

# MINDFULNESS

TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO PLENA

SEMANA 03

O RATO NO LABIRINTO :

COMO ELE PODE AUMENTAR SUA CRIATIVIDADE





Na semana 03, vamos nos relacionar com as sensações físicas ao nos movimentarmos, explorar nossos limites e limitações e desenvolver a atitude de aceitação, curiosidade e abertura através dos movimentos conscientes.

---

“O espírito com que você faz algo  
é tão importante quanto o próprio ato“  
Mark Williams

---



**Na Semana 02, os objetivos principais foram :**

1. desenvolver autoconsciência corporal;
2. Explorar a diferença entre pensar sobre uma sensação e experimentá-la.

**Práticas principais :**

1. Exploração do corpo;
2. Caminhada em atenção plena.

**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 03

### **Objetivo Geral:**

Relacionar-se com as sensações físicas ao se movimentar.

### **Objetivos Específicos:**

1. Identificar os possíveis efeitos até agora;
2. Explorar os limites e aceitá-los;
3. Diferenciar Aproximação versus Evitação.

**Prática 01:** Movimento Atento p.101,102;

**Prática 02:** Respiração e Corpo p. 105,106;

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

## Tarefas de casa

### **Prática diária:**

1. Movimento Atento (faixa 03 - 8min) seguida de Respiração e Corpo (faixa 04 - 8min);
2. Espaço de Respiração 3 min, (faixa 08, 2 x dia).

**Prática Informal:** Diário de Prática

### **Livro-texto:**

1. Semana 03 - O rato no labirinto - pag 95-111;
2. Felicidade criando raízes - pag. 46-53.

**Liberador de Hábito:** Valorizando a televisão p.110.

**Textos Extra :** 1.O Pensamento Correto - Thich Nhat Hanh.





## **Prática 03:** Movimento Atento p.105



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



## Movimente-se e Respire conscientemente

No movimento consciente, o objeto de atenção é o alongamento em si ou o efeito posterior do mesmo numa região específica ou em diversas partes do corpo, sinalizando uma integração.

Vamos trabalhar a atitude de abertura e curiosidade ao momento presente : aceite (abra-se) intencionalmente o (ao) desconforto ou as (às) limitações, e observe as sensações que surgem pelo que são, sem ignorá-las e, ao mesmo tempo, notando se há a tendência em julgar, controlar e pensar sobre.





## O mecanismo de aversão



As emoções nos indicam que algo externo provocará um tipo de sofrimento ou atitude para a resolução da situação: fugir, lutar, evitar, congelar. Esta configuração está associado ao sistema nervoso ancestral, devido ao instinto primitivo de sobrevivência.

O mecanismo de aversão é uma ferramenta de sobrevivência da espécie utilizado inadequadamente nos dias atuais para a administração das emoções negativas. Por exemplo, situações que nos causem angústia, rejeição ou contrariedades serão avaliadas como ameaçadoras à nossa integridade emocional.



---

Quando nós reagimos com aversão a nossas próprias emoções negativas, tratando-as como inimigas a serem vencidas, erradicadas e derrotadas, entramos em um nível de estresse crônico, com prejuízo à nossa saúde física e mental.

Entender o mecanismo de aversão nos faz perceber que lidamos com muitas situações de forma equivocada e impulsiva, nos conduzindo à ruminação mental na esperança de soluções para evitar o que nos causa sofrimento.

Suprimir emoções, pensamentos ou reações corporais é uma maneira insalubre de lidar com as situações do dia a dia e gera hábitos que prolongam as emoções negativas. Um dos antídotos para isso é atitude de aceitação e abertura às experiências que vivenciamos.







## Aproximação ou Acolhimento



A abordagem de aproximação é sedimentada quando proporcionamos um contexto para a resolução de problemas com atitudes positivas e proativas.

Para acionar o modo de aproximação da mente percebemos a emoção reflexa e autorregulamos a atenção para as sensações corporais. Possivelmente, notaremos que as sensações e emoções terão variações e nuances.



---

A atenção intencional e sem esforço é uma capacidade natural da mente que estabelece um modo funcional de lidarmos com as situações que se caracteriza por atitudes de gentileza, abertura à experiência, curiosidade, tendência a explorar e investigar. Habilita a capacidade mental de aproximação e enfraquece à de aversão, também chamada de evitação.

Pesquisas revelam que o modo de atenção intencional aciona redes neurais responsáveis pelo ajuste da atenção em um objeto particular e a inibição de circuitos que competem por uma demanda atencional.

Estabelecer atitude e relação de abertura, curiosidade, benevolência às experiências internas faz com que a reação de luta e fuga próprias da evitação seja enfraquecida, permitindo escolhas claras e decisões conscientes às situações à medida que surgem.

### **Referência**

Mindful Through depression Freeing yourself from chronic unhappiness. Autores : Mark Williams ; John Teasdale; Zindel Segal; Jon Kabat-Zinn - The Guilford Press - New York London  
Ano : 2007





## O rato no labirinto

### O que o Rato tem a ver com aumentar sua criatividade em até 50%?

Você deve estar se perguntando porque esta semana se chama o rato no labirinto.

Pois é ! Vem de um experimento famoso que nos mostra que a inflexibilidade mental e a negatividade frente aos problemas da vida prejudicam nossa criatividade, enquanto que um ambiente descontraído, divertido e favorável a novas experiências pode aumentá-la em 50%.

Clique na ilustração e veja o experimento!





## Prática 04: Meditação da Respiração e do Corpo p. 105



Agora, vamos reforçar a atenção e a concentração? Aqui está um excelente exercício que complementa a prática anterior, chamado Meditação da Respiração e do Corpo.



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

.



## Oi - Obrigado - Tchau



Uma das causas do nosso piloto automático é achar que nossos pensamentos são reais e fixos. Então passamos a acreditar fielmente no filme dos nossos pensamentos e emoções negativas e nos comportarmos orientados por eles. Para lidar com os pensamentos e percebermos sua mutabilidade - assim eles perdem sua influência sobre nossas ações - podemos trabalhar a dinâmica :

**OI** - Estou vendo você pensamento.

**Obrigado** - Agradeço por surgir e querer me dizer algo.

**Tchau** - Atitude de deixar o pensamento ir embora e voltar para a sua âncora meditativa.



## Uma prática simples e energizante!

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

A terceira prática da Semana 03 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.

Clique abaixo e acesse o seu diário!

[Meu Diário](#)





## Resumo da Semana 03

Em resumo, na semana 03 aprendemos a :

- 1.perceber nossos limites e limitações;
- 2.sermos generosos com nossos desconfortos corporais, mentais e emocionais;
- 3.sermos resolutivos e 50 % mais criativos







## Como meditar em um minuto.

Neste vídeo, informações básicas de como meditar e para que serve são repassadas com muito humor e diversão, exatamente como devemos encarar cada prática de mindfulness.

---



### O pensamento Correto

Este texto discute o os modos da mente operar ( Atuante e Existente ) e como podem ser utilizados no dia a dia.

Distingue os dois aspectos de mindfulness, a atenção e a atitude de aceitação, como elementos fundamentais para a estabilidade mental e a paz na rotina diária.



Produzido por:



CENTRO CEARENSE DE  
**MINDFULNESS**