





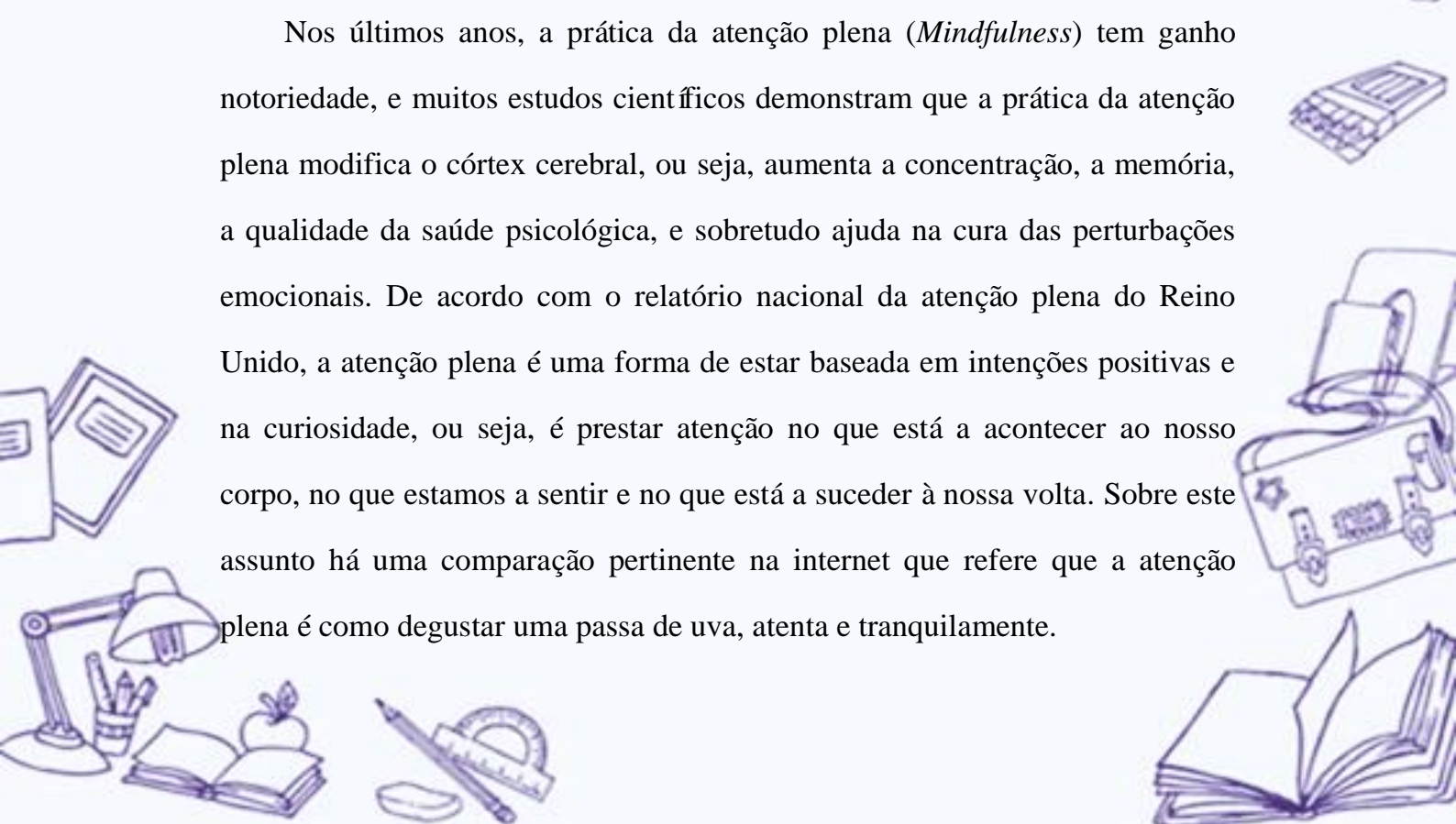
Tem tido tempo para estar sozinho e motivar-se a si mesmo?



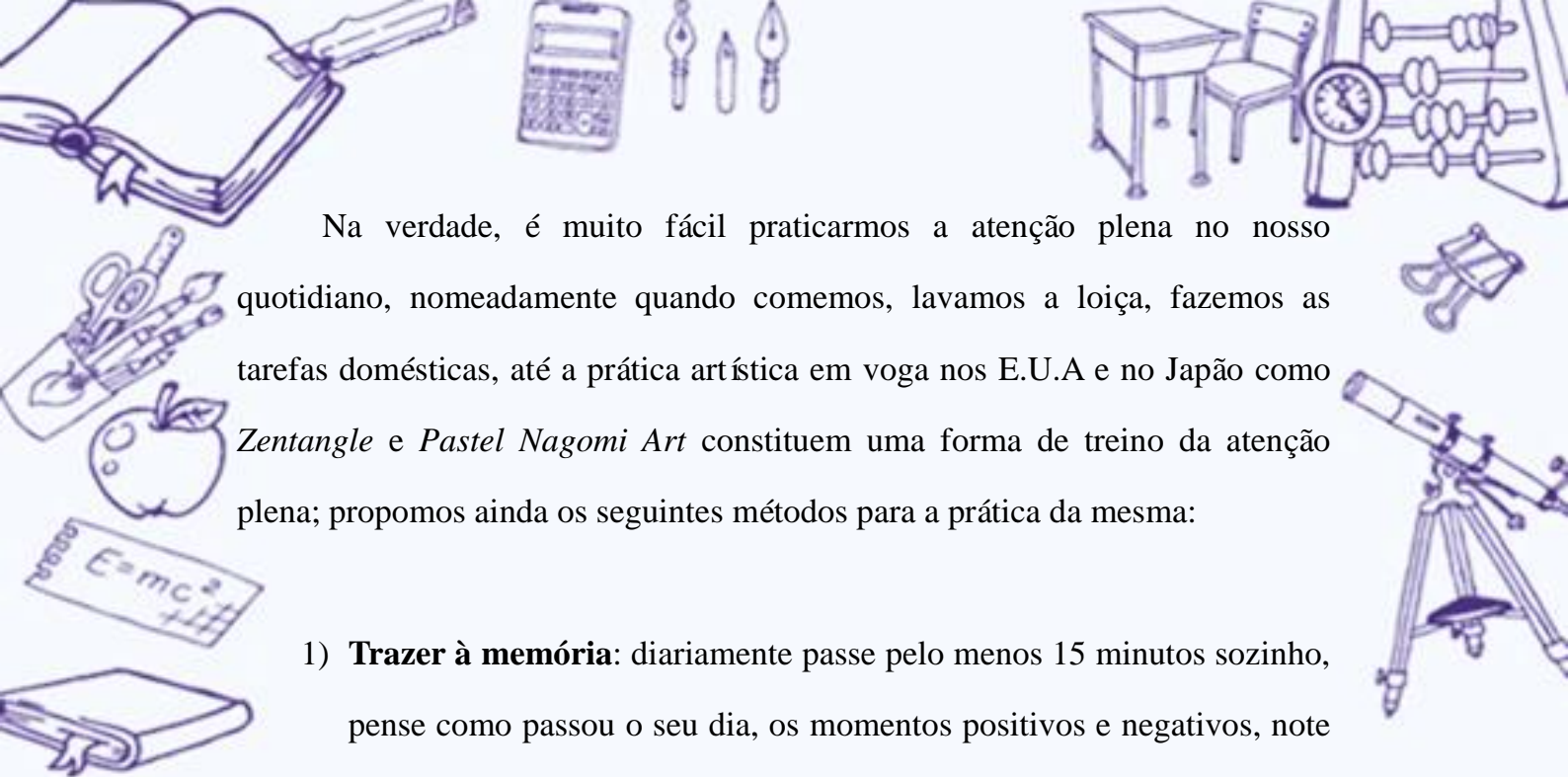
Hoje em dia vivemos de forma acelerada, tudo à nossa volta exige rapidez e eficiência, como se diariamente estivéssemos a competir com o tempo. Reflita um momento, qual foi a última vez que fez uma introspecção, sem influências exteriores como o telemóvel ou o ambiente circundante, de forma concentrada, aproveitando totalmente esse exacto momento? E recentemente, é provável que tenha mais tempo para ficar sozinho, e o que sente?



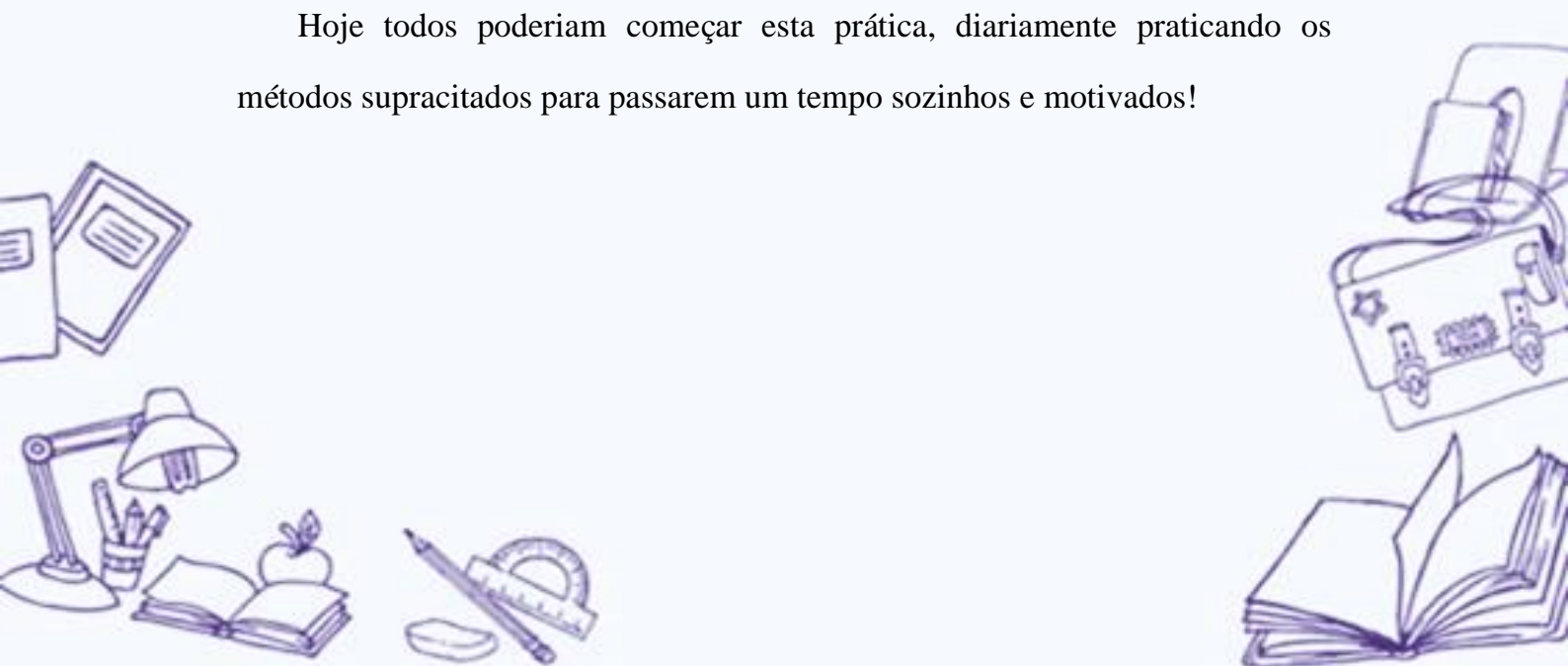
Na verdade, ao levar uma vida acelerada, as pessoas facilmente vivem num modo de piloto automático (*Autopilot*), perante situações da vida as suas acções são baseadas na indiferença ou na suposição, como uma mãe que se habituou a educar o filho através da violência verbal ou física, sempre que o filho faz uma asneira, sem conhecer o motivo bate-lhe ou repreende-o automaticamente. Podemos imaginar que viver no modo de piloto automático levanta muitos problemas a nível emocional, destrói as relações e até incapacita a pessoa de resolver os problemas.



Nos últimos anos, a prática da atenção plena (*Mindfulness*) tem ganho notoriedade, e muitos estudos científicos demonstram que a prática da atenção plena modifica o córtex cerebral, ou seja, aumenta a concentração, a memória, a qualidade da saúde psicológica, e sobretudo ajuda na cura das perturbações emocionais. De acordo com o relatório nacional da atenção plena do Reino Unido, a atenção plena é uma forma de estar baseada em intenções positivas e na curiosidade, ou seja, é prestar atenção no que está a acontecer ao nosso corpo, no que estamos a sentir e no que está a suceder à nossa volta. Sobre este assunto há uma comparação pertinente na internet que refere que a atenção plena é como degustar uma passa de uva, atenta e tranquilamente.



Na verdade, é muito fácil praticarmos a atenção plena no nosso quotidiano, nomeadamente quando comemos, lavamos a loiça, fazemos as tarefas domésticas, até a prática artística em voga nos E.U.A e no Japão como *Zentangle* e *Pastel Nagomi Art* constituem uma forma de treino da atenção plena; propomos ainda os seguintes métodos para a prática da mesma:

- 1) **Trazer à memória:** diariamente passe pelo menos 15 minutos sozinho, pense como passou o seu dia, os momentos positivos e negativos, note principalmente o que está a sentir, recomendamos que escreva isso num caderno.
 - 2) **Prestar atenção na respiração:** sente-se calmamente, relaxe o corpo, concentre-se na respiração, durante a prática caso surjam muitos pensamentos ou alguma agitação emocional, saiba que se distraiu e volte a concentrar-se na respiração. O tempo da prática varia de acordo com as necessidades individuais.
 - 3) **Prestar atenção quando come:** durante as refeições, acalme a sua mente e o seu interior, concentre-se na refeição, saboreie a comida, mastigue devagar e faça-o com gratidão.
- 

Hoje todos poderiam começar esta prática, diariamente praticando os métodos supracitados para passarem um tempo sozinhos e motivados!