

10 TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA ANSIEDADE

CONTEÚDOS

03
QUEM SOU EU?

04
INTRODUÇÃO

05
O QUE É MINDFULNESS?

06
BENEFÍCIOS

07
MINFULNESS X MEDITAÇÃO

08
COMO INICIAR?

09
QUESTIONÁRIO

10
TÉCNICAS

21
CONCLUSÃO

QUEM SOU EU?



OI! MEU NOME É BRENDA MARINELLO, SOU PSICÓLOGA (CRP 08/23975), E VOU CONTAR A RESPEITO DAS MINHAS FORMAÇÕES E MINHA ÁREA DE ATUAÇÃO PRA VOCÊ ME CONHECER UM POUCO MELHOR.

SOU ESPECIALISTA EM TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL COMPORTAMENTAL NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA PELO INSTITUTO PARANAENSE DE TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL (IPTC), ESPECIALISTA EM TERAPIA DO ESQUEMA PELO INSTITUTO PARANAENSE DE TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL (IPTC), FORMAÇÃO EM TRANSTORNO DO IMPULSO PELO COGNITIVA SCIENTIA, FORMAÇÃO EM TERAPIA EMDR PELO EMDR TREINAMENTO E CONSULTORIA.
REALIZO DIVERSOS CURSOS NA ABORDAGEM DA TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA E NA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO.

SOU DOCENTE NA MATÉRIA DE TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL, NA CLÍNICA PORTO SEGURO EM CURITIBA - PARANÁ. SUPERVISIONO CASOS CLÍNICOS NA ABORDAGEM DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E TERAPIA DO ESQUEMA.
REALIZO ATENDIMENTOS CLÍNICOS COM CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS, ON-LINE E PRESENCIAL.

ESPERO QUE AS INFORMAÇÕES CONTIDAS NESSE EBOOK POSSAM TE AJUDAR A DAR INÍCIO NESSE PROCESSO! E AOS POUQUINHOS VOU CRIANDO DE ASSUNTOS VARIADOS - RELACIONADAS A PSICOLOGIA.

.

UM ABRAÇO!

(41)9.98901125

Brenmarinello@gmail.com

@brenmarinello

INTRODUÇÃO

Por meio do mindfulness é possível ter uma visão clara e sem julgamentos de uma situação, alem da aceitação do que está ocorrendo no momento presente.

Em outras palavras, trata-se de um enfrentamento da realidade.

A ideia é que precisamos ver as coisas tal como são, nem mais, nem menos, a fim de responder à situação daquele momento da forma mais compassiva e, portanto, eficaz.

Precisamos ser capazes de perguntar a nós mesmos:

"O que realmente está acontecendo aqui agora? É um perigo real ou estou só tendo pensamentos de perigo, como pixels de luz que dançam em uma tela? Qual é a situação real que precisa de resposta?"

É assim que se ganha a liberdade necessária para fazer escolhas sábias.

O que é mindfulness?



É um "treinamento da mente"

É a "musculação da atenção".

Regula suas emoções

Aprendemos a observar as emoções, e não agirmos de acordo com elas.

Aprendemos a perceber pensamentos, sensações corporais e emoções no momento que ocorrem

Aprendemos a ter autocompaixão com experiências desafiadoras.

BENEFÍCIOS



Redução do estresse, da ansiedade, depressão e insônia.



Diminuição da irritabilidade.



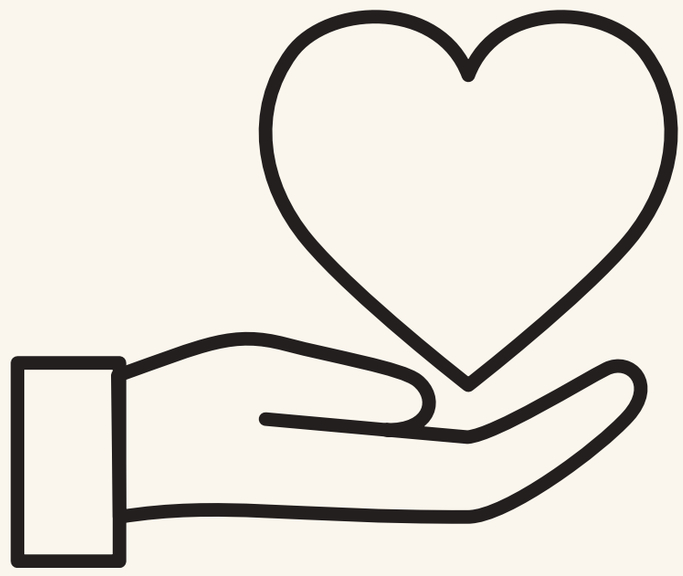
Melhora o foco, a concentração, a memória e a criatividade



Diminui Dores crônicas



Fortalece o sistema imunológico



Gera inteligência emocional

Mindfulness não é a mesma coisa que meditação!

VEJA AS DIFERENÇAS!

Mindfuness	Meditação
ATENÇÃO PRESENTE	FOCAR A MENTE EM ALGUM PONTO
TIRA DO PILOTO AUTOMÁTICO	CONTROLE DOS PENSAMENTOS
PODE SER PRATICADO INFORMALMENTE (A QUALQUER HORÁRIO E LOCAL)	PRATICADO FORMALMENTE (DURANTE A MEDITAÇÃO SENTADO)

Como iniciar ?

GUIA PASSO A PASSO

PRIMEIRO QUE VOCÊ PRECISA DESCOBRIR ISSO POR CONTA PRÓPRIA.

QUERIA MUITO TER UMA RECEITA MÁGICA, MAS INFELIZMENTE NÃO É TÃO FÁCIL ASSIM.

VOCÊ PODE ACREDITAR EM TUDO O QUE EXPLIQUEI.MAS ACREDITAR NÃO É A MESMA COISA QUE ENTENDER.

PESQUISE OUTROS MATERIAIS, ENTENDA QUAL O SEU OBJETIVO COM ESSAS TÉCNICAS

Eu preparei algumas perguntas que podem te auxiliar nesse processo

RESPONDA HONESTAMENTE!

Por que você decidiu começar o mindfulnes ?

O que você espera que mude na sua vida ?

Quais os benefícios que você espera alcançar ?

Quais são seus objetivos de vida na qual o mindfuness poderia ajudar ?

Se você não começar agora, o que continuará travando sua vida ?

VAMOS INICIAR ALGUMAS TÉCNICAS ?



NO BANHO



Sinta a temperatura da água, o cheiro do sabonete.



O toque da água na pele, o toque da mão, a velocidade, os sons do presentes.Esteja em contato com o banho em si.



Quando a mente divagar sobre o que tem que ser feito, sobre seus planos não lute contra



Apenas note e retorne sua atenção ao banho quantas vezes for necessário.

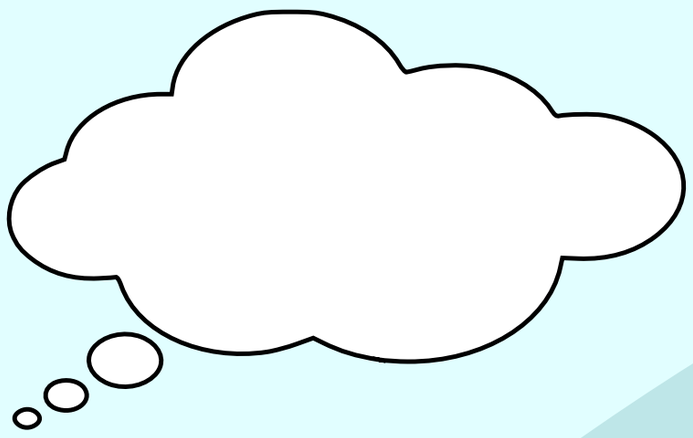
AO ESCOVAR OS DENTES



Ao escovar os dentes, não ande pela casa. Pare em frente o espelho. Observe o seu rosto.

Mantenha a atenção nos movimentos da escova em sua boca, nos dentes inferiores e superiores, da esquerda e da direita.Sinta a espuma, o gosto, o frescor. Permaneça focado sem deixar sua cabeça divagar.





Enquanto escovamos os entes podemos checar o celular, assistir TV, caminhar pela casa, até conversar.Sempre fazendo mais de uma coisa ao mesmo tempo.

Este exercício ajuda a evitar a agitação. Para acalmar a mente, é preciso acalmar o corpo.

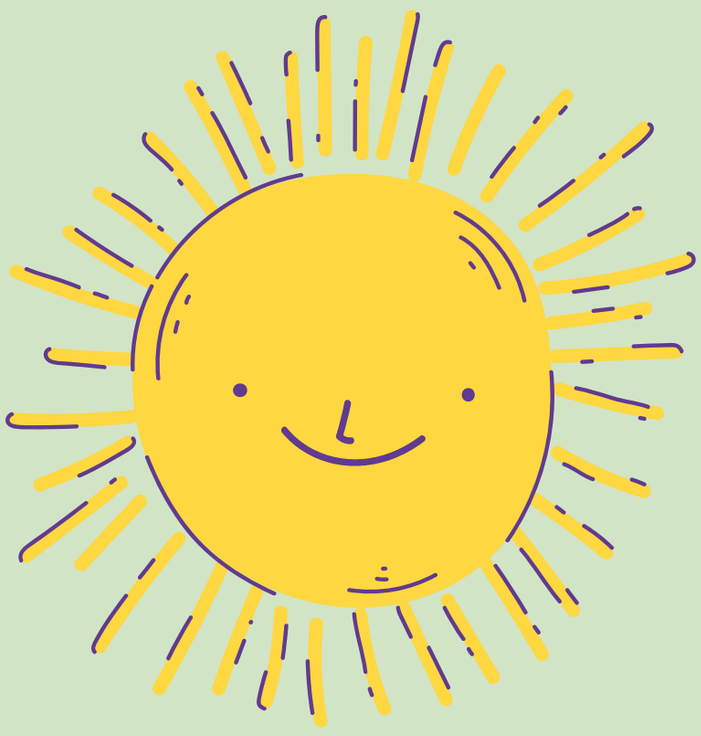


CAMINHADA MEDITATIVA



Caminhe com foco no momento presente. Veja como seus passos se alternam, a sensação dos seus pés ao tocar o chão.

Diminua o ritmo. Repare como está o sol e o clima, e respire.





Observe a sua respiração.

Este exercício ajuda a controlar a pressa no dia a dia.



ATENÇÃO PLENA NA ALIMENTAÇÃO



Durante suas refeições, evite o celular, televisão ou qualquer coisa ou pensamento que possa te distrair...

Preste atenção em seus alimentos. Suas cores. Mastigue devagar e sinta os sabores.





Comer com calma é um dos hábitos mais importantes para diminuir a agitação mental e promover a saúde humana.

Isso estimula o trabalho dos intestinos, e facilita a nossa digestão.Torne isso em um hábito.

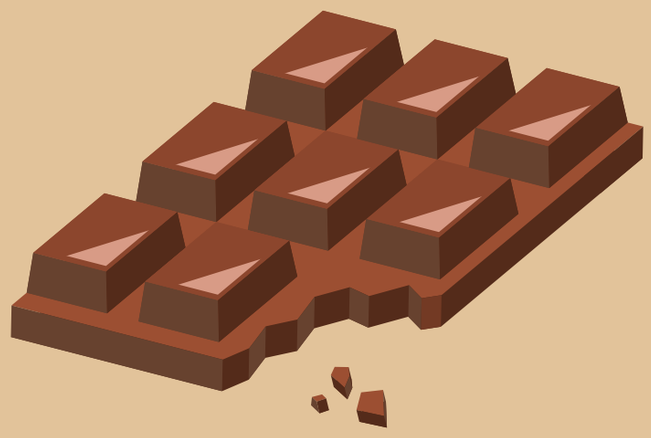


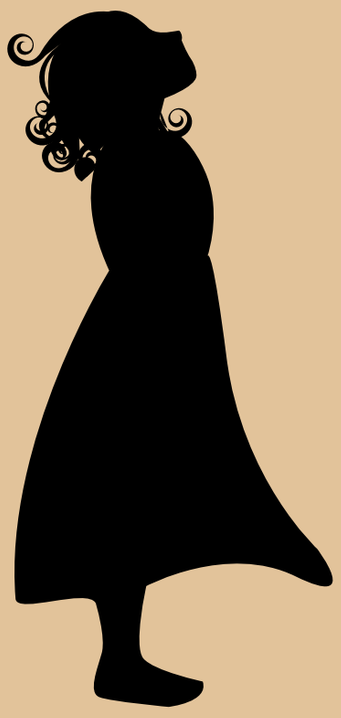
MEDITAÇÃO DO CHOCOLATE



Escolha um chocolate que você não consumiria normalmente ou que não costuma comer.Abra a embalagem. Sinta o cheiro. Quebre um pedaço e observe. Observe cada detalhe.

Coloque um pedaço na boca. Mantenha-o sobre a língua e deixe-o derreter. O chocolate possui mais de trezentos sabores diferentes. Veja se consegue sentir alguns.





Caso perceba sua mente divagando, apenas observe para onde ela foi, depois a conduza suavemente de volta ao momento presente.Quando o chocolate derreter por completo, engula-o de forma lenta, atenta.

Repita isso com o próximo pedaço. Como você se sentiu? O chocolate pareceu mais gostoso do que se você o tivesse comido no ritmo apressado habitual?

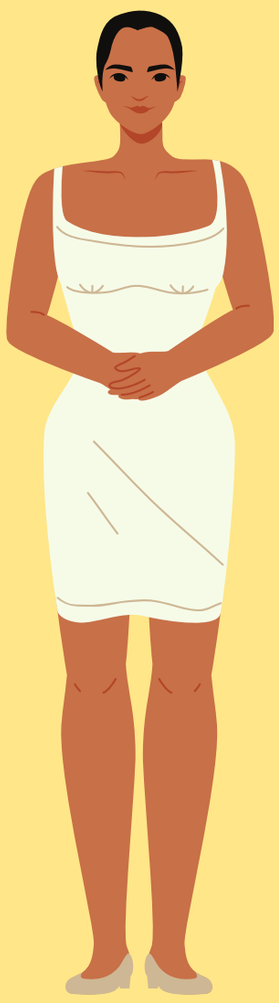


ESCANEAMENTO CORPORAL



Encontre um lugar calmo, marque dez minutos e do levante quando o alarme despertar. Inspire e expire cinco vezes. Feche os olhos e observe seu corpo.

Faça um "escaneamento" de cima pra baixo, repare nas partes mais tensas. Não tente mudar nada. Apenas seja um observador.





Agora observe as partes mais relaxadas do seu corpo. Repare nos seus pensamentos, observe como se você tivesse assistindo o trailer de um filme.

Conte a respiração até 10 e recomece. É normal que os pensamentos atrapalhem, pare apenas quando o alarme tocar..



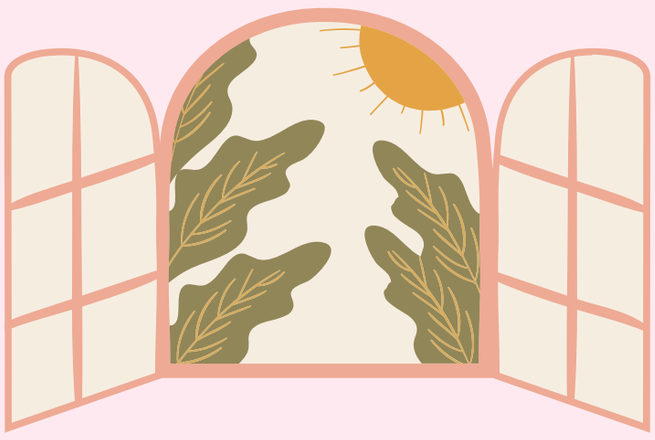
EXERCICIO DE GRATIDÃO DOS DEZ DEDOS



Uma vez por dia pare e conte dez coisas pelas quais você é grato.

Vale qualquer coisa, mas tem de chegar a dez, mesmo que fique difícil após a terceira ou quarta.





O objetivo é trazer à tona pequenos elementos que costumam passar despercebido e alimentar a gratidão.



Tente tornar isso um hábito e se surpreenda com os resultados

OBSERVAÇÃO DOS SONS



Sentado ou deitado, feche os olhos e preste atenção nos sons e ruídos ao seu redor.Veja o zumbido frequente em seu ouvido. Imagine ele como uma linha fixa.

Então repare outros sons, como o barulho de carros, conversas, pássaros, do vento etc.





Imagine cada um deles em uma faixa diferente de seu cerébro. Permaneça observando até sua mente se acalmar e você começar a perceber pequenos detalhes sonoros mais distantes e mais baixos se tornarem nítidos.

Esta meditação ajuda a acalmar a mente e a ativar os sentidos.



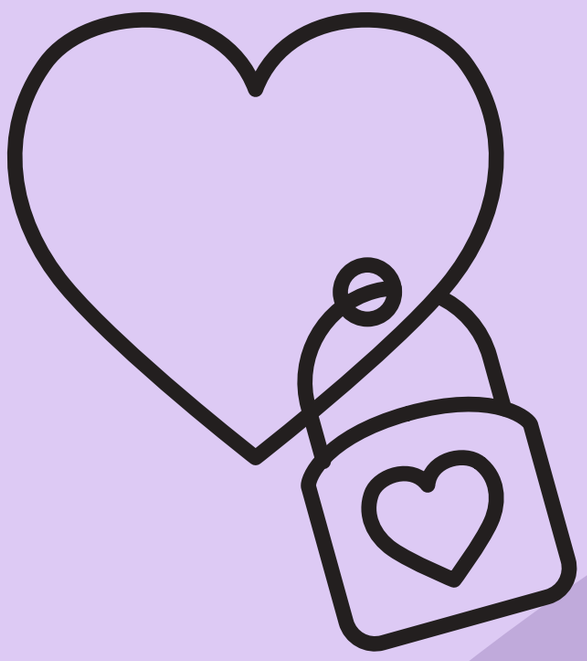
QUEBRAR HÁBITOS



Faça atividades para quebrar a sua rotina. Vá ao cinema sem ter programado. Veja um filme diferente, que você não veria, sem expectativas. Observe o impacto que ele gerou em você.



Na volta, faça caminhos diferentes. Coma em novos lugares. Observe os detalhes dos lugares e caminho. Repita estas mudanças diariamente.



Perceba os efeitos e as emoções que estas quebras na rotina provocam em você.Repetir hábitos diariamente contribui para a construção de uma rotina desgastante e robótica.

Este exercício também ajuda desenvolver a adaptabilidade e aceitação.



TRÊS MINUTOS



Pare por três minutos e transfira sua atenção para a respiração em seu abdómen.

Sinta como o ar entra e sai de seus pulmões. Aumente o volume até encher o seu peito por completo.





Em seguida, diminua a velocidade em que você expira cada vez mais. Sinta os batimentos cardíacos diminuírem.

Por último, comece a prestar atenção em seus pensamentos. Esta meditação ajuda a acalmar o ritmo mental e a reduzir a ansiedade.



CONCLUSÃO

Por vezes, você vai notar que está perdido em seus pensamentos. Vai notar que nos últimos segundos esteve pensando em outras coisas e se esqueceu totalmente da prática. Nao se pressione. Assim que notar esse movimento, volte sua atenção para a pratica de percepção.

Com o tempo, prática e disciplina, conseguimos treinar nosso cérebro para prestar mais atenção e se tornar mais consciente do que está acontecendo conosco a cada instante.

O que ganhamos com isso? Liberdade de escolha

.

Liberdade para entendemos que não precisamos acreditarmos em cada pensamento ou emoção como real é verdade. Começamos a notar, que os pensamentos e emoções surgem e desaparecem.

Será que seus pensamentos e emoções precisam ser levados tão a sérios? Quais pensamentos e emoções valem mais a pena prestar atenção ?

Esse é seu verdadeiro tesouro que a consciência plena nos proporciona, a oportunidade de responder em vez de simplesmente reagir.