

PROGRAMA

# ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

## **Apreciação do aqui e agora**

Felicidade é olhar para as mesmas coisas com olhos diferentes.

A vida só acontece aqui – neste exato momento. Amanhã e ontem não passam de um pensamento. Portanto, tire o melhor proveito do agora. Você não sabe quanto tempo tem pela frente. Essa consciência ajuda a prestar uma atenção contemplativa no momento presente. Quanta atenção você tem no aqui e agora? Fique quieto e olhe em volta. Como é o “agora” para você?

Você não precisa esperar que o futuro lhe traga um presente melhor. Você pode encontrá-lo agora. Na semana um, você deve ter descoberto que deixamos de perceber as coisas bonitas facilmente e que damos pouca atenção a elas. Dedique tempo para contemplar as coisas simples, quotidianas. Talvez você consiga dar uma atenção extra a algumas atividades corriqueiras em sua vida.

Que atividades, coisas ou pessoas fazem você se sentir bem? Você consegue dedicar atenção e tempo para apreciar essas atividades?

Você consegue parar por um instante quando momentos agradáveis ocorrem? Ajude-se a fazer pausas, observando:

- Que sensações físicas você tem nesses momentos?
- Que pensamentos estão presentes
- Que sentimentos afloram?

## **O exercício da gratidão dos dez dedos**

Para contemplar as pequenas coisas da vida, faça o exercício da gratidão.

Uma vez por dia, traga à mente dez coisas pelas quais é grato, contando-as nos dedos. É importante chegar a dez, mesmo que a contagem fique mais difícil após três ou quatro! É justamente para isso que serve o exercício: trazer à consciência os pequenos elementos, que costumavam passar despercebidos pelo dia a dia.

Referência bibliográfica:

Williams, Mark; Penman, Danny [tradução de Ivo Korytowsky]. Atenção Plena: Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

Livro original: Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world