

Habilidades de Mindfulness



Estados da mente

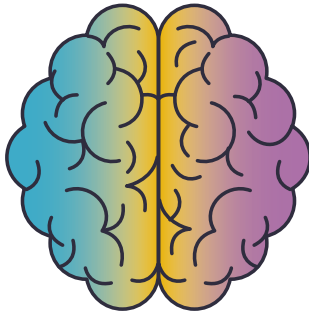
Mente racional

Lógica Fria

Focada na tarefa Racional

Valores e sentimentos
não são importantes

Regida por fatos, razão,
lógica e pragmatismo



Mente emocional

Quente

Dependente do humor

Focada nas emoções

Regida por estados de humor,
sentimentos e ímpetos

Fatos, razão e lógica não
são importantes

Mente sábia

Sabedoria que cada pessoa tem dentro de si

Síntese e equilíbrio entre as mentes emocional e racional

Ao praticar mindfulness:

O que fazer

Observar (por meio dos sentidos)

- Prestar atenção aos eventos externos e internos (emoções, pensamentos e sensações);
- Observar o que está acontecendo sem nomear o que está experienciando.

Como fazer

Postura não julgadora

- Separar fatos de julgamentos / avaliações;
- Descrever a realidade como ela é, sem acrescentar avaliações do tipo "bom" ou "ruim", por exemplo.

O que fazer

Descrever

- Rotular observações, substituindo julgamentos por descrição baseada em fatos;
- Opiniões, interpretações e suposições não são fatos;
- Apenas o que podemos perceber com nossos sentidos;

Participar

- Integrar-se inteiramente na atividade do momento, tornando-se um com ela;
- Viver a experiência com atenção plena.

Como fazer

Uma coisa de cada vez

- Concentrar-se em uma coisa de cada vez;
- Não dividir a atenção entre atividades;
- Em caso de distrações, retorne gentilmente a atenção ao que estava fazendo antes.

Seja efetivo(a)

- Fazer o que funciona para alcançar metas;
- Não se prender ao “certo X errado” ou “justo X injusto”.

Importante: jogue conforme as regras.