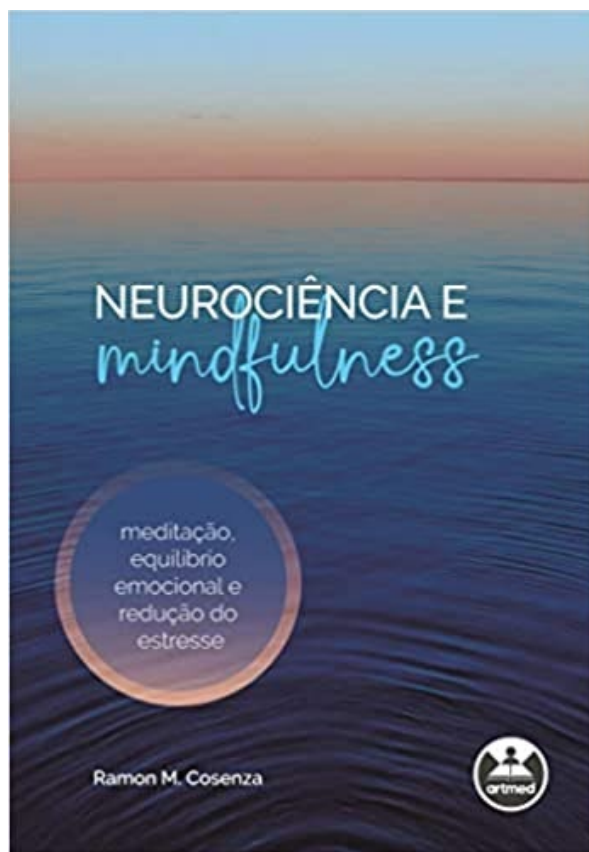
Bibliografia consultada

COSENZA R. Neurociências e Mindfulness. Artmed, Porto Alegre, 2021.

NEFF K, GERMER C. Mindfulness e autocompaixão. Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Artmed, Porto Alegre, 2018.

SNEL E. Quietinho feito um sapo: exercícios de meditação para crianças e seus pais. Editora Rocco, Rio de Janeiro, 2012.

WILLIAMS M, PENMAN D. Atenção plena – Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético. Ed. Sextante, 2015.



Boas práticas!!!

D



D

51 999.142.335

contato@danielamartibarro.com.br

www.danielamartibarro.com.br

  **danielamartibarro**