



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

SÊ PRESENTE! APRECIA!

O PRESENTE

O que é que eu te (e me) posso dar?



PRINCÍPIO DA SEMANA

“Generosidade: é a capacidade de dedicar tempo e atenção à vida, a nós e aos outros, aprimora o bem estar, a interconexão e demonstra que nos importamos” Jon Kabat-Zinn

Sistema Nervoso

SABIAS QUE?
(SN)

Neurotransmissores são mensageiros químicos libertados por neurónios (células nervosas) que estimulam ou inibem outros neurónios vizinhos ou células musculares ou glandulares, permitindo que os impulsos sejam transmitidos de uma célula para a outra (sinapses) em todo o sistema nervoso. Alguns dos mais estudados são: dopamina, acetilcolina, GABA, glutamato, noradrenalina, etc. Estão presentes em funções físicas e psicológicas, incluindo frequência cardíaca, sono, apetite, humor e medo.

Somos extraordinariamente interligados!

Jogo simples e divertido, entre duas pessoas. Sempre que tiveres vontade ou que percebas que alguém precisa. Chega perto dessa pessoa, olha-a nos olhos e pergunta:

O que é que eu te posso dar?

Faz uma pausa, inspira e expira profundamente. Escolhe 3 a 4 coisas que lhe possas dar e/ou fazer naquele momento (atenção, carinho, mimo, tempo, espaço, dança, música, massagem, beijo, abraço, etc), alguma coisa que exista em ti. Depois aguarda pela resposta. Deixa a outra pessoa escolher o que faz sentido para ele. Dá-lhe o que ela escolheu.

Faz-te esta pergunta diariamente. Dá-te o que quiseres durante um momento :)

Podem repetir, trocar os papeis ou regressar ao que estavam a fazer.

Dica: podes utilizar o bilhete que está em baixo ou criar a tua própria pergunta.

Trabalha o amor, em casa (TAC).

BENEFÍCIOS:

Melhora a comunicação e o respeito pelas necessidades de cada um;

Estimula a generosidade sem interação material;

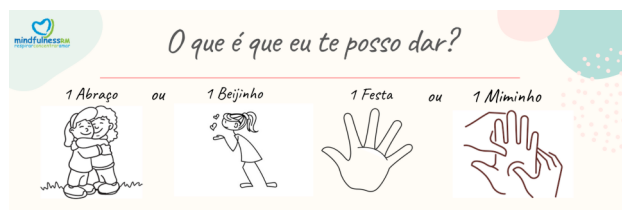
Estimula a produção de oxitocina.

1 MINUTO PRESENTE

Depois destas indicações, fecha os olhos e, gentilmente, tapa os teus ouvidos com os dedos indicadores. Mergulha no teu corpo, percebe, curiosamente todos os sons que ele emite. A respiração, o batimento cardíaco, os movimentos involuntários, a pressão, os ecos. Todos eles compõem uma música ritmada ou são um paródia aleatória? Queres controlá-los ou deixá-los fluir? Deixa-te envolver por esses sons, só tu os consegues ouvir. Permanece o tempo que for confortável. Depois, abre os olhos devagar. Permanece um pouco com os ouvidos tapados. Percebes a distinção desses dois mundos, o que se move em ti tem um ritmo muito diferente do que o que está fora de ti. Esse tempo e espaço são só teus. Podes regressar a eles sempre que quiseres. Isso pode ajudar-te na clareza.

PARABÉNS!

Estás mais consciente do teu espaço e tempo.



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

