

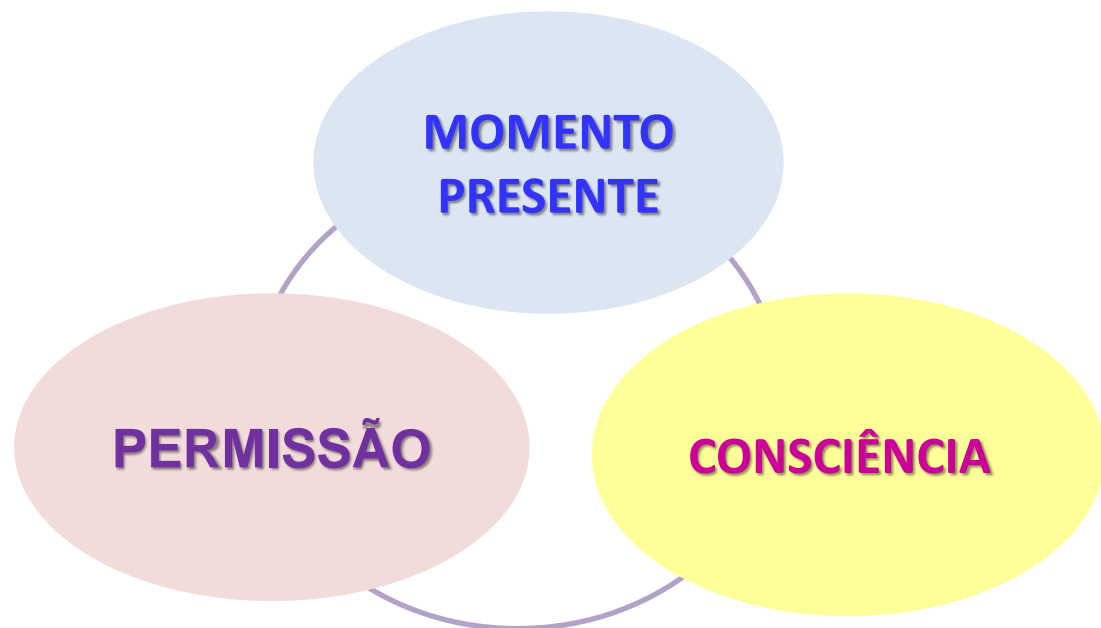


ATENÇÃO PLENA

PROFA DRA MARIA DE FATIMA PRADO FERNANDES
Outubro 2017



ATENÇÃO PLENA



ATENÇÃO PLENA

REQUER

Confiança

abrir mão do controle

Ouvir a partir do centro

escuta sem opinião pensada e buscada

Silêncio

estar no presente

conexão consigo mesmo

recolhimento

Calar -se na presença da fala

Bert Hellinger

(Criador da Constelação Familiar)





ATENÇÃO PLENA



***Atenção plena** (mindfulness) ou ainda **consciência plena** - é a prática de, propositadamente, focalizar sua atenção no momento presente e aceitá-lo sem julgamento. Atualmente sob exame científico, ela já é considerada um elemento-chave para a felicidade e o bem-estar*

https://www.brasil247.com/pt/247/revista_oasis/168865/Atenção-plena-Práticas-para-melhorar-o-bem-estar-físico-e-emocional.htm

ATENÇÃO PLENA

Designa um estado mental que se caracteriza pela autorregulação da ATENÇÃO para a experiência presente.

A palavra sânscrita que designa atenção plena, significa "lembrar-se". A atenção plena consiste em **lembrar-se constantemente de voltar ao momento presente**. O ideograma chinês para a atenção plena tem duas partes:

a parte superior significa

“Agora”

a parte inferior significa

"mente" ou "coração"



ATENÇÃO PLENA

O Primeiro Milagre	estar presente
O Segundo Milagre	fazer com que o outro também esteja presente
O Terceiro Milagre	nutrir o objeto de sua atenção
O Quarto Milagre	aliviar o sofrimento de outra pessoa
O Quinto Milagre	contemplação profunda
O Sexto Milagre	compreensão
O Sétimo Milagre	transformação

Quando praticamos a Atenção Plena Correta, entramos em contato com os elementos curadores e renovadores da vida, e começamos a transformar a nossa dor e o sofrimento do mundo para algo maior.

http://www.viverconsciente.com/textos/atencao_plena_correta.htm

Sangha Virtual. Estudos Budistas - Atenção Plena Correta.

OS TRÊS PILARES DA COMUNICAÇÃO AFETIVA

Primeiro A PALAVRA - 7%

Segundo O TOM DE VOZ - 38%

Terceiro AÇÃO - 55%

Braga Rosana. O Poder da Gentileza. O modo como trata as pessoas determina quem você é. São Paulo: Editora Minuano, 2007.

LEMBRANDO que...

As pessoas poderão esquecer o que você disse e o que você fez, mas jamais esquecerão o modo como você as tratou

PRECISAMOS CONSTRUIR A PONTE QUE NOS LEVE DE VOLTA PARA A CASA, DE VOLTA PARA:

A NOSSA CAPACIDADE AFETIVA, PARA O PODER QUE TEMOS DE SER GENTIS E AMÁVEIS

Braga Rosana. O Poder da Gentileza. O modo como trata as pessoas determina quem você é. São Paulo: Editora Minuano, 2007.

Os Quatro Estabelecimentos da Atenção Plena

A ATENÇÃO PLENA DO CORPO NO CORPO

Reconhecer todos elementos e partes do corpo

Terra, Água, Fogo e Ar

O elemento terra consiste em tudo o que é sólido

ELEMENTO TERRA EXISTE DENTRO E FORA DE NÓS

NÃO EXISTEM DIVISÕES ENTRE NÓS E O RESTO DO UNIVERSO

*ESTAMOS EM TODA A PARTE
em conexão sistêmica com o mundo
em que vivemos e com o Universo*

Autoconhecimento Autopercepção

ATENÇÃO
PLENA



ATENÇÃO PLENA EDUCAÇÃO E SAÚDE

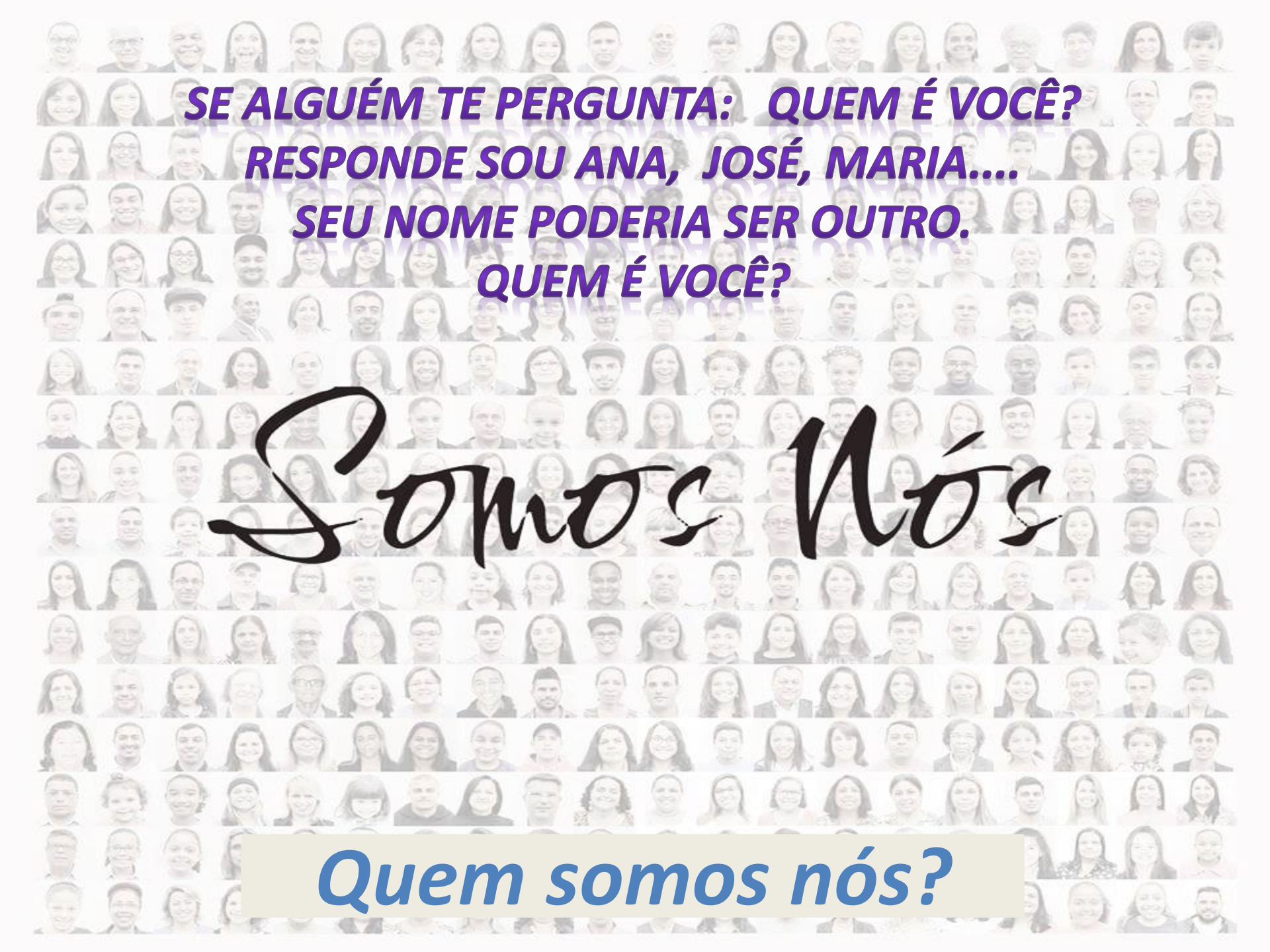
Não julgar é um ato de inteligência e gentileza.

Há algo importante que você possa fazer para si mesmo?

**Importante é tomar consciência".
*Nos capacitarmos para estarmos conscientes, presentes e atentos.***

A consciência é nossa desde que nascemos. Só precisamos aprender a ser amigos dessa faculdade inata e habitá-la





**SE ALGUÉM TE PERGUNTA: QUEM É VOCÊ?
RESPONDE SOU ANA, JOSÉ, MARIA....
SEU NOME PODERIA SER OUTRO.
QUEM É VOCÊ?**

Somos Nós

Quem somos nós?

Cada um tem um universo dentro de si

Somos ilimitados. Criadores da nossa própria realidade.

Para isso se faz necessário conhecer a nossa mente e nosso corpo de forma mais íntima (diálogo entre ambos)

Pois ambos estão conectados o tempo todo. Precisamos desenvolver uma visão, audição, olfato, paladar, tato e percepção e conhecimento claro - do que acontece conosco. Qualquer coisa que seja percebida pela nossa consciência.

Não existe separação fundamental entre o exterior e interior

***Lembre-se tudo de bom que você poderia desejar
já está em potência dentro de você***

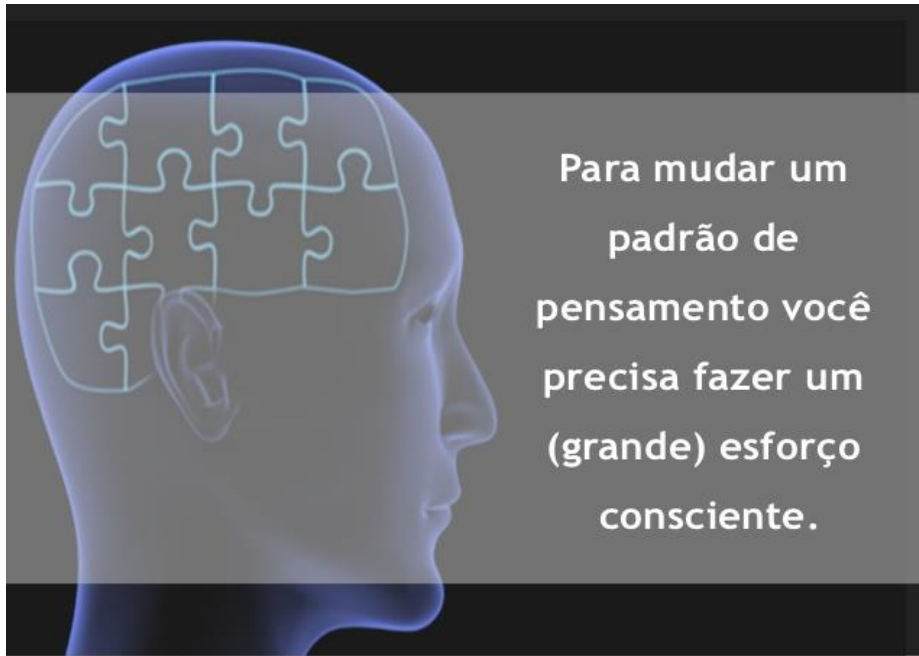


O que mudou em mim na minha forma de ver, de ser e de conhecer?

Então, qual é o meu caminho? Qual a minha missão neste planeta?



Lembrar da Importância em Cultivar a Generosidade e a Gentileza consigo mesmo



A ATENÇÃO PLENA é...

3. Uma decisão consciente

A decisão consciente começará a moldar sua mente e, gradualmente, com o tempo, sua concentração irá melhorar



4. Sem julgamentos

A atenção plena é observar as coisas puramente tais como são, sem os preconceitos

É a decisão consciente de estar inteiramente vivo sem qualquer julgamento no momento presente

Buda e o caminho para a libertação humana

1. Atenção plena à visão (*compreensão*)
2. Atenção plena à Emoção (*intenção*)
3. Atenção plena ao Discurso (*palavra*)
4. Atenção plena à Ação
5. Atenção plena ao Modo de Vida
6. Atenção plena ao Esforço (*disciplina*)
7. Atenção plena aos Pensamentos (*mente*)

EXERCITAR

RELAXAR

Sorrir

Meditação

por dentro e por fora

Respiração profunda
Dormir de 7 a 9h por dia
sempre que possível

Ajustar o Estilo de Vida

**Cuidar da Nutrição
do corpo e da alma**

Auto Massagem

Cultivando Atenção Plena - Cuidando do Bem Estar

BENEFÍCIOS

Melhora o bem estar

Diminui o estresse

baixa a pressão arterial

reduz dores crônicas

melhorar o sono

alivia problemas gastrointestinais

BENEFÍCIOS CIENTIFICAMENTE VALIDADOS E COMPROVADOS

ATENÇÃO PLENA

- **aumenta emoções positivas e reduz emoções negativas, diminui o estresse e pode combater a depressão**
- **aumenta a densidade da massa cinzenta em nossos cérebros (associado à empatia, regulação de humor, aprendizado e memória)**
- **melhora o FOCO**
- **estimula a compaixão**
- **melhora as relações e a capacidade de aceitar os outros, tais como são, sem julgamento**

REFLEXÕES

Por que algumas pessoas permanecem ligadas à sua natureza compassiva mesmo diante de circunstâncias não favoráveis ou penosas?

Observação

*Como estamos escutando
a nós mesmos e aos outros?
Estamos sendo Tolerantes
Conosco e com o outro*

Sentimento

Como nos sentimos ao observar uma ação ou situação?

Amor Tolerante

Envolve clareza, leveza, limite e respeito

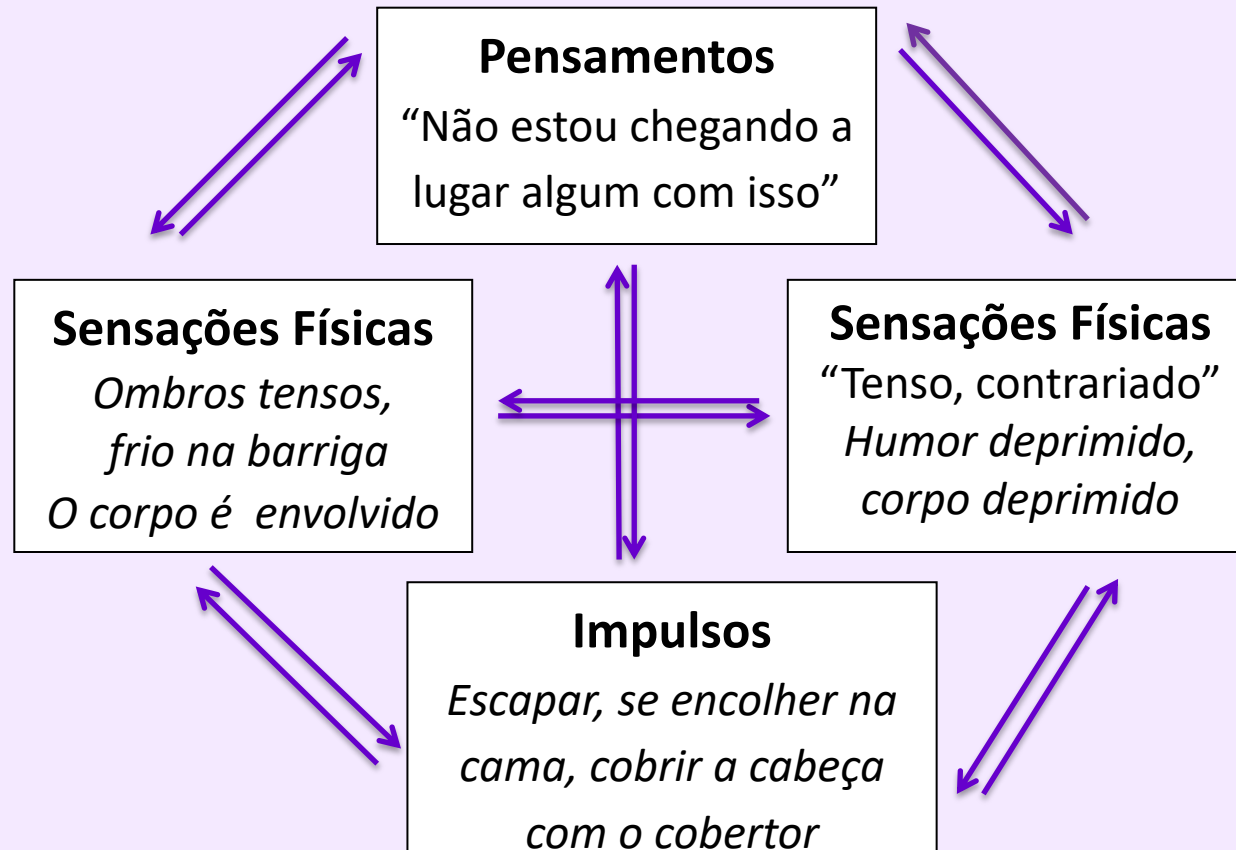
Escutar a história de si mesmo e do outro

Deixar que o outro e Eu sejamos tais como somos

Não invadir e nem fazer escolhas para o outro

Cada um é livre para ser como é, crescer e modificar-se em busca da própria essência, naquilo que poderá vir a ser no despertar do novo amanhã

O QUE COMPÕEM UMA EMOÇÃO



Emoções são feixes de pensamentos, sentimentos, sensações físicas e impulsos para agir. Da próxima vez que experimentar emoções agradáveis e desagradáveis, você pode avaliar o que está acontecendo e observar a interação dos diferentes aspectos do feixe.

GRUPO DE EMOÇÕES

Alegria

Tristeza

Raiva

Medo

PRÁTICAS EFETIVAS ATENÇÃO PLENA

Meditação de Atenção Plena Básica – Sente-se calmamente e se concentre na sua respiração natural e permaneça no silêncio. **Deixe os pensamentos irem e virem, sem julgá-los**, e volte a focar na respiração ou em uma linda imagem, ou uma palavra especial.

Sensações do Corpo – Observe sensações corporais sutis da cabeça aos pés, cada parte do seu corpo em sequência, **sem julgamento e deixe-as passar.**

Área Sensorial – **Observe:** visões, sons, cheiros, gostos e toques. Nomeie-os “visão”, “som”, “cheiro”, “gosto” ou “toque” sem julgá-los e deixe-os ir.

Emoções – Permita que as emoções estejam presentes sem julgá-las. Pratique nomear as emoções de forma estável e descontraída – “alegria”, “raiva”, “frustração”, por exemplo. **Aceite a presença dos sentimentos e das emoções.**

ATENÇÃO PLENA - EDUCAÇÃO E SAÚDE

NECESSITAMOS

Exercícios CORPORAIS

Exercícios para ALMA

PRÁTICAS EFETIVAS ATENÇÃO PLENA

Importante

Meditação de Atenção Plena Básica

Observar

Sensações do Corpo – sensações corporais sutis, da cabeça aos pés, como uma coceira ou formigamento, **sem julgamento, e deixe-as passar.**

Área Sensorial – **Perceba:** visões, sons, cheiros, gostos e toques. Nomeie-os “visão”, “som”, “cheiro”, “gosto” ou “toque” sem julgá-los e deixe-os ir.

Nossa como é difícil essa coisa de **Atenção Plena**



É mais fácil do que vocês imaginam,
venham praticar comigo

Vocês vão amar



- 1** Sente ou deite de forma confortável e concentre-se em sua respiração
- 2** Sinta o ar entrar pelas narinas ou o movimento do abdômen de subir e descer com a entrada e saída do ar
- 3** Tente não pensar em mais nada, apenas na respiração e as sensações no corpo causadas por ela
- 4** Caso surja algum sentimento ou preocupação, deixe-o passar sem focar nele
- 5** Próximo do fim da sessão, foque novamente nas sensações do corpo e no bem-estar da mente vazia, e lentamente termine a prática

Indagações reflexivas de atenção voltadas para o conhecimento de si mesmo

Nos espaços abaixo escreva para você mesmo as primeiras impressões, memórias ou algum sentimento a partir das indagações reflexivas

QUEM SOU EU? TENHO OLHADO PARA MIM MESMO?

TENHOS CONSCIÊNCIA QUE SOMOS CRIADORES DA NOSSA PRÓPRIA REALIDADE?

O QUE O MEU CORPO ESTÁ ME PEDINDO NESTE MOMENTO?

TENHO TOMADO DECISÕES E FEITO ESCOLHAS SENSATAS E CONSCIENTES EM MINHA VIDA?

VOCÊ JÁ SENTIU COMPAIXÃO E BONDADDE POR UM DESCONHECIDO SEU?

O QUE POSSO FAZER DE BOM PARA MIM MESMO A PARTIR DE AGORA?

**“Não acredite cegamente no que digo,
experimente por si mesmo
e chegue a sua conclusão”**

Bert Hellinger



"Quando ouvimos os sentimentos da outra pessoa e suas necessidades, reconhecemos nossa humanidade comum." (Marshall B. Rosenberg)