**Mindfulness:  o que é e seus benefícios**

Já experimentou, ao meditar – supondo que você encontre tempo em seu cotidiano acelerado para isso - prestar mais atenção em sua respiração? Já se imaginou desligando o piloto automático e vivendo a vida com mais foco e consciência redobrada?

Se você está preso a uma rotina,  certamente sua visão está viciada e desfocada do que é novo,certo? Já imaginou observar as mesmas coisas com um olhar renovado? Não. Não é papo de autoajuda.

Você acostumou-se ao esgotamento, a trabalhar além da conta, do humanamente possível? Está sempre preocupado com prazos a cumprir e boletos a pagar? Estes são indicadores de que você vive no futuro.  
Mas não se preocupe. Isso ocorre porque você não conhece o mindfulness.

**O que é?**

A técnica de mindfulness ou atenção plena consiste na importância de focarmos em nosso eu e nas sensações que surgirem a partir daí, sem que emitamos qualquer tipo de julgamento.

Tal prática originou-se na meditação oriental, mas pode ser acessada em qualquer local, seja ele ruidoso ou não.  
Então o sujeito precisa concentrar-se, por alguns minutos,  em suas vivências, sentimentos, pensamentos e no seu corpo físico. Desse modo,  é possível desfrutar apenas do aqui e do agora.

Em suma, a técnica opera livrando nossas escolhas, reações e decisões do automatismo. Assim passamos a controlar nossas próprias emoções, tornando-nos mais conscientes de quem somos enquanto trazemos bem estar a nossa vida.

**Em que o mindfulness pode nos beneficiar?**

Além de trazer-nos para o momento presente, livrando-nos da ansiedade – que nada mais é do que excesso de preocupações com o  futuro – e da depressão – que é  um excesso de recordações do passado – o mindfulness colabora para a diminuição do estresse e o aumento das capacidades mnemônica e cognitiva.Interessante, não?

Além disso, a técnica também atua na expansão de nossa criatividade,  enquanto acelera nosso raciocínio e fomenta nossa inteligência emocional.

Aprendemos a nos tornarmos mais moderados e conseguimos visualizar melhores soluções para o que nos aflige, evitando assim atitudes que podem revelar-se precipitadas em momentos de tensão e desequilíbrio.   
Você não costuma dedicar-se à meditação porque não encontra tempo para isso? Suas desculpas acabaram!

Basta relaxar e investir  apenas dez minutos diários observando-se e concentrando-se em sua respiração e sensações, sem emitir qualquer juízo de valor a respeito de seus pensamentos ou sentimentos. Parece simples, não?

Pesquisas apontam que as pessoas podem passar  em média de duas horas e meia a três horas e meia em redes sociais.  O tempo empregado nessa atividade nem sempre é benéfico.

Por que não desligar-se um pouco do automatismo, da internet e do que está sendo dito por outras pessoas para conectar-se integralmente com a pessoa mais importante da sua vida?

Você pode estar infeliz e doente e sabe perfeitamente disso. Não deseja mudar esse comportamento e seu modo de ver a vida?

Dulce Veiga, terapeuta holística  e coordenadora do Espaço Arte de Viver, recomenda a seus pacientes que concedam espaço em sua rotina  a práticas de autoanálise.

Tais práticas podem  nos oferecer benefícios surpreendentes. Basta que eventualmente fechemos  nossos olhos e resgatemos a serenidade de estar presentes.

Agora, se você não está disposto a deixar de lado suas redes sociais, suas lives e suas curtidas por alguns minutos, se não pode perder sua novela e prefere gastar seu tempo em coisas fúteis do dia a dia  pois não há espaço em sua rotina para cuidar de sua saúde mental,  eu te respeito. Pode rolar o seu feed e sair dessa publicação.

 Contudo, se  você deseja aprender a técnica de mindfulness com uma profissional que entende do assunto e gostaria de mais informações, comente “eu quero” que  lhe enviarei uma mensagem explicando tudo com mais detalhes.