

PROGRAMA
ATENÇÃO
PLENA 
a consciência para o aqui e agora

Exercícios para a Semana 7: quando você parou de dançar?

Exercício 1:

Faça o teste a seguir para ver quanto de sua vida é dedicado a atividades que o revigoram e àquelas que o exaurem. Primeiro, percorra mentalmente suas diferentes tarefas de um dia típico.

Sinta-se livre para fechar os olhos a fim de ajudar a trazê-las à mente. Se você passa grande parte do dia fazendo a mesma coisa, tente decompor as atividades em partes menores, como falar com colegas, preparar o café, escrever textos, almoçar. Que coisas costuma fazer à noite ou em um fim de semana típico?

Agora anote tudo, listando entre dez e quinze atividades de um dia típico na coluna da esquerda.

Atividades que você faz num dia típico	R/ D

Quando tiver completado a lista, faça a si mesmo estas perguntas:

Das coisas que você anotou, quais o revigoram? O que levanta seu astral, energiza você, faz com que se sinta calmo e centrado? O que aumenta sua sensação de estar vivo e presente? Essas são atividades revigorantes. Das coisas que você anotou, quais o esgotam? O que o derruba, drena sua energia, faz com que se sinta tenso e vazio? O que reduz sua sensação de estar vivo e presente, o que faz você sentir que está meramente existindo? Essas são atividades desgastantes.

Agora complete o exercício colocando um “R” para “revigorante” ou “D” para “desgastante” no lado direito, correspondendo a cada atividade. Se uma atividade for ambas as coisas, anote sua primeira reação, ou se não conseguir escolher, coloque R/D ou D/R. Às vezes você vai querer dizer “depende”. Nesses casos, talvez seja útil se perguntar: depende de quê? O objetivo deste exercício não é chocá-lo nem perturbá-lo, mas dar uma ideia do equilíbrio entre aquilo que o energiza e o que o esgota.

O equilíbrio não precisa ser perfeito, já que uma atividade revigorante que você adora pode facilmente sobrepujar qualquer número de atividades esgotantes.

Exercício 2:

Alterarei o equilíbrio entre atividades revigorantes e desgastantes tomando estas medidas:

Exercício 3:

Escolhendo as ações - seja específico

1. Fazer algo agradável

Seja gentil com seu corpo. Tome um bom banho morno; tire uma soneca de até trinta minutos; saboreie sua comida favorita sem sentir culpa; beba sua bebida preferida;

Envolva-se em uma atividade agradável. Saia para caminhar; visite um amigo; providencie os materiais para realizar seu hobby; pratique exercícios; ligue para um amigo com quem perdeu o contato faz tempo; veja algo engraçado ou edificante na TV; vá ao cinema; leia algo que lhe dê prazer (nada de leitura “séria”); ouça uma música que não tem ouvido faz muito tempo; pratique um dos Liberadores de Hábitos de um capítulo anterior.

Quais coisas você pode acrescentar a esta lista?

Ser gentil com meu corpo	Atividades agradáveis

2. Fazer algo que dê uma sensação de domínio, satisfação, realização ou controle

Estas coisas às vezes são difíceis de fazer, porque podem cansá-lo ainda mais em vez de aliviar a exaustão. Por isso, sugerimos quantidades pequenas de uma atividade, como um experimento, especificamente quando você se sente impotente ou sem controle. Tente não julgar como se sentirá depois de completar a tarefa.

Mantenha a mente aberta. Pode ser algo como limpar seu quarto, arrumar um armário ou gaveta, escrever uma carta de agradecimento, pagar uma conta, fazer algo que vem adiando, malhar. Se quiser, decomponha a atividade em etapas menores e enfrente apenas uma de cada vez. É especialmente importante congratular-se sempre que completar uma tarefa ou mesmo parte de uma. Por exemplo, se você resolve limpar um quarto, faça-o por apenas cinco minutos em vez de dez ou vinte. Saboreie as sensações de satisfação, realização e controle que isso lhe dá.

Quais coisas você pode acrescentar a esta lista?

O que me dá uma sensação de domínio, satisfação, realização ou controle?

3. Agir com atenção plena

Seja lá o que estiver fazendo, a atenção plena estará a apenas uma respiração de distância. É fácil: basta concentrar toda a sua atenção somente naquilo que já está fazendo agora. Assim, veja se é possível trazer sua mente para o momento presente, por exemplo: “Agora estou parado na fila... Agora estou avançando... Agora vou pegar minha sacola...” Esteja atento a sua respiração enquanto faz outras coisas.

Esteja atento ao contato dos seus pés com o solo enquanto está parado e ao andar. Ninguém mais precisa saber que você está realizando uma prática de atenção plena, e ela pode mudar todo o seu dia.

A verdade é que muitas vezes mudanças minúsculas no que você faz – com ou sem vontade – podem alterar profundamente a maneira como você se sente. Você pode se reenergizar, desestressar ou melhorar seu astral dando poucos passos à frente. Por exemplo, uma curta caminhada pode dissolver a exaustão, uma xícara de chá pode ajudá-lo a relaxar ou dez minutos lendo sua revista favorita podem reduzir o estresse.

Agir com atenção plena nos faz descobrir quais atividades acalmam nossos nervos em momentos de crise. Muitas vezes parecerão passos minúsculos, quase inconsequentes. Porém, quando você combina essas pequenas ações com a Meditação do Espaço de Respiração, produz algo com profundo poder e importância. E essa é uma coisa que você deve sentir pessoalmente. Você pode ter ouvido isso mil vezes, mas nada se compara a sentir por si mesmo.

Esta é a mensagem central da semana sete:

Ações minúsculas podem alterar fundamentalmente para melhor seu relacionamento com o mundo.

Quais atividades me disponho a realizar com Atenção Plena?
