



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

SÊ PRESENTE! APRECIA!

O PRESENTE

Reflexos poderosos! (2 minutos de superpoderes)



PRINCÍPIO DA SEMANA

“Confiança: Confiamos que a respiração entra, (...) e sai, que os ouvidos podem realmente ouvir, que os olhos podem realmente ver, confiamos que os órgãos vão tomar conta do metabolismo e da biologia de estar vivo, há uma sabedoria no corpo que nos pode lembrar que nós mesmos somos confiáveis, e se há tantas coisas tão bonitas e complexas (...) porque a mente deveria ser diferente?” Jon Kabat-Zinn

Sistema Nervoso (SN) SABIAS QUE?

Há uma parte do sistema nervoso que é autónoma, não depende da nossa consciência. É responsável pelo controlo dos órgãos e funções vitais. Todos os dias nos permite (entre outros) respirar, regular a temperatura, fazer chegar sangue e oxigénio onde é necessário. Podemos confiar que o SNA as realiza todos os dias. **Somos extraordinariamente confiáveis!**

Logo a começar o dia, em família.

Adota uma posição que transmita confiança, força e determinação (tens alguns exemplos nas imagens), com a coluna alinhada, em frente ao espelho.

Realizar três inspirações e expirações profundas e lentas.

A olhar para o teu reflexo no espelho, diz, em voz alta três afirmações positivas sobre ti que começam com:

Eu sou... (ex.: forte, corajoso, destemido, extraordinário, incrível, gentil, curioso, determinado, amigo, confiante, etc).

No intervalo de cada afirmação respira profundamente. Olha bem nos teus olhos enquanto dizes as tuas frases.

Repete e acredita profundamente no que estás a dizer-te! Coloca todas as tuas forças nessas palavras. **São superpoderes que tens para o resto do dia.**

Podem respirar profundamente e começar um dia poderoso. Trabalhar o amor, em casa (TAC).

BENEFÍCIOS:

Melhorar a auto estima e auto confiança;

Verbalizar afirmações positivas;

Energizar o início do dia.



Comenta, partilha o teu momento, questiona e segue em:

