

Meditação Mindfulness

A meditação mindfulness consiste em prestar atenção plena ao momento presente, sem julgamentos.

Como praticar:

1. Sente-se confortavelmente e feche os olhos.
2. Foque na sua respiração, observe o ar entrando e saindo.
3. Quando sua mente divagar, gentilmente traga o foco de volta à respiração.

Pratique por 5 a 20 minutos diariamente.