

Reduzir o Estresse



Camila Bárbara Teixeira

2016



Reduzir o Estresse

Nesse e-book teremos dicas simples e práticas para reduzir o estresse diário excessivo.

Espero que seja útil para vocês.

Um grande abraço

COMO TER UMA VIDA MENOS ESTRESSANTE?

É POSSÍVEL VIVER TRANQUILO MORANDO EM UMA GRANDE CIDADE OU SÓ CONSEGUIMOS RELAXAR DURANTE AS FÉRIAS?

COMO VIVER MAIS ATENTO AO MOMENTO PRESENTE?

ESPERO QUE POSSAMOS JUNTOS RESPONDER ESSAS PERGUNTAS!

Para mais informações sobre o assunto acesse o blog Reduzir o Estresse em: <http://reduziroestresse.com.br>

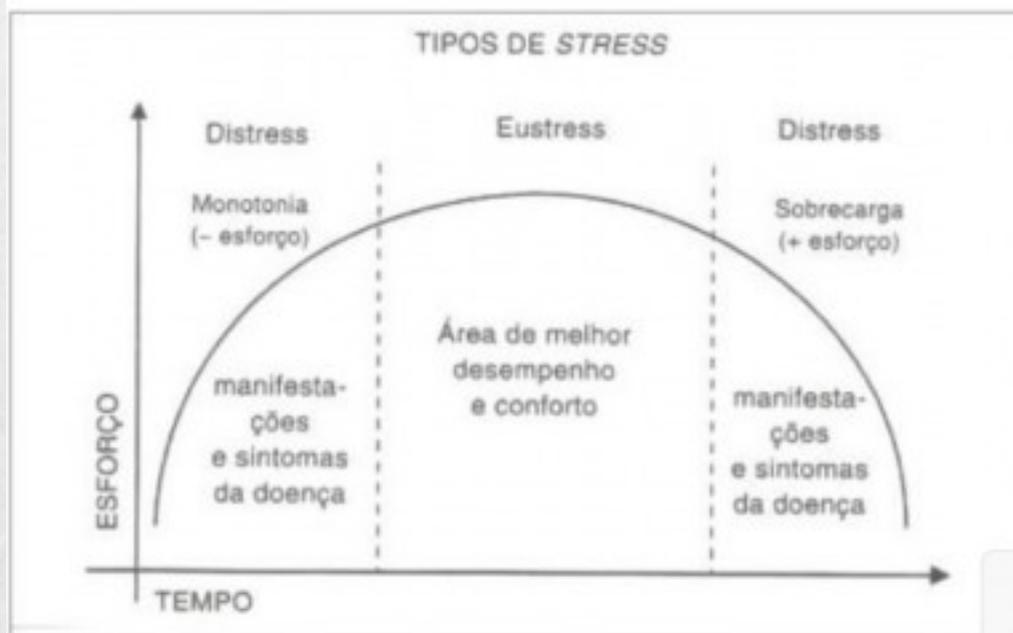
ESTRESSE

Do dicionário: substantivo masculino, estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, levam o organismo a disparar um processo de adaptação caracterizado pelo aumento da secreção de adrenalina, com várias consequências sistêmicas.

O estresse pode ser definido também como um conjunto de reações do organismo a agressões de diversas origens, capazes de perturbar-lhe o equilíbrio interno.

Em excesso o estresse diário pode trazer malefícios ao organismo e uma opção interessante para a sua redução é por meio da prática de treinamentos que visam relaxar tanto o corpo quanto a mente

Figura 1 - Curva do Stress



Fonte: Limongi-França; Rodrigues, 2012 apud Rodrigues, 1988; Lipp, 1996

Nós vamos abordar neste e-book algumas técnicas para redução do estresse excessivo e dar algumas dicas para o seu dia a dia se tornar mais “agradável”, em geral, relacionadas a mudanças comportamentais, que estão diretamente ligadas à redução do estresse.

A organização mundial de Saúde afirma que o estresse é uma “epidemia global”. Vivemos um tempo de enormes exigências de atualização.

Somos constantemente chamados a lidar com novas informações. Nos vemos cada vez diante de inúmeras situações às quais precisamos nos adaptar.

O desenvolvimento do processo de estresse depende tanto da personalidade do indivíduo quanto do estado de saúde em que este se encontra (equilíbrio orgânico e mental), o risco de um estímulo estressor gerar uma doença é aumentado se estiverem associadas exaustão física ou fatores orgânicos.

A gênese da utilização do termo como é reconhecido atualmente remete a 1936, quando o termo estresse foi utilizado pela primeira vez pelo médico austríaco Hans Selye.

Segundo ele o estresse é “essencialmente o grau de desgaste total causado pela vida”.

Também o denominou como o conjunto de reações que o organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige esforço de adaptação, designado então como uma síndrome geral de adaptação.

EVITE AGIR POR IMPULSO

Quando passamos por uma situação muito estressante ou por algum problema no trabalho, diversas vezes, temos vontade de "reagir" imediatamente para tentar solucionar o problema ou mesmo discutimos com pessoas próximas (que talvez não tenham nenhuma relação com a situação).

Na maioria das vezes é a raiva, a indignação ou mesmo o estresse "falando por nós". A sugestão é que quando estiver com raiva, primeiramente, inspire e expire profundamente, antes de reagir.

Cuidado com o que você diz quando está nervoso, pois nem sempre você se sentirá do mesmo modo quando se acalmar e pensar sobre a situação.

O segundo passo é tentar se afastar por alguns minutos ou o tempo que julgar necessário da fonte que causou o estresse excessivo.

Pense que algumas vezes a raiva é justificada e precisa ser liberada.

Entretanto, lembre-se de que existem modos produtivos de se fazer isso que não envolvem brigar com os outros.

Observe como essa emoção transforma seu corpo. Seu coração está acelerado? Você está ofegante? Está tremendo?

Apenas observe essas sensações, sem críticas ou julgamentos.

Quando se sentir preparado, vamos para os próximos passos:

Você pode encontrar um modo de escape criativo, como escrever ou desenhar, onde você possa "gastar sua energia".

Os hobbies também podem ajudar a melhorar o seu humor e permitem que você canalize a energia que normalmente gastaria em problemas que não conseguiu resolver.

A meditação também é um modo útil de aliviar o estresse e/ou a ansiedade, os quais diversas vezes são precursores da raiva.

Tente ouvir músicas que acalmem sua mente (até mesmo cantar embaixo do chuveiro pode ajudar).

Evite as situações que o deixarão nervoso até esfriar a cabeça; Se possível, vá até algum lugar calmo para respirar profundamente, meditar e relaxar.

Quando estiver pronto pense sobre o problema que te deixou irritado e tente encontrar uma solução para o mesmo com tranquilidade, se julgar necessário, compartilhe com um familiar ou amigo de confiança para ajudá-lo ou mesmo para desabafar.

Por fim, caso você perceba que não está conseguindo administrar a raiva de forma eficaz é importante procurar a ajuda de um profissional de saúde qualificado para que seja feita a investigação diagnóstica, a fim de garantir o tratamento adequado.

Fonte: <http://pt.m.wikihow.com/Controlar-a-Raiva>

O SILÊNCIO

Nossos pensamentos acelerados podem levar a respostas impulsivas ou a um discurso repleto de palavras desnecessárias.

Quando começamos a pensar muito: "Nossa por quê eu disse isso?" É porque, provavelmente, algo precisa ser trabalhado.

O início do meu teinamento foi com o Reiki, com a meditação Mindfulness e com o Tai chi. Por meio dessas práticas comecei a sentir a paz proporcionada pelo silêncio das palavras, dos sons e da mente!

Segundo a Monja Coen, mais difícil que o silêncio dos sons emitidos é o silêncio interno. Apenas quando a mente silencia podemos entrar em contato com a essência do Ser. Entretanto, temos por hábito falar e comentar, nos entreter com sons e imagens, fugindo do encontro profundo com a realidade.

Buda dizia que "a mente humana deve ser mais temida que cobras venenosas e assaltantes vingadores."

Por isso é necessário conhecê-la. Conhecer a própria mente. Para isso há o caminho do silêncio. O caminho de aquietar as oscilações mentais. Estamos muito acostumadas ao entretenimento.

Mantendo a televisão, o computador ou os smartphones ligados o tempo todo. A mente está ligada o tempo todo, sim, mas entre pensamentos há espaços vazios e não estamos acostumadas a observar esse vazio.

Ao entrar em uma sala, observamos os móveis, as pessoas, as janelas, as cortinas. Raramente percebemos os espaços vazios, os espaços entre as pessoas, entre os móveis. Os espaços entre as falas, os espaços entre os

Há pausas em nossas conversas e podemos dar importância a essas pausas, a esses espaços vazios, ao silêncio.

Desaprendemos a estar com alguém em silêncio. Sentir a presença de alguém sem precisar conversar, falar, comentar... Apenas estar presente.

Temos que aprender a nos recolher em nós mesmos e reaprender a ouvir o grande silêncio.

Fonte: Monja Coen

*"Existe no silêncio tão profunda sabedoria
que às vezes ele se transforma
na mais perfeita resposta"*
Fernando Pessoa

ESTRESSE E A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Estresse é um processo complexo que envolve aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos.

De um modo geral, os principais sintomas estão associados com fadiga, desânimo e falta de apetite. Existem dois tipos de estresse: um positivo e outro negativo.

O primeiro, também chamado de EUSTRESS, motiva e estimula a pessoa a lidar com a situação, gera a sensação de realização pessoal e bem estar.

Já o segundo, chamado de DISTRESS, é o tipo que adocece relacionado à sobrecarga e ao excesso.

Os dois têm reações fisiológicas semelhantes, mas é essencial que a distinção seja feita, pois os efeitos causados por ambos são completamente antagônicos.

O estresse e a produtividade relacionam-se diretamente, o EUSTRESS induz a produção de adrenalina em níveis fisiológicos, e sem adrenalina, o indivíduo pode tornar-se menos produtivo.

Mas o DISTRESS faz com que o rendimento caia e a susceptibilidade a contrair doenças aumente.

A prática regular de exercícios físicos pode ocasionar na redução dos níveis dos hormônios estressantes adrenalina, noradrenalina e cortisol.

Além de proporcionar diversos outros benefícios, como o aumento da autoestima, diminuição da insatisfação, da depressão e da ansiedade, melhor disposição física, auxiliando na distração e relaxamento.

Vale ressaltar que além da prática regular de exercícios físicos, outros recursos também são importantes no combate ou prevenção do estresse excessivo, tais como alimentação balanceada, sono reparador e aproveitamento do tempo livre com atividades prazerosas.

Fonte: <http://www.einstein.br/>

TAI CHI E A REDUÇÃO DO ESTRESSE

"Paz é não permitir que o barulho de fora atormente o silêncio de dentro."

"太極拳 a meditação em movimento."

Particularmente, o Tai Chi Chuan foi a minha porta de entrada para o contato com as práticas meditativas, por me considerar uma pessoa muito ativa e por vezes "agitada", eu olhava para as pessoas praticando e pensava: "isso não é pra mim".

Entretanto, um dia decidi participar de uma aula no parque e percebi que durante a prática fiquei extremamente concentrada e após a aula me senti tranquila e relaxada.

Na prática do Tai Chi, a atenção da pessoa é desviada de suas atribuições cotidianas e direcionada para o seu corpo.

Com isso, além de afastar o foco dos pensamentos que a conduzem a estados mentais mais tensos e desgastantes, o Tai Chi a leva a perceber melhor a sua própria condição corporal, aprendendo como ouvir e interpretar seus sinais de desarmonia e recuperar o equilíbrio.

Outro aspecto relativo à redução do estresse reside na ação não intencional, isto é, na prática do Tai Chi, a única meta do praticante é realizar corretamente os movimentos, coordenando-os com sua respiração e mantendo o relaxamento, sem preocupação de obtenção de índices ou competição.

Essa postura de não-intencionalidade está de acordo com os princípios taoistas que originaram o Tai Chi, fundamentando-o filosoficamente.

Por meio do exercício da não-intenção, o praticante também diminui seus níveis de ansiedade pela obtenção de resultados.

Quanto mais desprendido desses anseios, mais o praticante usufrui os benefícios do “estar presente” na sua prática.

Fonte: ARAUJO, N.

YOGA E A REDUÇÃO DO ESTRESSE

A palavra Yoga, de origem sânscrita, tem vários significados, entre eles: “ungir”, “atar”, “integrar”. Ela deriva da raiz sânscrita yuj que quer dizer “unir”.

Segundo o pensamento yogue, o corpo é o nosso “instrumento de ação”, e a mente nosso “instrumento de percepção”.

Quando nossos instrumentos estão em afinados, cuidados, sadios e em harmonia, gozamos de boa vitalidade e inteligência.

Uma das propostas do yoga é aprimorar e refinar esses instrumentos, pois um corpo saudável e uma mente livre e focada potencializa nossa capacidade de realização na vida.

Segundo alguns autores o yoga pode ser definido como um sistema de disciplina integral, isto é, disciplina não somente do corpo e da mente ou do intelecto, mas também do espírito interior.

Yoga é uma antiga técnica de promoção da saúde por meio de exercícios, regulação da respiração e meditação.

A qualidade de vida é um estado de bem-estar físico, mental e social e não só a ausência de doenças.

Assim, as alterações na qualidade e no estilo de vida têm retorno direto sobre a saúde, em qualquer estágio da vida ou condição preexistente de saúde.

Todavia a longevidade aliada ao bem-estar é um dos desafios da medicina moderna. Portanto, merecem atenção o papel da meditação, yoga, espiritualidade etc. na prevenção de doenças em vários níveis.

Dentre outras práticas já abordadas aqui no blog o yoga destaca-se como um opção interessante para auxiliar na redução dos níveis de estresse.

Há diversas linhas e métodos de yoga, com ênfases, abordagens e propostas para diferentes gostos, características e interesses pessoais, mas com um objetivo comum: a harmonia plena.

Fonte: einstein.br

Fonte: efdeportes.com

VIAJE SEMPRE QUE PUDER!

"Quando eu viajo me desconecto da vida cotidiana e aproveito ao máximo o momento presente".

Viajar pode trazer vários benefícios, em especial para a redução do estresse diário. Viajar nos dá a oportunidade de desconectar da rotina.

Quando viajamos paramos de pensar nos problemas da vida cotidiana com tanto foco e talvez seja essa saída para manter a mente relaxada e consequentemente achar uma solução mais clara.

Com a rotina do dia a dia perdemos um pouco de contato com nós mesmos.

A viagem faz com que você tenha mais tempo livre, fazendo com que você retome um contato interno.

Sair de férias nos permite recarregar as baterias, desligando-nos da nossa vida regular. Viajar aumenta o nosso conhecimento e amplia a nossa perspectiva.

Conhecer novas culturas é fantástico para a mente, isso nos dá uma nova perspectiva sobre a vida, podendo nos ajudar a mudar alguns dos nossos hábitos.

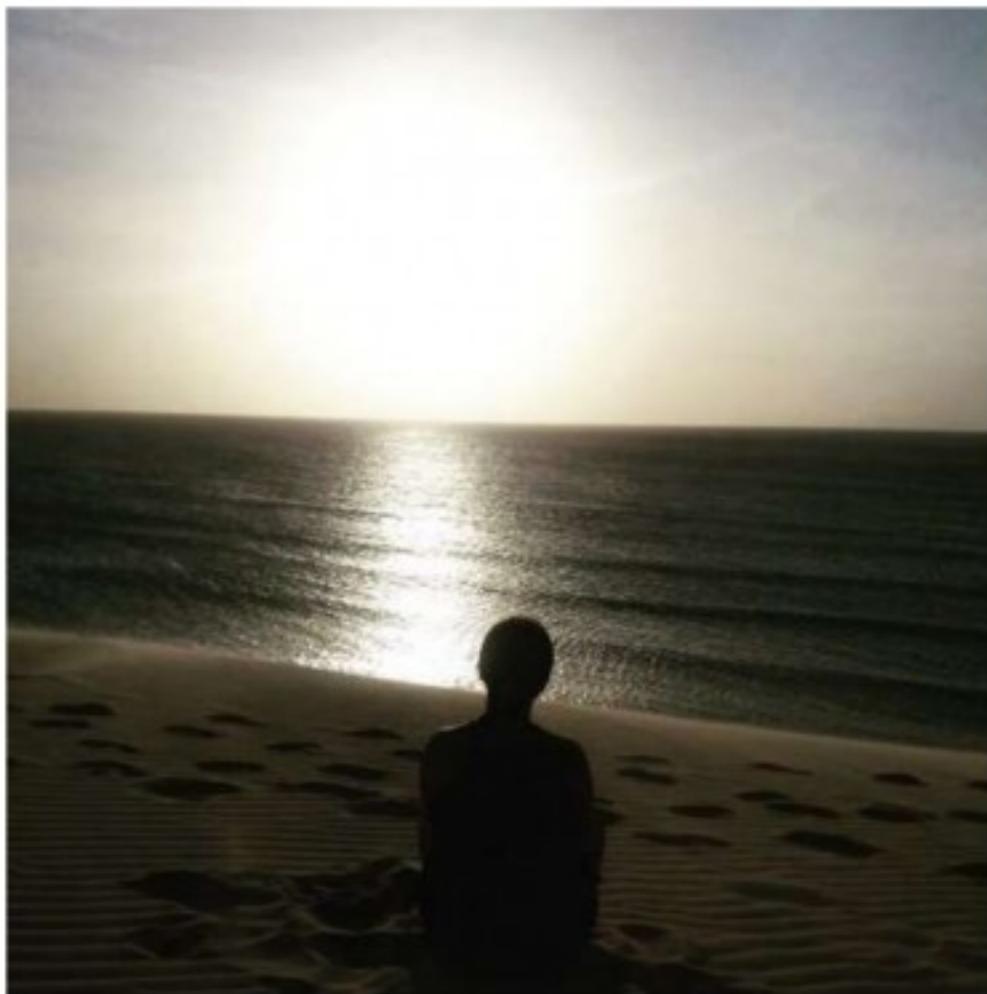
Descobrir diferentes valores é muito interessante. Viajar muito ajuda na adaptação das mudanças da vida. As pessoas que viajam muito, em geral, estão mais abertas as mudanças que a vida pode oferecer.

Novas experiências aumentam nossa desenvoltura por situações de vida que você nunca iria encontrar em casa.

Ao viajar você cria novas memórias, pode dar uma nova perspectiva sobre o seu relacionamento ou cimentar o vínculo para sempre.

Além disso, você terá boas histórias para contar às pessoas.

Fonte:<http://www.posestacio.com.br/noticias/607/quais-sao-os-beneficios-deviajar>



Local: Duna do pôr do sol em Jericoacoara - CE

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO: BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL

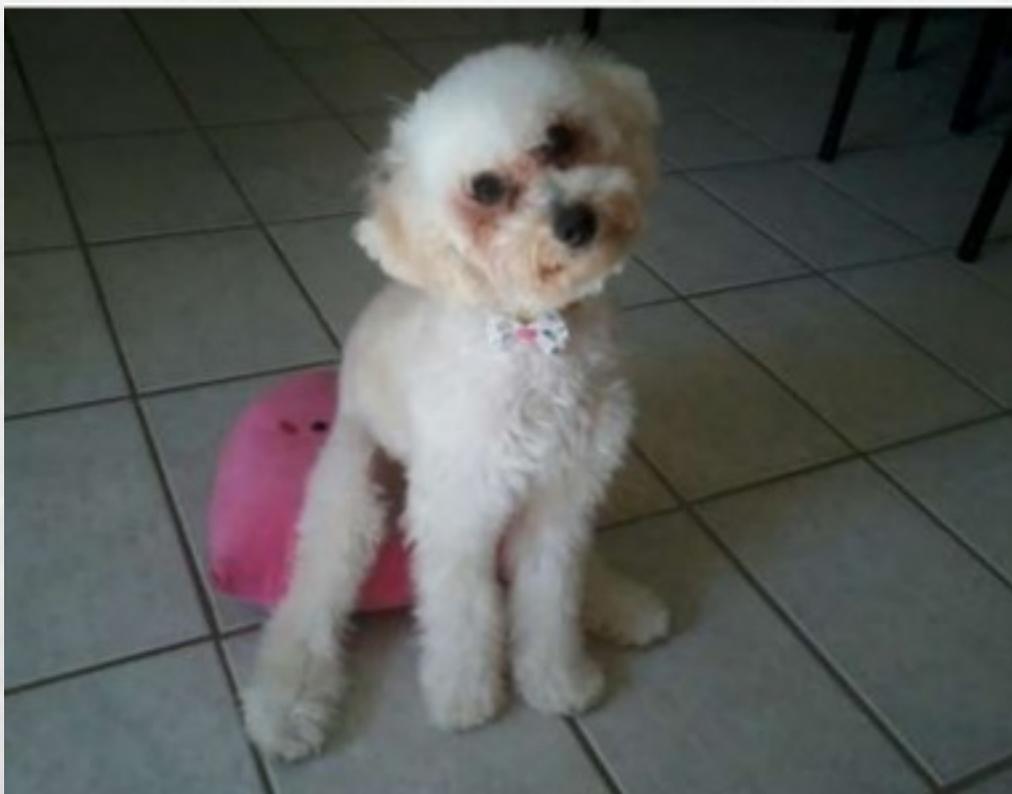
De um modo geral, aqueles que cuidam de animais de estimação sabem como eles nos trazem alegria, mas muitos ainda desconhecem os benefícios físicos e mentais que acompanham o prazer de brincar ou se aconchegar com um bichinho de estimação.

Recentemente, diversos estudos começaram a revelar os benefícios do vínculo humano-animal. Eu adotei uma cadelinha chamada Sophie e todos os dias ao chegar em casa sou recebida por ela com muito amor e carinho.

Após um dia exaustivo de trabalho, quando chego em casa e brinco com a Sophie, percebo um relaxamento imediato. Ao estacionar o carro, ela já sabe que sou eu, e ao abrir a porta, mesmo que eu tenha me ausentado apenas por alguns minutos ela faz uma "festa" como se não me visse há séculos.

"Um cão não julga os outros por sua cor, credo ou classe, mas por quem são por dentro. Dê seu coração a ele, e ele lhe dará o dele... Quantas pessoas fazem você se sentir raro, puro e especial? Quantas pessoas fazem você se sentir extraordinário?"

Marley e Eu



INSÔNIA

São frequentes os relatos de insônia. Então, o que fazer?

No decorrer do nosso dia podemos ter diferentes fontes de estresse e para algumas pessoas isso pode resultar em distúrbios do sono.

Aqui vão algumas dicas sobre a higiene do sono:

- 1- Tente dormir todos os dias no mesmo horário;
- 2- Use o quarto para dormir (evite assistir televisão, trabalhar ou comer);
- 3- Descanse a mente e relaxe o corpo pelo menos uma hora antes de deitar (sugiro a meditação, tentar ouvir um pouco de música ou ler um;

4- Banhos mornos antes de deitar podem ajudar a relaxar o corpo e a tranquilizar a mente;

5- Evite ler notícias impactantes em jornais, televisão ou internet logo antes de deitar;

6- Tente fazer sua última refeição pelo menos uma hora antes de deitar (lembrando que isso ajuda também a evitar a doença do refluxo gastroesofágico);

7- Evite bebidas com cafeína próximo ao horário de deitar;

8- Deixe o seu relógio distante de você (evite olhar há quanto tempo está tentando dormir, pois gera mais ansiedade);

E se tudo não funcionar?

A dica número nove é pessoal, mas tenho observado bons resultados com ela: Me levanto (sem olhar no relógio) e preparo uma boa xícara de chá de camomila ou de erva cidreira, medito mais um pouco, e na maioria das vezes tenho um sono tranquilo.

Lembrando que essas dicas são recomendações gerais e que o ideal é que, cada caso seja avaliado individualmente.

É interessante observar se o transtorno de insônia é contínuo e nesse caso avaliar se há muito estresse e ansiedade no seu dia a dia.

O sono reparador é fundamental para a qualidade de vida, portanto em quadros de insônia é interessante abordar o tema com o seu profissional de saúde para diagnóstico e terapêutica individualizada a fim de promover a qualidade do sono.

DICAS PARA INICIAR SUA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

Para iniciar a prática de meditação é importante escolher um lugar “tranquilo”, onde sinta-se à vontade e com poucas distrações, sabendo que não será interrompido durante a prática formal;

- A temperatura não deve ser muito muito fria ou muito quente, pois esses extremos facilitam a dispersão;

- A iluminação não deve ser excessiva, mas não também não se recomenda ficar no escuro para manter-se desperto;

- É interessante que ao meditar em casa escolha o mesmo lugar, pois uma rotina facilita a mudança de hábitos e condiciona a mente;

- Sugere-se reservar um tempo fixo em sua agenda para a meditação, de modo a facilitar a manutenção da regularidade das práticas formais diárias;

- Recomenda-se começar com períodos curtos de meditação (de cinco a dez minutos) e, em seguida aumentar o tempo gradativamente, de acordo com as possibilidades e as necessidades de cada um.

É importante abordar também as recomendações sobre a postura durante a meditação:

- Sugere-se que as costas permanecem eretas, porém em uma postura confortável;

- O peito deve ficar aberto e relaxado;

- As mãos podem descansar confortavelmente sobre as pernas;

- Os pés podem ficar confortavelmente apoiados no chão;
- É importante que não haja tensão no rosto, relaxando a testa, as pálpebras, os lábios e pode-se apoiar a língua no palato;
- Os olhos, por sua vez, podem estar abertos ou fechados, devem permanecer relaxados e caso opte por mantê-los abertos você pode pousar o olhar a uns 5 metros de distância, a cerca de 45° do solo, sem focar em nada específico, mas mantendo uma ancoragem como a respiração para evitar distrações.

Recomenda-se conhecer as principais técnicas de meditação e, depois, escolher o tipo de meditação que melhor se adapte às necessidades e preferências de cada um.

A meditação formal individual, geralmente praticada em casa, é imprescindível para o aprendizado.

Entretanto, a meditação em grupo costuma ser mais fácil, pois auxilia no estímulo de práticas formais regulares.

O modo de iniciar e encerrar a meditação é especialmente importante.

Ao iniciar a prática é fundamental não ter nenhuma expectativa especial, como: “tenho que me concentrar”, “tenho que deixar a mente em branco” ou “não posso pensar em nada agora”.

Ao começarmos a prática não há nada a alcançar, somente observar a realidade na nossa mente, com aceitação e sem julgamentos.

A saída da meditação deve ser gradativa, precisamos sair de modo progressivo. É fundamental manter o estado meditativo para além da prática de meditação formal.

Algo que não pode deixar de ser mencionado: “a respiração é a âncora da nossa atenção por excelência”;

Ela está sempre conosco, não gera apego (é neutra, não produz apego ou aversão);

Está sempre mudando (não existem duas respirações iguais).

Existem algumas técnicas que são importantes para lidar com as distrações em, por exemplo, quando somos tomados por pensamentos e emoções, podemos dizer a nós mesmos as seguintes frases:

“São apenas pensamentos, ou seja, são apenas fenômenos mentais e não são a realidade”.

Ou pode-se dizer mentalmente as palavras: *“oi pensamento, obrigado pensamento, tchau pensamento”.*

Fonte: Livro Manual Prático Mindfulness Curiosidade e Aceitação

MEDITAÇÃO

A palavra meditação vem do Latim, meditare, e significa ir para o centro, no sentido de desligar-se do mundo exterior e voltar à atenção para dentro de si.

Meditação em sânscrito é Dhyāna que significa “pensar ou refletir” é quando se mantém a consciência na atenção sem alterar ou oscilar a concentração.

Ela também é entendida como estado de Samādhi que significa “êxtase”, promovendo uma dissolução da nossa identificação com o ego e total aprofundamento de nossos sentidos.

Seu objetivo é compreender o que antes não compreendíamos, ver o que antes não víamos e estar onde nunca estivemos em relação a um objeto ou sujeito.

Levando a pessoa a tornar-se atenta, experimentar o que a mente está fazendo enquanto ela o faz, estar junto com a própria mente e desenvolver o autoconhecimento e a consciência.

Observa-se os pensamentos, para que seu fluxo seja progressivamente reduzido.

O que parece simples é extremamente complexo para algumas pessoas, principalmente os ocidentais, tão ligados ao que pode acontecer e não ao que está acontecendo.

Fonte: <http://www.apanat.org.br/site/meditacao/>

- Mestre, sinto-me agitado, com muitos pensamentos, desconforto no corpo, emoções fortes. Não consigo meditar. A minha mente não pára quieta!

- Pensa na tua mente como se fosse um oceano, respondeu calmamente o mestre.

- Um oceano? Como assim?

- Quando te sentares para meditar lembra-te que podes ver a tua mente como um oceano profundo. Lembra-te que como qualquer oceano ele tem uma parte à superfície e outra em profundidade. Por vezes a superfície está calma, não há ondas, tudo está sereno. Noutras, verdadeiras tempestades fazem com que vagas gigantes se ergam vários metros no ar...

- ..humm, sim... mas não percebo o que isso tem a ver com a mente.

- Tem tudo a ver com a mente... com ela passa-se o mesmo. Há dias em que vais meditar e tudo está sereno, tranquilo. Noutros em que encontras “vagas gigantes”, de pensamentos, emoções, desconforto. No entanto, se reparares, mais fundo, nas profundezas do oceano, tudo está sempre sereno, tudo está sempre tranquilo. Quando te sentares para meditar permite a ti próprio mergulhares nesse teu oceano e meditares a partir daí. Independentemente de como estiver a superfície, lá fundo encontrarás sempre quietude.

Fonte: Search Inside your

A sua mente é como um cavalo selvagem, dizia o monge. Os cavalos selvagens estão habituados a correrem livremente.

Eles não estão habituados a estarem quietos por muito tempo ou de serem forçados contra a sua vontade a estarem no mesmo sítio.

A sua mente é como um cavalo selvagem quando você senta para meditar. Não espere que ela fique quieta só porque você decidiu sentar e meditar.

Em vez de tentar imediatamente focar em um objeto de meditação, dê espaço à sua mente para se ambientar, para relaxar um pouco.

Aproxime-se dela da mesma forma que estes cavalos selvagens são domados. Imagine que estás no meio de um campo aberto ao redor de um cavalo selvagem.

Se o puxar logo com a corda para dentro de um estábulo pequeno ele vai espernear... Você terá que ter paciência.

Terá que permitir que ele ande à vontade pelo campo aberto e aos poucos vai puxando um pouco a corda para você, vai reduzindo o espaço que ele tem para correr, e ele vai se habituando à sua presença.

Não quer dizer que por vezes não volte a ficar agitado! Dá-lhe tempo e o espaço que precisa, dá-lhe “corda”. Permite que o “cavalo” repouse naturalmente por si, que se sinta feliz, confiante e relaxado ao ficar no mesmo sítio.

Se meditar desta forma, com paciência, então a sua mente ficará feliz e passará também a gostar de estar no mesmo sítio...

Fonte: Get Some Headspace (adaptado)

MINDFULNESS

Mindfulness é uma terapia secular sem qualquer reminiscência religiosa ou cultural, com uma sólida base científica.

Embora a palavra mindfulness seja habitualmente traduzida como “atenção plena”, “observação clara” ou “consciência plena”, o termo também inclui outros aspectos.

É importante ressaltar, que Mindfulness refere-se a um estado ou característica da mente humana e que a meditação é uma das técnicas mais utilizadas para obter essa característica.

Um dos elementos-chave do mindfulness é a atitude amável em relação a si próprio.

A atitude de compaixão e amabilidade que devemos ter perante nós.

Jon Kabat-Zinn, define mindfulness como “simplesmente parar e estar presente, isso é tudo”, e essa é a definição com a qual eu mais me identifico, pois de fato quando você pratica o mais importante é “parar” e “estar presente”.

O marco mais importante para o desenvolvimento de mindfulness foi a fundação, no ano de 1979, do Centro de Mindfulness da Universidade de Massachusetts (EUA) por Jon Kabat-Zinn, que desenvolveu o “Programa de Redução de Estresse” Baseado em Mindfulness” (Mindfulness-Based Stress Reduction Program, MBSR).

Alguns autores denominaram o “modo ser”, em contraposição à forma habitual com que a nossa mente funciona na vida diária, que descrevem como “modo fazer”, este último modo citado poderia ser definido como quando a mente está preocupada em analisar o passado e o futuro.

Nesses casos, a mente tende a divagar de maneira contínua e o que acontece conosco, em geral, é rotular e julgar os pensamentos ou acontecimentos como bons ou ruins, agradáveis ou desagradáveis, por exemplo.

No modo mindful a abertura e a flexibilidade da mente são totais, o foco do “modo ser” está em aceitar e permitir a experiência dos fenômenos em nossa vida diária, sem pressão para muda-la ou julgá-la.

Vale ressaltar que, os resultados não são rápidos, pois algumas pessoas esperam obter resultados nas primeiras meditações.

Entretanto, estudos demonstraram que em oito a doze semanas de práticas formais diárias de vinte a trinta minutos pode-se obter mudanças psicológicas significativas.

Meditar é uma técnica que requer disciplina e vontade, sendo fundamental que esta prática seja incluída de forma habitual em nossas vidas para que os resultados sejam mantidos.

Fonte: Livro Manual Prático Mindfulness Curiosidade e Aceitação