

MINDFULNESS APLICADA AO PROCESSO TERAPÊUTICO INDIVIDUAL

Orientar a mente para benefícios práticos



O LEQUE DE BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DA MEDITAÇÃO, HOJE GLOBALMENTE (RE)CONHECIDOS, ESTENDE-SE DESDE A INDUÇÃO NATURAL, E AO RITMO DE CADA UM, DE UM ESTADO SUSTENTADO DE PAZ INTERIOR E FELICIDADE (QUE TEM IMPLÍCITA UMA ALTERAÇÃO DE CONSCIÊNCIA SOBRE A PRÓPRIA NATUREZA DA VIDA E SOBRE A QUAL RARAMENTE NOS DEBRUÇAMOS) ATÉ À ATRAÇÃO DE NOVOS PADRÕES DE VIDA E NOVAS “REALIDADES” (PELO ESTABELECIMENTO DE NOVAS ATITUDES COMPORTAMENTAIS NAS VÁRIAS ÁREAS DA VIDA INERENTES A ESSE NOVO ESTADO CONSCIENCIAL).

Mas este é um processo que requer, além da regularidade na prática, orientação estratégica na condução do processo meditativo, para que este se traduza na obtenção de resultados esperados.

Os programas de base *Mindfulness* (considerada a vertente “estratégica” da meditação) são aplicados a problemas especifi-

cos e hoje comuns ao homem moderno, e como tal viabilizam o alcance desses resultados a muito mais curto prazo. Existem diversos programas concebidos e testados por acadêmicos, clínicos, investigadores e outros profissionais de saúde mental que – com base em estudos da neuroplasticidade cerebral e da psicologia positiva e comportamental aplicada à educação, ao trabalho e às relações interpessoais em geral – têm vindo

a abrir novas portas e novas possibilidades de mudança nesta área ao nível do indivíduo, das organizações e – a mais longo prazo – das sociedades.

Referimo-nos a efeitos de natureza preventiva e curativa, isto é, *ex-ante* e *ex-post* à manifestação da “doença”, entendida como ausência de bem-estar psíquico, emocional físico ou social (relacional).

A MUDANÇA ESTÁ DENTRO DE SI!

Esta é a chamada “revolução silenciosa e sustentável” – onde assenta na nova consciência da capacidade inerente e intrínseca a cada ser humano de determinar o seu próprio índice de bem-estar, saúde, paz e felicidade. Este é já um “movimento” crescente e imparável – o de cada um descobrir que só dentro de si existe o potencial para a mudança e para a cura. E mais: que esse potencial pode ser desperto e ativado, e que se baseia em práticas simples e de fácil aprendizagem, quando assente em motivação.

É possível aprender – em regime de retiro residencial – a meditar e a aplicar a vertente estratégica da meditação e da atenção plena (*Mindfulness*) – focada no aqui e agora, e isenta de julgamento e pré-condicionamento – à prevenção e tratamento da dor, da ansiedade, da depressão, da desatenção, da insegurança e baixa autoestima, etc. Depois da experiência, nunca mais se é o mesmo... 2



ISABEL GONÇALVES

MCSH - *Life & Family Coach*
Formadora e Terapeuta Transpessoal
(Coord. Retiros Meditação e Mindfulness Vivencial)
www.harmonizando.com
964 480 280

PUB

PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA

YMCA, Alambre

13-15 ABRIL 2018

RETIRO (EM REGIME RESIDENCIAL)

"MEDITAÇÃO & MINDFULNESS VIVENCIAL"

RUDIMENTOS E PRÁTICAS PARA AUTO-CONHECIMENTO E AUTO-TRATAMENTO

...CONHECER - PRATICAR - INTERLIGAR CONCEITOS E APLICAÇÃO TERAPÊUTICA...

(COORD.: ISABEL GONÇALVES - INSTRUTORA DE MEDITAÇÃO, FORMADORA E LIFE COACH EM DESENVOLVIMENTO PESSOAL)

PROGRAMA:

- Meditação & Mindfulness
- Atenção plena - no Corpo e na Postura, na Respiração, nas Emoções, nos Pensamentos
- Exercícios: Relaxamento em consciência, Meditação do Caminhante e Meditação ativa/ em movimento (aplicada à vida diária)
- Aprender a criar Resiliência e a desenvolver a Compaixão
- Aplicação da Mindfulness à redução da Dor Crónica, ao controle do Stress e Ansiedade, ao tratamento da Depressão, ao aumento do Foco e Concentração, ao desenvolvimento da Criatividade e Performance, à melhoria das Relações Humanas.