

PROGRAMA DE AUTO REGULAÇÃO E FOCO BASEADO EM MINDFULNESS

Manual de Formação

1. OBJETIVO

Dar a conhecer o que é o Mindfulness e como algumas práticas simples podem ajudar a tornar a mente numa aliada para lidar melhor com situações de ansiedade, e para nos impulsionar para o sucesso.

2. ENQUADRAMENTO

O Mindfulness é um estado de atenção plena no momento presente, livre de julgamentos. No estado Mindfulness estamos conscientes dos pensamentos, sensações e emoções que vão aparecendo segundo a segundo, minuto a minuto. O Mindfulness teve a sua origem em ensinamentos Budistas e Hinduístas e tem sido largamente divulgado no mundo Ocidental desde a criação do programa de redução de stress baseado no Mindfulness, por Jon Kabat-Zinn, no final dos anos 70¹.

Os problemas de saúde mental têm vindo a aumentar, especialmente entre os jovens. Esta tendência foi agravada pela pandemia COVID-19, que levou a um aumento de cerca de 25% em patologias de depressão e ansiedade, com maior incidência em jovens com idades entre 20 e 24 anos². As intervenções baseadas em Mindfulness podem ajudar a promover estratégias de saúde mental. Evidências científicas recentes mostram que programas de Mindfulness têm efeito na redução da depressão, ansiedade e stress³, nomeadamente em jovens adultos⁴. Estudos com universitários mostraram que o mindfulness parece estar relacionado com uma diminuição da perceção de stress pelos estudantes, com efeito positivo no desempenho académico, aumento do bem-estar e redução das taxas de abandono^{5,6}.

¹ Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bpg016>

² World Health Organization 2022. WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Mental_health/2022.1 (https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022).

³ Zhang D, Lee EKP, Mak ECW, Ho CY, Wong SYS. Mindfulness-based interventions: an overall review. *Br Med Bull*. 2021 Jun 10;138(1):41–57. doi: 10.1093/bmb/ldab005. PMID: 33884400; PMCID: PMC8083197.

⁴ Reangsing C, Lauderman C, Schneider JK. Effects of Mindfulness Meditation Intervention on Depressive Symptoms in Emerging Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Integr Complement Med*. 2022 Jan;28(1):6–24. doi: 10.1089/jicm.2021.0036. PMID: 35085023.

⁵ Lampe LC, Müller-Hilke B. Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. *BMC Med Educ*. 2021 Mar 5;21(1):145. doi: 10.1186/s12909-021-02578-y. PMID: 33663478; PMCID: PMC7934360.

⁶ Wingert JR, Jones JC, Swoap RA, Wingert HM. Mindfulness-based strengths practice improves well-being and retention in undergraduates: a preliminary randomized controlled trial. *J Am Coll Health*. 2022 Apr;70(3):783–790. doi: 10.1080/07448481.2020.1764005. Epub 2020 May 20. PMID: 32432990.

3. METODOLOGIA

3.1. **Programa** - o programa decorre em sessões de 4h uma vez por semana, durante 8 semanas. As 30 horas de formação permitem obter certificação internacional em “Mindfulness Intensive In-Me” (Institute for Mindfulness Evolving, <https://in-me.world/>). Oito sessões são presenciais, e duas são online:

Conteúdos	Práticas diárias	Recursos disponibilizados
SESSÃO 1 (presencial) Introdução ao curso e conceito do Mindfulness - 45 min Dinâmica para apresentação dos/das participantes e formadores/ras - 45 min Explicação do que são práticas formais e não formais; exemplo de prática não-formal - 45 min Buddy & Coffee break - 30 min Explicação respiração diafragmática e exercício - 45 min Partilha e práticas diárias da semana – 30 min	10 min respiração diafragmática + 1 prática não-formal por dia + estar atento/a às sensações no corpo.	Video sobre o mindfulness Evidência científica dos benefícios da respiração diafragmática. Audio de meditação guiada da respiração diafragmática
SESSÃO 2 (presencial) Boas-vindas e partilha da semana - 60 min As atitudes do Mindfulness – 90 min Coffee break – 30 min Body scan – 30 min Partilha e práticas diárias da semana – 30 min	body scan + mente principiante	Infografico: atitudes do mindfulness. Audio bodyscan
SESSÃO 3 (online) Boas-vindas e partilha da semana – 30 min Conceito de ansiedade e estratégias de lidar com ansiedade – dinâmica 3 campos de vida - 60 min Coffee break – 30 min Sistema nervosa autónomo e evidência científica dos efeitos do Mindfulness – 45 min Meditação guiada 3 posições (mestre interior) – 30 min Partilha e práticas diárias da semana – 30 min	Meditação guiada mestre interior. Lista de autocuidado semanal Tomar consciência dos pensamentos negativos que surgem.	Infográfico Sistema nervoso autónomo. Evidência científica sobre os benefícios do Mindfulness na ansiedade Checklist autocuidado Factsheet ansiedade Audio Meditação guiada mestre interior.
SESSÃO 4 (presencial) Boas-vindas e partilha da semana – 45 min Funcionamento da mente e transformação de pensamentos limitadores – 60 min Coffee break – 30 min 10 movimentos de Yoga e relaxamento – 45 min Meditação guiada árvore - 30 min Partilha e práticas diárias da semana – 30 min	10 movimentos de Yoga + 20 min de meditação (pode alternar entre sentada com foco na respiração e meditação guiada).	Apresentação Transformação de pensamentos limitadores. Video com os 10 movimentos de Yoga Audio da Meditação guiada árvore.
SESSÃO 5 (presencial) Boas-vindas e partilha da semana – 30 min Dinâmica largar peso – 30 min O que quero para mim? Dinâmica DARE – 60 min Âncora para tranquilidade e confiança – 30 min Coffee break – 30 min Meditação a caminhar – 30 min Partilha e práticas diárias da semana – 30 min	Largar peso + meditação (pode alternar entre as diferentes meditações) + âncora para tranquilidade	Metodologia DARE Video “Largar peso” Video “âncora tranquilidade e confiança”
SESSÃO 6 (presencial) Boas-vindas e partilha - 30 min Aula de Yoga e meditação sentada - 90 min Coffee break - 30 min Dinâmica Estrela de Valores - 60 min Partilha e práticas diárias da semana – 30 min	45 min cada dia: yoga e meditação com foco na respiração	Video com aula de Yoga e meditação sentada com foco na respiração
SESSÃO 7 (online) Boas-vindas e partilha - 30 min Níveis neurológicos Dinâmica subir a escada Meditação Loving kindness - 30 min Partilha e práticas diárias da semana – 30 min	45 min por dia combinando as diversas práticas	Apresentação níveis neurológicos Audio meditação loving-kindness
SESSÃO 8 (presencial) Boas-vindas e partilha - 30 min Declaração pessoal de missão – 60 min Dinâmica Estado Mindfulness – 30 min Preenchimento dos questionários finais. Partilha– 30 min	45 min por dia combinando as diversas práticas	Estado mindfulness Declaração pessoal de missão

3.2. Dinâmicas

Partilha da semana em grupos

O que aconteceu durante a semana que não me ajudou a fazer minhas práticas todos os dias? Como me sinto sobre isso? O que funcionaria melhor para mim?

O que me motivou/me motivaria a fazer minhas práticas todos os dias? Que coisas curiosas ou novas descobri com a alimentação consciente? Que coisas curiosas ou novas descobri com a consciência corporal?

Que pensamentos e sentimentos apareceriam durante a prática de respiração?

Dinâmica e se...

Cada um, por sua vez, retira um papel do "pote de consciencia", lê a pergunta e responde. Dobra o papel, coloca-o de volta no pote e mistura. No final, depois de todos no grupo terem respondido a uma pergunta, cada um escreve uma frase simples e generosa ou uma palavra que o/a motivaria a trazer mais dessa atitude para a sua vida. Escrito com clareza para que todos possam ler, sem assinar, dobra e deixa no "pote da motivação". Cada um irá depois até ao pote motivacional, pega um papel e compartilha a mensagem. Este é um presente que o/a colega generosamente deixou para si.

As perguntas do pote da consciência:

E se eu não me julgasse como faço... O que seria diferente em mim, ou na minha vida?

E se eu tivesse mais paciência comigo mesmo/a e com os outros... Como isso afetaria os meus relacionamentos?

E se eu olhasse para as pessoas, situações ou lugares, e conseguisse encontrar algo completamente novo a cada vez... O que seria diferente em mim ou na minha vida?

E se eu não ruminasse o passado com tanta frequência, ou não fizesse suposições sobre o futuro... Como eu beneficiaria disso?

E se eu confiasse mais em mim para desenvolver qualquer nova capacidade que eu precise... Como isso afetaria a minha vida?

E se eu acolhesse em meu coração tudo o que vai acontecendo, com uma mente sem julgamento... O que seria diferente em mim, ou na minha vida?

E se eu não tivesse que controlar tudo e todos... De que formas a minha vida seria diferente?

E se eu agradecesse por algo bom todos os dias... Que diferenças eu notaria em mim?

E se eu tivesse uma atitude generosa comigo todos os dias... Como isso me faria sentir?

3 campos de vida

1) Desenha três círculos concêntricos num papel. No círculo externo, escreve todos os fatores que te impedem de ser produtivo, realizado e confiante. Estes podem ser sentimentos, atitudes, outras pessoas, fatores ambientais, como um escritório barulhento, circunstâncias, problemas de saúde, perspectivas, eventos, políticas etc.

2) Os 3 círculos correspondem a:

a) Círculo mais externo - Campo de Interesse

Estas são as coisas e situações que são importantes para nós. No entanto, muitas estão completamente fora do nosso controlo, por exemplo, trânsito, clima, greves, vizinhos que moram ao lado, pandemias, o passado! E tantas vezes escolhemos gastar o nosso tempo e energia reclamando repetidamente sobre coisas que não podemos influenciar, ou ruminamos repetidamente sobre coisas que aconteceram no passado e não podemos mudar. Deixamos de ter energia para aproveitar o presente e agir sobre o que podemos fazer algo!

b) Círculo do meio - Campo de Influência

Estas são coisas/situações sobre as quais podemos realmente fazer algo. Por exemplo, saúde – algumas coisas estão além do nosso controle, como uma pandemia, mas temos algum nível de influência sobre nossa saúde. Podemos escolher ser ativos, ir a um ginásio ou caminhar na natureza. Podemos optar por uma alimentação mais saudável. Temos algum nível de influência.

c) Círculo interno - Campo de responsabilidade

Essas são as coisas que temos o poder de mudar, coisas que são de nossa própria responsabilidade. Por exemplo, somos responsáveis pelos nossos sentimentos, pensamentos e comportamentos. Não somos responsáveis pelos sentimentos e comportamentos dos outros, apenas por nós mesmos. Temos o poder de decidir como respondemos às pessoas e situações. E quanto mais estamos conscientes dos nossos sentimentos, pensamentos, comportamentos, recursos e capacidades, mais confiamos em nós mesmos.

3) Observa cada fator e posiciona-o nos círculos de acordo com a tua perceção.

Sê completamente honesto contigo mesmo e lembra-te das atitudes de Mindfulness de não-julgamento, gentileza para contigo, confiança em ti. Para cada fator pergunta-te:

a) sou responsável por fazer/comportar/decidir/pensar... está nas minhas mãos mudar esta situação? (risca-o do círculo externo e escreve-o no campo de responsabilidade)

- b) como posso influenciar isto? (se de alguma forma o podes influenciar, risca-o do círculo externo e escreve-o no campo de influência)
- c) Isto está realmente fora do meu controlo? (deixa-o ficar no campo de interesse)

Largar peso

Adaptado de "Dropping" Tsoknyi Rinpoche (Co-author with Daniel Goleman) of the book Why we Meditate (<https://www.linkedin.com/pulse/ongoing-ei-debate-my-new-book-coming-dec-6th-daniel-goleman/>)

Largar peso é o processo de largar espontaneamente parte do que carregamos na nossa mente. Quando carregamos uma mochila pesada nas costas e queremos descansar, retiramos a mochila, mas às vezes não sabemos como largar esta mochila. O processo de "Largar peso" permite-nos ir largando peso da mochila. Tem 3 componentes: atitude mindfulness da mente, respiração e corpo:

Pensa para ti "o que acontecer, acontece; o que não acontecer, não acontece; é apenas um facto e está tudo certo. Depois faz uma respiração profunda, ao mesmo tempo que levantas os braços na inspiração, e expiras pela boca largando o ar com som, ao mesmo tempo que deixas cair os braços, relaxando o corpo. É fica aqui, apenas sentindo o corpo a relaxar, sem querer atingir o que quer que seja, sem afastar pensamentos ou sensações, apenas dando conta do que aparece. Apenas ficando no corpo, sentindo a sua estabilidade e relaxa. Gentilmente lembrando-te de relaxar o corpo.

Metodologia DARE (Define-Ativa-Realiza-Explora)

Escreve as respostas às seguintes questões (frases curtas, claras e positivas).

1. DEFINE O QUE QUERES PARA TI
 - a) O que quero realmente ao integrar o Mindfulness na minha vida?
 - b) Ao atingir este objetivo, o que alcanço para mim que é ainda mais importante?
 - c) Realizar este objetivo é para mim como...

2. ATIVA OS RECURSOS NECESSÁRIOS
 - a) Que competências/recursos preciso de ativar ou desenvolver para alcançar este objetivo?
 - b) Imagina que já ativaste esses recursos em ti - como sou agora com esses recursos? O que sinto?

3. REALIZA

Que passos podes definir que dependam apenas de ti?

 - a) Qual poderia ser um bom primeiro passo?
 - b) Como e quando exatamente quero fazer isto?
 - c) Que mais preciso para chegar ao objetivo?

4. eXPLORA

Quais os possíveis impactos do objetivo em ti e na tua vida quando estiver alcançado?

Estrela de valores

1 - Na estrela de seis pontas, cada ponta corresponde a um área de vida. Comece por identificar as seis áreas de vida que considera serem mais importantes para si (por exemplo, família, saúde, carreira, lazer, ...). Coloque o nome dessas áreas na estrela.

2- Para cada área identifique agora 1 a 3 valores que sente como sendo os mais importantes para si nessa área (valores são por exemplo, liberdade, justiça, honestidade, amor, ...). Se identificou mais do que um escolha o que sente ser o principal e escreva-o na estrela, por baixo de cada área.

3- Responda agora à(s) pergunta(s): "Qual o valor que une todas essas áreas?" ou "Qual o valor sem o qual nenhum dos restantes valores faria sentido?"

4- Inscreva esse valor no centro da estrela. Esse é o seu valor fundamental.

Níveis neurológicos – subir a escada

"Subir a escada", porque vamos começar ao nível dos comportamentos e subir até à missão. São 6 perguntas; têm 1 minuto para responder a cada uma.

Pensa num momento ou situação em que sentiste uma grande satisfação ou sucesso. Pode estar relacionado à vida profissional ou pessoal. É possível que ninguém para além de ti tenha conhecimento desse sucesso. Fecha os olhos e traz essa situação para o aqui e agora. Sente como se estivesse acontecendo agora e responde às seguintes perguntas:

1. O que fizeste que te deixou orgulhoso/a de ti mesmo/a?
2. Que comportamentos tiveste que te ajudaram a conseguir?
3. Que capacidades ou competências utilizaste que te ajudaram a chegar ao sucesso?

4. Que valores são importantes quando adotas esses comportamentos e usas essas capacidades?
5. Quem és tu quando tens esses comportamentos e atuas baseado nesses valores?
6. Porque é isto importante para ti? Que propósito serve?

Declaração pessoal de missão

1ª parte

Responde às seguintes questões com a primeira coisa que te surgir, sem corrigir depois. Dá no máximo 1 min para cada resposta. É importante escrever no papel e não apenas pensar. Sê honesto contigo mesmo, ninguém vai ler as tuas respostas. Diverte-te enquanto respondes.

1. O que gostavas especialmente de fazer quando criança? Como te sentias?
2. O que gostas de fazer atualmente na vida que te faz sentir como sendo tu próprio/a?
3. Em que é que normalmente as pessoas te pedem ajuda?
4. Imagina que estavas a passar uma mensagem a um grupo enorme de pessoas. Que pessoas são essas? Qual a mensagem?
5. Imagina que tens 90 anos. Estás numa cadeira de baloiço na tua varanda. Sentes-te feliz e abençoado/a com a vida maravilhosa que tens tido. Olhando para trás, para o que já viveste, o que conseguiste, o que aprendeste...o que é mais importante para ti?
6. Que dificuldades e desafios já superaste na tua vida? Como o conseguiste?
7. Dados os teus talentos, capacidades e valores, de que forma os podes usar para servir, ajudar, contribuir? (a pessoas, organizações, planeta, ...)

2ª Parte

Olha para as tuas respostas e sublinha as palavras positivas que mais ressoam dentro de ti.

Com essas palavras, ou palavras semelhantes, compõe uma a duas frases que façam sentido para ti e te motivem na tua vida pessoal e profissional a dar o melhor de ti.

Estado Mindfulness

Teremos agora uma meditação com movimentos. Podes fazê-lo sentado/a ou em pé, como preferires. Eu recomendaria ficar em pé porque tens mais liberdade nos movimentos.

Adota uma posição confortável onde te sintas firme e flexível ao mesmo tempo. Sente os pés no chão e a coluna na vertical, como se houvesse um canal, algo que flui através de ti, saindo dos pés, passando pela coluna e saindo pelo topo da cabeça, conectando-te entre a terra e uma fonte de energia positiva acima de ti. Nesta posição confortável... inspira, expira... e relaxa... Concentra a tua atenção na respiração... A cada inspiração, vê e sente o ar que entra pelo topo da cabeça, esse ar segue um caminho de energia positiva, vindo de alguma fonte acima de ti, sente essa energia boa descendo por todo o teu corpo, até sair quando expiras, purificando todo o teu ser e descendo até a terra. Inspira, expira, relaxa... Repete este ciclo 3-5 vezes... permitindo-te relaxar corpo e mente e criar um estado de consciência. Agora que corpo e mente estão relaxados, vamos desenvolver o estado de atenção plena. Escolhe um movimento diferente para acompanhar cada atitude de atenção plena.

1. Aqui e agora: traz a atenção plena para o teu centro, pode ser a barriga, o coração, ou qualquer outra parte do teu corpo; vê e sente onde está o teu centro e, com um movimento, toca no teu centro e diz para ti "estou aqui e agora".

2. Está atento/a: respira pelo teu centro, observa e sente o espaço ao teu redor com uma mente de principiante e sem julgamento. Expande a tua mente para o espaço infinito, consciente do que está presente aqui e agora, aberto/a a novas informações e experiências... escolhe um movimento e diz para ti "estou consciente e aberto/a".

3. Confiança: sente as conexões positivas contigo mesmo/a, com os outros, com a vida... conecta-te com os teus recursos, calma, confiança, paciência, conecta-te com o teu mestre interior... e com um movimento que se associe a isso diz para ti "Eu sou o/a meu/minha próprio/a mestre".

4. Aceitação: qualquer pensamento e situação, confortável ou desconfortável, faz parte da tua experiência de vida, contribuindo para o teu melhor EU...aceita-a como espaço de experiência, escolhe um movimento e diz para ti "Acolho o que pode acontecer".

5. Gentileza: respira pelo teu centro e conecta-te com a fonte do amor incondicional, sente esse amor entrando e expandindo o teu coração, faz um movimento e diz para ti "sinto-me amado/a e livre para ser quem sou".

Agora cria a tua própria dança juntando esses 5 movimentos e repete para ti os pensamentos correspondentes: Estou aqui e agora - estou consciente e aberto/a - sou o meu próprio mestre/sou a minha própria mestre - acolho o que pode acontecer - sinto-me amado/a e livre para ser quem eu sou. Repete esta sequência durante 10 minutos, totalmente focado/a em cada movimento e no pensamento associado.

3.3. Práticas

Respiração diafragmática coerente

Este tipo de respiração foca-se em tempos iguais de inspiração e expiração, utilizando conscientemente o diafragma na inspiração e na expiração, sentindo a barriga a subir na inspiração, e a descer na expiração. Este tipo de respiração, profunda e lenta, com tempos iguais de inspiração e expiração permite equilibrar o ritmo da respiração, o sistema nervoso autónomo, e regular os batimentos cardíacos.

Por favor, deite-se de costas num tapete de Yoga ou sente-se no chão com as pernas cruzadas confortavelmente, ou sente-se em uma cadeira com ambos os pés bem assentes no chão. Se esta é a primeira vez que vai experimentar a respiração diafragmática, a melhor posição será deitada ou deitado de costas. Pode colocar uma almofada por baixo dos joelhos se tiver algum desconforto nas costas, e uma toalha dobrada por baixo do pescoço, se tiver desconforto no pescoço, garantindo que as costas estão bem apoiadas no chão. Se estiver sentado ou sentada, a coluna deve estar direita.

Coloque uma mão na barriga e a outra na parte superior do peito. Pode fechar os olhos ou olhar para um ponto à sua frente, conforme se sentir mais confortável, desde que mantenha a atenção. Inspire e expire pelo nariz.

Agora inspire levando o ar para a barriga, sentindo-a subir e as costelas expandem para as laterais, mantendo a parte superior do peito imóvel, ou com um movimento muito pequeno. Expire deixando o ar sair da barriga e sentindo-a descer. Durante o próximo minuto, concentre-se nesta respiração (1 min). Deixe de lado qualquer situação que aconteceu antes... deixe de lado o que precisa fazer a seguir. Concentre-se no aqui e agora. Esteja consciente da sua respiração, inspire, expire, relaxe.

Agora, durante os próximos dois minutos, comece a contar de 1 a 4 ao inspirar e de 1 a 4 ao expirar, sentindo o movimento da barriga - inspire 1,2,3,4, expire, 1,2,3,4, e relaxe. Se sua mente divagar, tudo bem, traga-a suavemente de volta para se concentrar na contagem da respiração - inspire 1,2,3,4, expire, 1,2,3,4 ... e continue durante (2 min).

Agora, pelos próximos 2 minutos conte de 1 a 5 ao inspirar e de 1 a 5 ao expirar, sentindo o movimento da barriga para cima e para baixo - inspire 1,2,3,4, 5, expire, 1,2,3,4, 5, relaxe... e continue durante 2 minutos.

Agora, durante os últimos 4 minutos conte de 1 a 6 ao inspirar e de 1 a 6 ao expirar, sentindo o movimento da barriga para cima e para baixo - inspira 1,2,3,4, 5, 6, expira, 1,2,3,4, 5,6 e relaxe...Continue durante (4 min).

Agora é hora de voltar, devagar. Mova um pouco os pés... mova as mãos... e quando se sentir preparado ou preparada, abra os olhos... pode esticar o corpo... bocejar...

Repita esta meditação todos os dias. Cada vez que repetir esta meditação, será mais fácil e sentir-se-á mais relaxada ou relaxado e com mais vitalidade.

Body scan

O Body Scan é uma das práticas fundamentais do Mindfulness. Vamos focando a mente em partes específicas do corpo, uma de cada vez, observando e sentindo quaisquer sensações, com uma mente curiosa, sem julgamento, aceitando o que está aqui agora. Não esperamos nada, seja ficar mais relaxado, ou ter um insight, ou ser iluminado. Apenas observamos aqui e agora com paciência.

Por favor, adota uma posição confortável. Podes deitar-te ou sentar-te no chão ou numa cadeira, com os dois pés no chão. Se esta é a tua primeira experiência de Body Scan, talvez a melhor posição seja deitada. Se tens tendência a adormecer, por favor, faz o processo sentada ou sentada. Esta será uma meditação guiada. Por favor, fecha os olhos e relaxa... apenas segue a minha voz... começa por sentir a tua respiração, inspira lentamente e expande a barriga, expira lentamente e sente a barriga descer. Inspira..., expira... e relaxa. Novamente, inspira..., expira... e relaxa. Deixa de lado as preocupações, expectativas e opiniões. Deixa de lado o passado e o futuro. Aqui e agora é tudo o que existe. Cada dia que repetes esta meditação, cultivas o não-julgamento, trazes para tua vida mais paciência, aceitação, confiança, gratidão e generosidade. Aqui e agora é tudo o que existe. Permite-te ser... apenas ser... Agora gentilmente leva a atenção da tua mente para o pé esquerdo, observa a sua posição, está virado para o lado direito ou para o lado esquerdo? Sente o chão por baixo, a temperatura, a textura. Observa qualquer sensação que possa aparecer, qualquer movimento minúsculo, qualquer som, ou observa a falta de sensações, ou de sons. Agora move a atenção da tua mente ao longo da perna esquerda, até o joelho, depois pela coxa. Sente o contato com o chão ou a cadeira. Como estão os músculos da perna esquerda? Estão relaxados? Existem tensões? Acolhe com uma mente neutra qualquer sensação ou falta de sensação na perna esquerda. E se te sentes impaciente, isso é apenas um julgamento da tua mente, aceita a sua presença, não é certo nem errado, apenas está aqui neste momento. E gentilmente traz a tua mente de volta para a perna esquerda. Inspira, expira e relaxa. Agora move a tua atenção para o pé direito. Com uma mente neutra, dá as boas-vindas a qualquer sensação no teu pé direito. Como está o teu pé direito? Observa o que está aqui agora, ou o que não está aqui agora, e aceita-o como é neste momento. Agora faz o scan da tua perna direita com a tua mente. Como estão os músculos da perna direita? Estão relaxados? Existem tensões? Acolhe com a mente neutra qualquer sensação ou falta de sensação na perna direita. Inspira, expira e relaxa. Agora,

toma consciência de ambas as pernas. Observa-as com curiosidade, como se as conhecesses pela primeira vez, com gentileza. O que sentes agora? E se alguma limitação estiver presente nas tuas pernas agora, acolhe-a gentilmente. Esta aceitação dar-te-á mais força para lidar com isso. Agradece às tuas pernas. Inspira, expira e relaxa. Vai seguindo a minha voz. E se a tua mente vaguear, apenas observa quaisquer pensamentos que apareçam e gentilmente traz a tua mente de volta e concentra a tua atenção nas tuas nádegas e ancas. Como sentes o contato com o chão ou a cadeira? Os teus músculos estão relaxados? Existem tensões? Dá as boas-vindas com uma mente neutra a qualquer sensação ou falta de sensação nas nádegas e ancas. Inspira, expira e relaxa. Agora traz a atenção da tua mente para a mão esquerda. Como está posicionada? A palma da mão está virada para baixo ou para cima? Está fechada ou aberta? O que sentes nos dedos esquerdos? Estão quietos, ou há algum movimento? Observa quaisquer sensações ou falta de sensações na tua mão esquerda. Agora, move suavemente a atenção da tua mente para o braço esquerdo e simplesmente observa com uma mente curiosa o que está acontecendo, ou não está acontecendo, no teu braço esquerdo. Inspira, expira e relaxa. Agora traz a atenção da tua mente para a mão direita. A mão está aberta ou fechada? Virada para cima ou para baixo? O que sentes? Observa quaisquer sensações ou falta de sensações na tua mão direita. Move agora suavemente a atenção da tua mente para o braço direito e observa com uma mente curiosa o que está acontecendo, ou não, no teu braço direito. E se alguma limitação estiver presente numa ou ambas as mãos ou braços, acolhe-a gentilmente. Esta aceitação dar-te-á mais força para lidar com isso. Agradece por todas as coisas que as tuas mãos e braços podem fazer. Inspira, expira e relaxa. Mantém a tua mente consciente e segue a minha voz. Concentra a atenção da tua mente nas costas. Sente o chão, ou a cadeira, ou o ar nas costas. Que partes das tuas costas não estão em contato com o chão ou a cadeira? Que partes das tuas costas estão relaxadas? Sentes tensão em alguma parte das costas? E se a tua mente vaguear, ou se te sentires impaciente, lembra-te que é apenas um julgamento da tua mente; simplesmente toma nota de quaisquer pensamentos que apareçam e gentilmente traz a atenção da tua mente de volta às costas e continua o teu scan subindo para os ombros e pescoço. Examina os teus ombros e pescoço com os olhos da mente, sem julgamento. Como te sentes em relação aos seus ombros? Estão relaxados? Existem tensões em algum lugar? E como sentes os músculos e os ossos do pescoço? Estão relaxados ou tensos? Larga a necessidade de ser o que os outros querem que tu sejas. Inspira, expira, solta e relaxa. Aproveita este momento para apenas ser...livre de julgamentos. Agora, move a tua atenção para o teu peito. Como está a bater o teu coração? Inspira, expira lentamente, relaxa. Ouve o teu coração. Acolhe quaisquer sensações que possas estar a sentir agora no teu peito. Sê generoso com o teu coração. Agradece-lhe por bater continuamente, mantendo-te vivo. Agora move a atenção da tua mente para o teu rosto e cabelo. Observa-os com uma mente livre de julgamento. A cor, a textura, algum movimento quase impercetível. Observa como está o teu maxilar, tenso ou relaxado? E a boca, está fechada ou entreaberta? Sente a língua dentro da tua boca. Onde está a tocar? Sente os músculos do teu rosto, em redor da boca, à volta dos olhos. Observa a tua testa com uma mente neutra e gentil. Deixa de lado qualquer pensamento e relaxa. Concentra-te na respiração. Qual é a sensação do ar entrando e saindo do nariz? Reserva agora alguns momentos para sentir o teu corpo como um todo. Sê gentil com o teu corpo. Observa quaisquer sensações, sentimentos ou pensamentos que possam surgir. Apenas os deixas aparecer, observas e deixas que fluam para fora da tua mente. E se alguma limitação estiver presente em qualquer parte do teu corpo, acolhe-a gentilmente. Essa aceitação dar-te-á mais força para lidar com isso. Agradece ao teu corpo. Diz-lhe que merece o teu amor e atenção, diz-lhe que vais cuidar sempre dele com carinho. Agora é hora de voltar. Move um pouco as mãos e os pés. Move os ombros, espreguiça-te um pouco, e quando te sentires preparado ou preparada, abre os olhos.

Meditação 3 posições (mestre interior)

Senta-te confortavelmente. Podes sentar-te numa cadeira, com ambos os pés assentes no chão, ou podes sentar-te no chão, com as pernas cruzadas. É importante que o teu corpo esteja relaxado e as tuas costas estejam direitas. Podes pousar as mãos uma sobre a outra, ou sobre as coxas, com as palmas viradas para cima. Começa por fechar os olhos e agora inspira pelas narinas em 4 tempos e expira pelas narinas em 8 tempos relaxando o teu corpo. Inspira novamente, 1,2,3,4 e expira 1,2,3,4,5,6,7,8 relaxando ainda mais. Inspira, expira e relaxa. Foca-te agora um pouco mais na tua respiração, observando o ar a entrar e a sair...inspira (1234) e expira (12345678) relaxa...escuta o som ou a ausência de som do ar a entrar pelas narinas e a sair pelas narinas... Relaxa ainda mais...sente o movimento do teu corpo quando o ar entra e sai...e relaxa ainda mais...Estás completamente relaxado/a.

Respira normalmente e leva agora a tua consciência para a tua mente. Visualiza um lugar na natureza que só tu conheces e onde te sentes completamente confortável e em segurança. Uma floresta, ou uma praia, ou uma montanha, ou um jardim. Ao entrares nesse lugar sentes o ar puro a entrar nos teus pulmões e a purificar-te. Observa as cores desse lugar...escuta os sons tranquilos da água aí perto. Aproximas-te da água e sentes a sua temperatura com as mãos ou os pés. Junto à margem estão umas cascas de árvore, em forma de pequenos barcos, de várias tonalidades e texturas. Vais agora encher esses barcos de cascas de árvore com tudo o que te

limita. Sentas-te junto da margem e pegas no primeiro barquinho. Deixas agora que todos os teus julgamentos fluam da tua mente para esse barco. Deixa sair os julgamentos sobre o que é certo ou errado... Colocas agora o barco na água e ele desaparece ao longe. Sente a tua mente neutra e livre. E se em algum momento a tua mente se sentir impaciente, convida gentilmente também esse julgamento a sair. Pega agora num outro barquinho e coloca lá dentro todas as tuas expectativas...liberta a tua mente do que esperas ti, do outro, do namorado ou da namorada, do filho ou da filha, do pai ou da mãe...do curso, do trabalho, ou das férias. Colocas agora esse barquinho na água e apenas observas com curiosidade o seu movimento e o seu som, enquanto a água o faz desaparecer ao longe. Estás agora muito leve.

E com essa sensação de leveza levantas-te e reparas que ali perto estão três confortáveis pedras em círculo. Vais até lá sentas-te numa delas. Com a mente curiosa e livre de julgamentos, focas a tua atenção no teu corpo. Como está sentado? Qual é a sua posição? Como sentes a sua forma? Tem cor ou brilho? O teu corpo está quieto ou a mexer? Que sensações tens no teu corpo? Como está a temperatura? Que som faz quando respira ou se mexe? Tem algum cheiro? Que outras sensações sentes no teu corpo?

Agora mantém-te sentado(a) nessa mesma pedra e imagina que o teu corpo tem vida própria e se senta na pedra à tua frente. Com a mente curiosa e livre de julgamentos, observa esse corpo à tua frente com toda a tua atenção. Está de frente, de lado, de costas? É maior ou menor que o seu tamanho real? Tem cor ou brilho? Está quieto ou move-se? Como respira? Faz algum som com a boca, o nariz, as mãos, pés? Como se sente? Aproveitando este momento de segurança e aceitação, tu e o teu corpo conversam diretamente um com o outro. Gentilmente, diz-lhe o que pensas dele e observa a sua resposta carinhosa, escuta o que te diz, compreende o que sente. Tens ainda alguns minutos para conversar com o teu corpo, ou apenas estar com ele no momento presente, sem julgamentos, com aceitação e amor (1 min).

Agora, aparece um Sábio ou Sábida que se senta na terceira pedra. Ele ou Ela olha para ti e para o teu corpo com muito carinho e cheio de AMOR dá-vos as mãos. Este Sábio ou Sábida sabe tudo o que é melhor para ti e para o teu corpo. Que palavras sábias te diz sobre ti e o teu corpo? Que novas perspetivas adquires? O que sentes na presença desse Sábio ou Sábida? Nesse ambiente de completa confiança, amor e aceitação trocam mais umas palavras. Agora, tu, o teu corpo e o Sábio ou Sábida levantam-se e abraçam-se. E nesse abraço conjunto, tu, o teu corpo e o Sábio ou Sábida fundem-se num único ser, completo. És um ser humano belo, confiante nas tuas capacidades, reconheces o teu próprio valor e comprometes-te a ser paciente e gentil contigo. Repete para ti mesmo/mesma várias vezes um pensamento empoderador, (por exemplo, "eu sou muito confiante e focada/focado"). Esse Sábio ou Sábida é o teu Mestre interior, sempre esteve contigo e sempre estará. Em cada meditação, fortaleces o teu foco e a tua confiança. Em cada meditação a tua mente fica mais livre de julgamentos e mais criativa.

Agora, preparas-te para voltar, trazendo contigo essa confiança, essa criatividade, essa mestria.

Começa por levar a tua consciência aos teus pés, mexendo-os um pouco. Mexe agora os dedos das mãos. Traz a tua consciência de volta à sala, espreguiça-te e quando te sentires preparado abre os olhos.

Meditação árvore

Vamos preparar-nos para meditar. Senta-te confortavelmente, mantendo as costas direitas.

Começa por fechar os olhos e relaxa ...

Inspira e expira lentamente. Quando expiras relaxas mais ainda. Agora respira tranquilamente e entra profundamente dentro de ti. Relaxa ainda mais, muito profundamente... Sente o teu corpo relaxando cada vez mais. Quaisquer sons que escutes ajudam-te a relaxar ainda mais.

Relaxa os músculos da cabeça, relaxe a nuca e a testa, os músculos da cara...

Relaxa totalmente o pescoço, os ombros e as costas...

Relaxa os braços, as mãos e os dedos das mãos...

Relaxa o peito e a barriga...

Relaxa as ancas...relaxe completamente as pernas, os pés e os dedos dos pés...

Sente como o teu corpo está completamente relaxado. Observa como toda a tensão acumulada abandonou o teu corpo. Escuta o silêncio que invadiu a tua mente.

Sentes-te totalmente confortável e tranquilo. Vou agora contar de 10 a 1 e à medida que os números forem diminuindo, vais-te relaxando mais profundamente. Quando chegar a 1, estarás no estado meditativo.

10... entra profundamente dentro de ti mesmo...9... – 8... Relaxa mais...7... – 6... – 5 ... 4 ... –3 ... –2 ...e 1..... Já estás na tua consciência interior, em estado meditativo. Desfruta da paz e tranquilidade que estás a viver agora.

Imagina agora que és uma árvore majestosa...analisa a tua anatomia. Sente a terra nos teus pés, deixa que os teus pés se transformem em raízes e observa como penetram bem fundo na terra, firmes e decididas, alcançando a humidade e os nutrientes que necessitas, dando-te segurança. A energia de Terra é poder de realização, sente como essa energia desenvolve as tuas capacidades e te permite realizar os teus objetivos. Sobe mais um pouco, as tuas pernas, peito e costas formam o tronco da árvore, observa a sua cor, a sua forma, a sua textura. Sente como é robusto, mas flexível, permitindo-te aguentar fortes tempestades. Continua subindo, os braços, as mãos e

a cabeça formam a copa. Observa os ramos e as folhas... a sua cor, as suas formas. Que cheiro emanam? Detém-te mais um pouco na parte superior e ...sente como são flexíveis os teus ramos...escuta o som do movimento das folhas ao vento, repara como são capazes de se adaptar a novas situações ... de um lado para o outro, de forma suave quando há uma brisa tranquila...ou agitadas pelo ar... quando o vento sopra com força...e de novo balançando tranquilamente quando o vento acalma...

Vais agora passar pelas quatro estações do ano.

Estamos no Verão, como te sentes quando o sol brilha e aquece as tuas folhas? Qual a cor das tuas folhas no verão? Que frutos podes observar? Quem se alimenta desses frutos? Como cheiram esses frutos? Escuta os sons dos pássaros que fazem ninho na tua copa. O que sentes quando alguma pessoa ou animal recorre à tua sombra nas horas de mais calor?

Eis que a temperatura desce, os dias são mais pequenos...entramos no outono. Sente a brisa mais fresca nas tuas folhas. Os frutos já foram colhidos ou caíram, assim como as flores. Que cores têm agora as tuas folhas? Apesar das diferenças, continuas a ser a mesma árvore! E o vento começa a soprar mais frio e mais forte, anunciando que o inverno está à porta. As tuas folhas caem e os teus ramos cobrem-se de neve. Observa como as tuas raízes te mantêm segura/seguro e continuam a absorver nutrientes. Sente como o teu tronco forte e flexível aguenta as chuvas e os ventos que sopram com força. O que observas à tua volta? Que sons escutas? Apesar das condições difíceis, continuas a ser a mesma árvore! Durante o inverno, a água da chuva entra na terra retirando-lhe a rigidez e tornando-a fértil, possibilitando o teu crescimento quando chegar a primavera. E tu, confias nas tuas capacidades para resistir ao inverno, sabendo que serás uma árvore mais forte quando o inverno terminar.

A pouco e pouco, a temperatura começa a amenizar, os dias a crescer! O sol brilha! Com a abundância de água, a temperatura amena e a luz, as folhas nascem e as flores começam a despontar. É a primavera. Escutas o canto dos pássaros que voltaram. Qual a cor das tuas flores? Como cheiram? O que observas? Como te sentes agora? És uma árvore majestosa e forte...capaz de aguentar os maiores contratempos e superar grandes desafios. Todos os anos passas pelas 4 estações do ano, e apesar das condições se alterarem, continuas a ser a mesma árvore, imutável no teu SER, e vais-te adaptando às diferentes condições, aprendendo, melhorando, acrescentando força e flexibilidade, sendo paciente e gentil, confiando mais nas tuas capacidades de superação.

Está na hora de voltar, trazendo contigo essa força, essa flexibilidade, essa confiança. Vou contar de 1 a 5 e quando chegar ao 5 estarás de volta aqui. 1-2 Regressa devagar, 3 mexe um pouco os pés para recuperar a circulação, 4 mexe um pouco as mãos, 5 espreguiça-te um pouco e abre os olhos.

Meditação Loving-kindness

Começa por fechar os olhos e relaxa o teu corpo. Inspira profundamente pelo nariz enchendo primeiro a barriga, depois a caixa torácica na zona das costelas e depois a parte superior levantando a clavícula. Expira pelo nariz deixando o ar sair pela mesma ordem, primeiro pela barriga, depois nas costelas e finalmente a zona superior. Na segunda inspiração leva mais ar a todas as células, e quando expiras deixas sair por completo o ar. Faz mais uma respiração profunda e normaliza a tua respiração.

Concentra-te agora em relaxar o teu corpo. Inspira, expira lentamente, em cada expiração sente uma parte do teu corpo a relaxar. Inspira, expira, relaxa os pés e os dedos dos pés... relaxa completamente as pernas... relaxa as ancas, inspira, expira e relaxa os braços, as mãos e os dedos das mãos...inspira, expira e relaxa o peito e a barriga...relaxa completamente as costas e os ombros... inspira e expira sentindo que toda a tensão acumulada abandona os teus ombros e as costas... relaxa os músculos do pescoço...inspira, expira e relaxa a nuca, a testa e os músculos da cara...inspira, expira e relaxa a mente... O teu corpo está agora completamente relaxado e a tua mente está leve. Sente agora o espaço ocupado pelo teu corpo, no espaço à tua volta...e agora, foca-te na respiração e no teu cérebro. Quando inspiras, sentes o cérebro a expandir-se; quando expiras, libertas um qualquer pensamento que esteja presente. Durante o próximo minuto, concentra-te unicamente na respiração, o ar a entrar, a expandir o cérebro e a sair, levando pensamentos que vão ocasionalmente ocorrendo. Estás agora em estado meditativo. Durante esta meditação estarás plenamente presente e seguirás as minhas palavras. Quaisquer ruídos apenas servirão para te concentrares ainda mais.

Agora, visualiza um raio de luz que desce de uma fonte muito especial que brota de um lugar que só tu conheces. Essa é a fonte do amor puro e incondicional. Esse raio de luz é composto por inúmeras partículas de luz, minúsculas e muito brilhantes. Cada uma dessas minúsculas partículas contém em si esse amor puro incondicional. Podes até escutar o som dessas partículas a descer sobre ti. E agora deixa que o raio de luz contendo inúmeras partículas de amor incondicional entre pela tua cabeça e circule por todo o corpo, enchendo as tuas células de amor incondicional. Sente como as tuas células estão agora muito mais puras. A tua mente e o teu coração abrem-se a este amor incondicional, e fazem ressoar dentro de ti as palavras gentis que diriges a ti: desejo que te sintas sempre amada/amado, segura/seguro, feliz, com paz interior, e livre para seres quem és. Agora imagina à tua frente alguém de quem gostas e que é importante para ti...e com esse amor incondicional, diz-lhe: desejo que te sintas sempre amada/amado, segura/seguro, com paz interior, feliz e livre para seres quem és. Tens agora algum tempo para visualizar outras pessoas que são importantes na tua vida e para desejares a cada uma delas que se

sinta amada, segura, com paz interior, feliz e livre para ser quem é. Começa agora a chamar cada uma dessas pessoas (1 a 2 minutos). Agora, sentindo esse amor incondicional, visualiza uma pessoa com quem te cruzas de vez em quando e por quem não tens nenhum sentimento em particular, nem gostas, nem desgostas. Imagina essa pessoa na tua frente e também a ela diz: desejo que te sintas sempre amada/amado, segura/seguro, feliz, com paz interior, e livre para seres quem és. Agora, preenchendo o teu coração ainda com mais desse amor incondicional, visualiza uma pessoa que não te agrada, talvez porque te magoou em algum momento da tua vida, ou porque o seu feitio não joga com o teu. Utiliza a atitude de mindfulness, larga os sentimentos negativos, com uma mente sem-julgamento, e com generosidade, imagina essa pessoa na tua frente e também a ela diz: desejo que te sintas sempre amada/amado, segura/seguro, feliz, com paz interior, e livre para seres quem és. Expande agora esse amor incondicional àqueles que não conheces, no teu bairro, no teu país, no mundo e a todos diz: desejo que se sintam sempre amadas e amados, seguras e seguros, felizes, com paz interior, e livres para serem quem são.

Agora, prepara-te para voltar, trazendo contigo essa leveza, essa harmonia, esse AMOR incondicional. Podes aceder a essa fonte de amor incondicional sempre que necessitares de te sentir amado/amada, seguro/segura, calma, em paz, feliz e livre para seres quem és. Para finalizar, dá um abraço a ti própria/próprio, com todo esse amor que trazes no coração. Lembra...ama-te a ti próprio/própria todos os dias.

Começa por levar a tua consciência aos teus pés, mexendo-os um pouco. Mexe agora os dedos das mãos. Traz a tua consciência de volta à sala, espreguiça-te e quando te sentires preparado/a abre os olhos.

Meditação sentada

Uma mente dispersa, viajando continuamente entre o passado e o futuro, cheia de julgamentos e expectativas, limita nossa concentração e foco, limitando nosso desempenho. Se transformarmos a nossa mente numa aliada, poderemos ir muito mais longe na nossa vida pessoal e profissional. A meditação treina a mente na arte da concentração, e as atitudes de mindfulness convertem a mente no nosso aliado mais precioso.

Hoje, vamos focar a nossa mente no processo de respiração. Não vamos controlar a inspiração e a expiração; vamos apenas observar. Vou guiar-te pela parte inicial do processo, depois ficarás no teu próprio processo por alguns minutos. Quando ouvires um som suave como este (exemplificar), podes terminar a meditação e abrir os olhos. Esta meditação tem a duração de 10 minutos.

Por favor, senta-te no chão ou na cadeira com as costas direitas e relaxa. Fecha os olhos e respira normalmente pelo nariz. Inspira, expira, relaxa. Começa sentindo os pés no chão e relaxa os pés e os dedos dos pés. Agora relaxa completamente as pernas e a anca. Inspira, expira e relaxa ainda mais. Traz agora a atenção da tua mente para relaxar as mãos e braços. Sentas-te cada vez mais relaxado/relaxada. Inspira, expira e relaxa. Relaxa as costas, relaxa o pescoço, relaxa o rosto e a cabeça. Inspira, expira e relaxa ainda mais. Estás agora completamente relaxado/relaxada e agora a tua mente relaxa. Inspira, expira e relaxa a tua mente um pouco mais. Aqui e agora é tudo o que existe. Observa a tua respiração por alguns momentos. Foca-te apenas no que está acontecendo no momento, está consciente do ar a entrar e a sair, observa o ar a entrar e a sair pelo nariz, verifica se há algum som ou se está silencioso, observa as pequenas sensações no teu nariz quando o ar entra e quando sai. Quando um pensamento vem à tua mente, tudo bem, apenas o observas como um facto neutro e simplesmente convida-o a sair. Se achares achar isto é aborrecido ou idiota, isso é a tua mente julgando. Aceita que o sentimento está aqui neste momento, e gentilmente, traz a tua mente de volta a observar a respiração, livre de julgamentos. Por favor, mantém a tua mente focada no processo de respiração por mais 5 minutos, até que ouças o som suave de campainha anunciando que o tempo acabou...

Mexe os pés e as mãos, abre os olhos no teu próprio tempo, e espreguiça-te um pouco se te apetecer.

Lembra-te, a mente é como um músculo, precisa de treino, resiliência. Dedica 10 minutos do teu dia à meditação e começarás a sentir os benefícios da meditação após algumas semanas.