



Desafios e curiosidades para toda a família. Princípios de Mindfulness, desenvolvimento consciente e neuroplasticidade.

# O PRESENTE

## Como te vejo? Como me vês?



### PRINCÍPIO DA SEMANA

#### MENTE DE PRINCIPIANTE:

“Este momento é sempre fresco, sempre novo, nunca estívilmos neste momento antes, e mesmo assim trazemos tantas ideias e atitudes e desejos para cada momento que não nos podemos permitir, na maioria das vezes, ver as coisas como se fosse a primeira vez”.

Jon Kabat-Zinn, Mindfulness

### Curiosidade Sistema Nervoso

Os neurónios são as células mais peculiares do sistema nervoso. Cada cérebro tem cerca de 86 mil milhões de neurónios. Mais ou menos o mesmo número de estrelas que há na via láctea .

**Somos extraordinariamente iluminados!**

Junta todas as pessoas que vivem na tua casa (preferencialmente num momento em que já estejam juntos, habitualmente);

Desliga os dispositivos eletrónicos;

Sentem-se juntos e de forma confortável;

Respira profundamente pelo nariz, e presta atenção;

Durante alguns segundos (30s) observa com toda a curiosidade a pessoa que está à tua frente. Analisa todos os detalhes (as cores, os contornos, a respiração, movimentos e sons que está a fazer, o que tem de particular);

De seguida, no mesmo lugar, fecha os olhos e descreve a pessoa que está à tua frente. Como é que tu vês essa pessoa? Um a um façam a descrição do outro;

Ouve e mantém os olhos fechados. Presta atenção. Qual é o som dessa voz quando fala de ti?

**Podem respirar profundamente e continuar a rotina. Foi um momento a trabalhar o amor, em casa (TAC).**

#### BENEFÍCIOS:

Melhoria da comunicação familiar;

Melhoria do estado de consciência;

Diminuição de estímulo neuronal externo e redução de cortisol;

### 1 MINUTO PRESENTE

Ao ler isto, **mexe** os dedos das mãos. Mexe cada dedo da tua mão! **Sente** como tocam a superfície do que estás a segurar.

**Pensa** sobre como as tuas mãos estão agora!

Qual é a temperatura? O que estão a tocar? Estão **relaxadas** ou **tensas**?

Sentes dor?

Que **sensações** as tuas mãos te transmitem todos os dias? O que te

permitem fazer todos os dias? Percebes a sua importância no teu corpo? Na tua **vida** toda? Podes prestar-lhes a atenção e o cuidado que merecem.

**Podes Respirar profundamente e regressa ao que estavas a fazer!**

**Estás um minutos mais consciente!**

**SÊ PRESENTE! APRECIA!**