

MINDFULNESS

TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO PLENA

SEMANA 04

IR ALÉM DOS RUMORES :
NÃO ACREDITE EM SEUS PENSAMENTOS





Na Semana 04, vamos observar a transitoriedade das nossas experiências mentais, emocionais e físicas e como as mesmas se interconectam para induzir um comportamento ou ação no mundo.

“Essa paisagem sonora em constante fluxo
é como o fluxo de seus pensamentos.”

Mark Williams



Na Semana 03, os objetivos principais foram :

1. perceber nossos limites físicos e psicológicos;
2. Lidar com as limitações e os desconfortos;
3. sermos 50% mais criativos, ativando nosso sistema cognitivo de aproximação ou resolução.

Práticas principais :

1. Movimentos conscientes;
2. Respiração e corpo;
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 04

Objetivo Geral:

Observar a transitoriedade dos fenômenos mentais, emocionais e sensoriais.

Objetivos Específicos:

1. Identificar os possíveis efeitos até agora;
2. Prestar atenção à interpretação dos fatos como motivador da reação;
3. Comparar o fluxo de pensamentos com a paisagem sonora;
4. Aprender a rotular os pensamentos, emoções e sensações corporais - um fenômeno chamado de metacognição.

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

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

Prática 03: Espaço de Respiração de 3 minutos p.109.

Tarefas de casa

Prática diária:

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

Prática Informal: Diário de Prática

Livro-texto:

1. Semana 04 - Ir além dos rumores p. 112-128;
2. Nossa mente atribulada p. 26-34.

Liberador de Hábito: Indo ao cinema p.128.

Textos Extra : 1. Explicando a metacognição - vídeo.





Prática 06: Sons e Pensamentos p.118



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



O modelo ABC das emoções

Vamos prestar atenção como interpretamos as situações ?

A interpretação correta depende do quão nossa mente está atenta e relaxada ao contexto presente.

Por isso a importância da estabilidade da atenção e concentração ao Aqui-Agora.

Podemos resumir o Modelo ABC da seguinte forma (clique na figura) :





Relacionar-se com o pensar



Podemos nos relacionar de três formas principais com um pensamento (que chamaremos objeto mental) ou um objeto físico:

Apego

Aversão

Aceitação



Vamos tomar o exemplo bem simples da compra de um automóvel modelo X (um objeto físico) :

(1) posso adorar esse modelo e vê-lo como única possibilidade de compra (apego);

(2) posso não gostar de suas características e não querer adquiri-lo (aversão);

(3) posso estar atento às suas vantagens e desvantagens e olhar para aquele modelo de uma nova forma, atentando para a relação entre suas características e minhas necessidades (aceitação).

No terceiro momento (aceitação), a atitude de compra será mais consciente e, provavelmente, potencializará nosso bem estar.





Levando esse raciocínio a um objeto ou evento mental, como ” pensar em ir ao supermercado ” .

(1) posso achar que é muito importante, e enquanto não ir ao supermercado aquele pensamento não sai da cabeça (apego);

(2) posso estar com preguiça e procrastinar o máximo possível a ida ao supermercado (evitação);

(3) posso encontrar outras soluções : pedir a outra pessoas para ir, comprar apenas o necessário, me programar a ir em determinado horário (aceitação ou explorar possibilidades).



Muitas vezes não percebemos o apego ou a procrastinação a um problema e **REAGIMOS** inconscientemente ao fato.



Apegar-se e Procrastinar têm relação com o sistema cognitivo Evitativo e são interpretações da realidade que contém as sementes do sofrimento mental ou físico.



Quando olhamos em possibilidades ao mesmo fato, RESPONDEMOS adequadamente ao que a situação nos pede, respeitando nossas limitações, e atingindo nossos objetivos com facilidade.



Ao contrário, não julgar a situação e olhá-la em possibilidades têm relação com o sistema cognitivo Resolutivo e contém a semente do bem estar prolongado.



Rotulando pensamentos

Nesta semana, começamos a nos familiarizar com a ideia da efemeridade dos eventos mentais e físicos: pensamentos, emoções e sensações corporais.

Para facilitar esta descoberta, trabalhamos com os sons. São mais concretos do que os pensamentos e nos dão uma referência confiável da técnica que estamos desenvolvendo: ver a transitoriedade dos eventos mentais e deixar de nos apegar a eles (em psicologia é chamado de decentramento).

Modo Fazer ou
Piloto automático

Modo Ser

Associações;
Significados;
Pontos de vista;
Histórias;
Implicações

Padrões de tom e timbre;
Altura e duração;
Repercussão no corpo



Passo 01

Receber : abertura aos sons que surgem;

Passo 02

Observar : os significados que damos aos sons; tendência ou impulso em rotular como agradável ou desagradável;

Passo 03

Rotule-os : carro, ventilador, batida, música, ou o que surgir no espaço da consciência;

Passo 04

Corpo : perceba se acontece algo em seu corpo - angústia, tremores, palpitação, ofegação da respiração, dores, desconfortos difusos;

Passo 05

Deixe ir : como se os pensamentos fossem nuvens de algodão, vagão de trem ou bolhas de sabão.



Uma prática simples e energizante!

Prática 05: Espaço de Respiração de Três Minutos p. 109

A terceira prática da Semana 04 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 04

Em resumo, na semana 04 aprendemos a :

1. utilizar os sons para observar a impermanência dos fenômenos;
2. RESPONDER aos problemas ao invés de REAGIR a eles nos torna mais criativos;
3. a ação no mundo depende de nossa interpretação.





Explicando a metacognição.

Neste vídeo, informações básicas sobre metacognição, uma habilidade desenvolvida com a prática de *mindfulness*.



Produzido por:



CENTRO CEARENSE DE
MINDFULNESS