

# MINDFULNESS

TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO PLENA

SEMANA 05  
ENFRENTAR AS DIFICULDADES:  
ACEITANDO PLENAMENTE AS EMOÇÕES





Nesta semana 05, vamos usar o conceito de aceitação plena nas emoções .

As emoções são muito rápidas e voláteis e nos impulsionam à reatividade cega. Não conseguimos observar os efeitos das emoções nos nossos pensamentos e sensações corporais, mas sim expressá-las em atitudes prejudiciais a nossas relações interpessoais e ao nosso bem estar físico e mental.

---

“A aceitação plena nos dá escolhas.”

Mark Williams

---



**Na Semana 04, os objetivos principais foram :**

1. utilizar os sons para observar a impermanência dos fenômenos;
2. o modo aproximação ( **responder** aos problemas ) ao invés do modo evitação ( **reagir** a eles ) nos torna mais criativos;
3. a ação no mundo depende de nossa interpretação.

**Práticas principais :**

1. Respiração e corpo;
2. Sons e pensamentos;
3. Espaço de respiração de três minutos.

**Numa escala de 0 (insatisfatório - 10 (satisfatório))**

1. Qual o seu grau de compreensão dos conceitos?
2. Você conseguiu encontrar esse conceito influenciando suas ações no seu dia a dia?



## Roteiro da Semana 05

### **Objetivo Geral:**

Apresentar o conceito de Aceitação nos eventos da vida diária na ótica de *mindfulness* nos eventos da vida diária.

### **Objetivos Específicos:**

1. Observar pensamentos e emoções se manifestarem em sensações corporais;
2. Respirar com o desconforto.

Prática 01: Respiração e Corpo p. 105,106;

Prática 02: Sons e pensamentos p. 118-120;

Prática 03: Explorar as dificuldades p. 135-137;

Prática 04: Espaço de Respiração de 3 minutos p.142-143.

### Tarefas de casa

#### **Prática diária:**

1. Respiração e Corpo (faixa 04 - 8min), seguida de
2. Sons e Pensamentos (faixa 05 - 2 x dia );
3. Explorar as dificuldades ( faixa 06 - 2 x dia);
3. Espaço de Respiração 3 min, (faixa 08, 2 x dia).

**Prática Informal:** Diário de Prática

#### **Livro-texto:**

1. Semana 05 - Enfrentar as dificuldades -p. 129-145;
2. Infelicidade, estresse e depressão - p. 23;

**Liberador de Hábito:** Cuide de uma planta - p. 144.

#### **Textos Extra :**

1. Luz do serviço - caminhos multilaterais.





## **Prática 07:** Explorar as dificuldades p.118



Devemos praticar durante 6 dias, 2 vezes ao dia, em média por 20 minutos ou o tempo que durar o áudio.



## Explorando os territórios

Podemos didaticamente dividir a prática em territórios que queremos explorar:

1. Explorar as sensações corporais;
2. Explorar os pensamentos;
3. Explorar as emoções.





---

## As sensações corporais

**Passo 01** : inicia a técnica da Respiração e Corpo;

**Passo 02** : enquanto um medita, o outro gera sensações corporais em áreas diferentes de várias formas : suave, pressão, cócegas, leves beliscões;

**Passo 03** : quem está meditando, rotula a sensação e a área do corpo estimulada dizendo :

“Estou sentindo uma coceira na panturrilha” (tempo de 3 minutos);

**Passo 04** : deixe passar - permita que a sensação se vá.





---

## Respirar com a sensação ( desconforto )

Caso sinta um desconforto moderado a forte, você pode perceber sua localização e, dando atenção a suas adjacências, visualizar o ar entrando e saindo da região a cada inspiração e expiração respectivamente.







---

## Os pensamentos

A técnica consiste em uma variação da dinâmica Oi - Obrigado -tchau:

**Passo 01** : entrando em sintonia com a respiração e o corpo;

**Passo 02** : o participante que não está na postura de meditação, induzirá uma forma de pensar, falando algo com relação a situações cotidianas;

**Passo 03** : ouça a situação e a trate como um pensamento;

**Passo 04**: rotule desta forma : “ Estou pensando na minha viagem”, por exemplo;

**Passo 05** : deixe passar - permita que o pensamento se vá.





---

## As emoções

**Passo 01** : entrando em sintonia com a respiração e o corpo;

**Passo 02** : troque entre si experiências desagradáveis que ocorreram nesta semana - desentendimento com chefe, filhos ou parceiros; contas para pagar, acidente de trânsito, programas da TV;

**Passo 03** : ao entrar em sintonia novamente com a respiração, traga de volta a situação à mente e perceba a emoção gerada;

**Passo 04** : encontre no copo a sensação mais forte e permaneça com ela no seu campo de consciência;

**Passo 05** : respire com o desconforto - sentindo a região em suas adjacências, visualize a inspiração e a expiração entrando e saindo da região. Você pode dizer mentalmente : “Ar entrando e Ar saindo do meu/minha .....”

**Passo 06** : deixe a sensação ir embora .





## A aceitação plena

No contexto da semana 05, a aceitação olha para a emoção e apresenta seus efeitos no corpo.

Então você enxerga os efeitos da emoção no corpo em diversas nuances e localizações, mas se fixa naquela sensação mais forte e que lhe chamou mais atenção .

Notamos também nossa tendência à aversão e ao apego.

Percebendo essa sensação em sua natureza básica e mutável, dissecamo-la em seus componentes constituintes e, por conseguinte, apreciamos sua dissolução e transformação no decorrer do tempo.

Ao retornarmos ao pensamento que gerou a emoção, ele se transformou em outro ou perdeu sua força, ou seja perdeu seu poder de orientar nossos comportamentos.

---

**“Na natureza nada se cria, nada se perde,  
tudo se transforma.”  
(Antoine Lavoisier)**

---



## A percepção do mundo

Como vimos na semana 04, há três formas básicas de interpretar o ambiente externo: aversão - apego - aceitação.

A forma como interpretamos a situação vai gerar uma ação correspondente: reagir ou apegar-se ( sistema evitativo) que ativa nosso sistema nervoso simpático, responsável pela Reação de Luta-Fuga-Congela ou *distress* ( modo fazer), liberando principalmente adrenalina e cortisol.

A aceitação é uma das formas de interpretar a situação ou responder com consciência ( sistema aproximativo). Ativa o sistema parassimpático (modo ser), que libera substâncias como ocitocina, dopamina e endorfinas.

Aceitação significa adotar uma forma diferente de se relacionar com o mundo. Ela reconhece que pensamentos, emoções, sensações corporais existem no momento.

Tecnicamente, neste momento o que importa é detectar a reação do seu corpo através de uma sensação corporal.

Nossos hábitos, crenças e valores disfuncionais começam a ruir porque passamos a vê-los de uma nova perspectiva.



## Um estudo de caso

A aceitação está no centro da atenção plena.

Ser plenamente consciente significa aceitar este momento tal como ele é. E isso significa aceitar a si mesmo, assim como você está agora. Isso não significa renúncia ou desistência. Mas significa reconhecer a verdade de como as coisas estão neste momento, antes de tentar mudar as coisas.

Aqui está um exemplo no local de trabalho. Se você está com R\$ 10.000,00 acima do orçamento, isso é um fato. Já aconteceu. Assim que você aceita isso, você pode seguir em frente e tentar lidar com a situação.

A falta de aceitação pode levá-lo(a) à negação do fato (talvez levando você a ir mais acima do orçamento) ou evitação (adiando reuniões com o seu superior) ou agressão (você “despeja” sua raiva em sua equipe desnecessariamente, prejudicando os relacionamentos e a motivação).

Em vez disso, você pode aceitar a situação, conversar com as pessoas necessárias, aprender com seus erros e seguir em frente.

Aceitação realmente leva à mudança!

Adaptado de : <http://www.mindful.org/10-ways-mindful-work/>



## 3 equívocos sobre aceitação

**1. Permitir que as emoções negativas se manifestem em nossas vidas - no momento presente - não significa que nós escolhemos não tomar decisões.**

O conceito de aceitação reflete uma possibilidade diferente de se relacionar com a experiência, sendo caracterizada por :

a) permitir que ela se manifeste e b) deixá-la ir.

Permitir que sentimentos difíceis estejam na consciência significa registrar sua presença antes de fazer uma escolha sobre como respondê-las.

Importante: permitir não é o mesmo que ser resignado ou passivo ou impotente.





---

## 2. Negar que uma atitude negativa está ocorrendo é mais arriscado para sua saúde mental.

Ao invés de se autocriticar dizendo pra si mesmo “ Eu devo ser forte o suficiente”, substitua para a ótica da aceitação plena e diga a si mesmo :

“Ah, o medo está aqui “ ou “ julgamento está presente”.





---

### **3. Aceitação ajuda você a trabalhar com as experiências desagradáveis.**

Trazer a atenção às sensações que acompanham as experiências difíceis oferece a possibilidade de aprender a se relacionar de forma diferente com essas experiências a cada momento.

Com o tempo, esta prática de trabalhar com o corpo diz que é possível acolher as experiências desagradáveis e ainda ficar bem.

Adaptado de : <http://www.mindful.org/three-ways-acceptance-helps-work-difficult-emotions/>







## Uma prática simples e energizante!

### **Prática 08:** Espaço de Respiração de Três Minutos p. 109

A outra prática desta semana convida nossa atenção a explorar rapidamente:

1. experiência interna (pensamentos, emoções, sensações);
2. foco na respiração;
3. consciência do ambiente.



Devemos praticar durante 6 dias, 2 vezes ao dia, no horário que você achar necessário.



## O Diário de Prática

Podemos apreciar nossa evolução ao concretizarmos as experiências em palavras.

Por isso a importância do diário de Prática.



Ele nos informa a quantidade de atividades formais que fizemos durante a semana, bem como a qualidade das principais dimensões que compõem nossas vivências.

[Diário de Prática](#)



## Resumo da Semana 05

Em resumo, na semana 05 aprendemos a :

- 1.compreender que a aceitação está no centro da atenção plena;
- 2.trabalhar com os territórios da experiência : pensamentos, emoções e sensações corporais;
3. perceber a emoção se manifestando no corpo;
4. Respirar com o desconforto.





## **Lidando com a raiva, resistência e pessimismo**

Neste vídeo, Eckhart Toller nos orienta sobre a atitude de aceitação ou testemunha ao momento presente diante de emoções como a raiva, resistência e pessimismo, e como trabalhar com elas.



## **Luz de serviço - caminhos multilaterais**

Processos criativos precisam de compreensões multilaterais, colisões de pontos de vista, repertórios de habilidades.

É por isso que a diversidade tem sido tão cultuada e cultivada nos dias que correm. Ela é a luz que nos guia no caminho do meio.



Produzido por:



CENTRO CEARENSE DE  
**MINDFULNESS**