

Mindfulness

[PÁGINA INICIAL](#)[ARTIGOS](#)[COMO PRATICAR](#)

Praticar mindfulness envolve cultivar uma consciência plena e atenta ao momento presente, o que pode trazer benefícios para a saúde mental, redução do estresse e aumento do bem-estar. Aqui estão algumas etapas para começar:

1. Defina sua intenção: Comece por definir claramente por que deseja praticar mindfulness. Pode ser para reduzir o estresse, melhorar a concentração, lidar com a ansiedade, ou simplesmente para viver com mais presença.
2. Reserve um tempo regular: Escolha um momento do dia para praticar, seja de manhã ao acordar, à noite antes de dormir, ou em qualquer momento que funcione para você. A regularidade é essencial para desenvolver o hábito.
3. Encontre um local tranquilo: Escolha um local onde você possa ficar confortável e livre de distrações. Pode ser uma cadeira, um tapete de ioga, ou até mesmo ao ar livre.
4. Postura: Sente-se de maneira confortável, com a coluna ereta. Você pode usar uma cadeira ou almofadas para apoiar a postura. Se preferir, pode praticar deitado, mas tenha cuidado para não adormecer.
5. Foco na respiração: Comece direcionando sua atenção para a respiração. Observe a sensação de inspirar e expirar, sem tentar alterar o ritmo. A respiração é um ponto de ancoragem comum na prática de mindfulness.
6. Esteja presente: A medida que você observa a respiração, esteja plenamente presente no momento. Se a mente divagar, gentilmente traga o foco de volta para a respiração. Isso é parte fundamental da prática.
7. Aceite os pensamentos: Não lute contra os pensamentos que surgem, mas também não se envolva com eles. Reconheça-os, deixe-os passar e retorne à respiração.
8. Expansão da prática: Conforme você se torna mais confortável, pode expandir sua prática para a atenção plena em outras sensações do corpo, nas emoções ou mesmo nas atividades diárias, como comer ou caminhar.
9. Seja paciente: A prática de mindfulness requer tempo para se desenvolver. Não se preocupe se sua mente vagar ou se sentir que não está fazendo "certo". O importante é a intenção e a prática regular.

Lembre-se de que a prática de mindfulness é pessoal e única para cada indivíduo. Seja gentil consigo mesmo e continue praticando regularmente para colher os benefícios ao longo do tempo.

Além disso, você também pode utilizar aplicativos, sites, vídeos e etc para te auxiliar na sua prática. Segue abaixo uma lista com esses tipos de recursos que podem ser úteis para você:

Aplicativos:

1. Calm

- O Calm oferece meditações guiadas, músicas relaxantes e histórias para dormir.
- [Calm para Android](#)
- [Calm para iOS](#)

2. Headspace: Meditação & Sono

- Este aplicativo oferece uma abordagem amigável para a prática de mindfulness e meditação.
- [Headspace para Android](#)
- [Headspace para iOS](#)

3. Meditopia: Meditação & Sono

- Oferece meditações guiadas e programas de mindfulness para várias necessidades.
- [Meditopia para Android](#)
- [Meditopia para iOS](#)

Canais no youtube:

1. Meditar para Despertar

- Fabio Lima (idealizador do canal Meditar para Despertar) teve sua vida transformada através da Meditação, e ao longo de 18 anos já auxiliou milhares de pessoas a trilharem o mesmo caminho. Criou um método revolucionário que já auxiliou centenas de pessoas a se livrarem definitivamente da síndrome do pânico com simples mudanças comportamentais. É Professor de meditação e educação física, escritor, especialista em medicina tradicional chinesa, hipnólogo clínico/clássico, com mais de 15 anos de experiência como terapeuta.
- youtube.com/@meditarparadespertar

2. Yoga para Você

- A missão do Yoga para Você é levar Yoga até você, na hora que quiser, onde estiver e com esperança de que você possa transformar a sua vida, se desenvolvendo externa e internamente. Toda semana postam vídeos relacionados a yoga meditação, bem como frases inspiradoras, textos, entrevistas e muito mais.
- youtube.com/@yogaparavoce

3. Revolução Mindfulness

- Sheila Drumond (idealizadora do canal Meditar para Despertar Revolução Mindfulness), é psicóloga, especialista na docência de yoga e máster em mindfulness (Universidad de Zaragoza, ES). Concebeu esse projeto em 2015, a fim de tornar a prática de mindfulness acessível, ensinar sobre saúde mental e ajudar as pessoas a terem uma vida melhor e mais significativa. Hoje, o Revolução Mindfulness contempla muitos assuntos secundários, mas de interesse comum: autoconhecimento, meditação, psicologia positiva, neurociência e saúde mental. É um canal voltado para mostrar na prática que é possível cuidar da sua saúde mental através de práticas contemplativas, as quais associamos com técnicas e recursos da psicologia.
- youtube.com/@RevolucaoMindfulness

Nós nos esforçamos para oferecer um espaço seguro e acolhedor, repleto de recursos para ajudá-lo a cultivar a calma, a clareza mental e o equilíbrio emocional. Lembre-se, a jornada de mindfulness é pessoal, e cada passo que você dá é um presente para si mesmo.