

**Mindfulness e Manejo Emocional  
na Prática Clínica:**

# **O PROTOCOLO MBRP**



**Mindfulness e Manejo Emocional  
na Prática Clínica:**

# **O PROTOCOLO MBRP**



# SUMÁRIO

## **Estrutura das Sessões do Protocolo MBRP .....5**

Sessão 1 - Mindfulness, Piloto automático e reatividade .....	6
Sessão 2 - Consciência dos Gatilhos, pensamentos e impulsos .....	9
Sessão 3 - Atentar e acolher os desafios diários .....	12
Sessão 4 - Manejo emocional e reatividade .....	16
Sessão 5 - Aceitação e ação habilidosa .....	21
Sessão 6 - Vendo pensamentos como pensamentos .....	25
Sessão 7 - Autocuidado e estilo de vida balanceado.....	28
Sessão 8 - Suporte e prática continuada .....	32
Lista de atividades realizadas por sessão.....	34

## **Práticas do MBRP .....36**

Exercício da uva passa .....	37
Escaneamento corporal .....	40
Meditação da montanha.....	46
Andando na rua .....	50
Consciência de ouvir.....	53
Meditação da respiração .....	55
Surfando na reatividade .....	59
Espaço parar para respirar .....	64
Meditação andando (caminhada).....	67
Meditação sentada .....	70
Falso refúgio .....	75
Movimento mindful .....	77
Meditação sentada: pensamentos .....	81
Meditação da bondade amorosa.....	85
Planilha de atividades diárias.....	89
Meditação conclusiva .....	91

<b>Recursos Didáticos Auxiliares.....</b>	<b>94</b>
Primeiro e segundo sofrimento .....	95
Te recebo, te acolho e te solto .....	96
Funil da exaustão .....	97
 <b>Resumo das Intenções das Práticas/Atividades.....</b>	 <b>98</b>
 <b>Avaliação Prévia de Saúde .....</b>	 <b>103</b>
Avaliação prévia de saúde .....	104
 <b>Poemas .....</b>	 <b>106</b>
Para além da curva da estrada .....	107
A morada .....	108
Aprende com o silêncio.....	109
Paciência .....	110
Os lírios desabrocham sobre a água escura .....	111
Não tenho pressa .....	112
A flor invisível .....	112
Canção do dia de sempre .....	113
Casa em ordem.....	114
Não precisa sair de casa .....	115
Permissão .....	115
A casa de hóspedes .....	116
A jornada.....	117
Alma.....	117
O paradoxo.....	118
 <b>Diretrizes de Boas Práticas .....</b>	 <b>119</b>



# **ESTRUTURA DAS SESSÕES DO PROTOCOLO MBRP**



## SESSÃO 1

# MINDFULNESS, PILOTO AUTOMÁTICO E REATIVIDADE

### Objetivos:

- Estabelecer a relação entre viver no piloto automático, como isso favorece/perpetua a reatividade, e como mindfulness pode ajudar.
- Introduzir mindfulness, conceituar mindfulness.

### 1. Apresentações (10 min)

Apresentação do nome e motivo para participação no curso

### 2. Expectativas para o grupo e acordos (10 min)

Discussão sobre confidencialidade e diretrizes básicas do grupo – favorecer sentimento de segurança e conforto para facilitar participação e envolvimento. Exemplos: consistência na frequência, comunicação antecipada sobre ausência, confidencialidade, comprometimento, honestidade, atitude livre de julgamento, respeito básico. Acrescentado por mim: lembrar de não dar conselho.

### 3. Estrutura e formato do grupo (10 min)

- » Descrever estrutura básica e logística do curso (horários, intervalos, etc).
- » Informar que as discussões vão focar experiências presentes ao invés de histórias, ideias, pensamento conceitual ou processamento.

- » Nem todos poderão falar, mas eventualmente todos terão falado, na medida em que desejarem.
- » Sugerir que suspendam julgamentos ou ideias sobre o valor dessas práticas, com disponibilidade para experimentar o que surgir com curiosidade e sem reserva. Poderão analisar o valor das práticas em sua vida no final das 8 semanas e escolher se continuam ou não
- » Curso é mais poderoso se integrarem à vida diária, através das atividades para casa.
- » Importante não ter faltas, pois as sessões progridem a partir de temas e exercícios das semanas anteriores.

#### 4. Exercício da Uva-passa / Piloto Automático e Reatividade (25 min – discussão + inquiry)

- Entregar os objetos / convidar para observar expectativas, julgamentos e pensamentos que surgem / exploração tátil, visual, auditiva, olfato e paladar / colocar na boca sem morder / explorar com a boca / engolir.

Após, discussão sobre sensações, pensamentos, sentimentos, impulsos, quaisquer reações a essas experiências como julgamento, aversão e prazer. Checar se assim é a forma que normalmente comem a uva passa. Progredir discussão para paralelos com seguir cegamente os impulsos, sem dar atenção aos passos e reações envolvidos na espiral descendente.

#### 5. O que é Mindfulness? (15 min)

- Discussão sobre o que mindfulness. O que é mindfulness com base no que experimentaram no exercício da uva passa.
- Dar definição de mindfulness, desmistificar (não é relaxamento ou ficar com a mente em branco).

## 6. Meditação de Escaneamento Corporal (25 min + 15 min inquiry)

Fazer sentado ou deitado, quando possível.

## 7. Prática Domiciliar (5 min)

- » Reforçar a importância de realizar as atividades em casa, fazendo analogias como, por exemplo, adquirir músculos que desenvolvem gradualmente a força. Deixar claro que não serão julgados ou avaliados se praticarem ou não. Reforçar a importância de práticas formais e informais.
- » Explicar folhetos.
- » *Atividade Domiciliar (5 min):* Escolher uma atividade diária e prestar atenção como se fosse a primeira vez que executa. Oferecer alguns exemplos e solicitar outros

## 8. Encerramento (5 min)

Breve *check out*.



## CONSCIÊNCIA DOS GATILHOS, PENSAMENTOS E IMPULSOS

### Objetivos:

- Praticar a consciência aumentada das sensações corporais.
- Ensinar a identificar as situações gatilho em nossa vida que levam a uma reação em cadeia de sensações, pensamentos, emoções e comportamentos.

### 1. Checagem (5min)

*\*orientações de postura antes do escaneamento, explicar porque são importantes (5 min).*

### 2. Escaneamento corporal (25 min)

Seguido de uma breve discussão sobre a prática.

### 3. Revisão da prática em casa e discussão dos desafios encontrados (25 min)

- » Perguntar sobre os diários e enfatizar sua importância, discutir brevemente exemplos das que tiverem preenchido.
- » Identificar os desafios, discutir as preocupações e mal-entendidos sobre meditação.
  - **Aversão** (muito comum o desconforto físico), importância de observar e permanecer um tempo com o desconforto.
  - **Desejo**, expectativa por resultados, principalmente relaxamento. Dizer que não existe prática certa (que traz sensações boas) ou errada (que não traz).
  - **Inquietude e agitação.**
  - **Torpor, sonolência.**
  - **Dúvida**, especialmente sobre a utilidade das práticas.

- » Ressaltar que são parte da meditação e devem ser observados com abertura e curiosidade, ao invés de tentar evitá-los ou resistir a eles.

#### 4. Exercício andando na rua (30 min - prática + discussão)

“Frequentemente interpretamos e julgamos nossa experiência. Esses julgamentos e interpretações geralmente se proliferam, gerando mais pensamentos, sensações e emoções e às vezes, a reações inadequadas... Vamos usar um exemplo pra ilustrar isso”.

- Habitar o corpo e se colocar em um cenário familiar, com todos os seus detalhes.
- Vê um conhecido do outro lado da rua (observar como está a mente).
- A pessoa passa e não cumprimenta (observar a mente novamente e a urgência de reagir).
- Sair do cenário.

Observar como nossa mente reage a um estímulo ambíguo e como isso provoca uma cadeia de pensamentos, sensações, emoções e impulsos por reagir.

- » Perguntar quais foram os pensamentos, sensações corporais, emoções e impulsos por reagir e anotar no quadro em diferentes colunas. Explicar também como eles se influenciam mutuamente (é familiar?).
- » O que aprenderam com este exercício?

#### 5. Primeiro e Segundo Sofrimento (15 min)

Mostra a cadeia de pensamentos que são despertados nesse processo discutido no andando na rua, como amplia o sofrimento a partir dessas reações e interpretações.

- » Pedir voluntário.
- » Escolher a situação (pode ser algo como “medo de falar em público” ou “medo de avião”).

- » Criar um pequeno cenário com essa situação e convidar o grupo para se colocar nesse lugar, falando em seguida o que passa pela mente.
- » Ir “criando almofadas” com os pensamentos de cada um.
- » Convidar a pessoa para tentar andar ou ver carregando tantas almofadas.
- » Tirar todas menos a primeira, e ver como está agora.
- » Abrir para o grupo – traz alguma reflexão?

Trabalhar como Mindfulness pode ajudar nisso. Foco em ação habilidosa nesta sessão.

## 6. Meditação da montanha (10 min)

- Estabilidade perante situações e estados internos desafiadores.
- Escolha e descrição da montanha.
- Se colocar como a montanha.
- Intempéries que a montanha enfrenta e continua estável.
- Pegar pra si as habilidades de estabilidade da montanha.
- Voltar pra vida cotidiana.

## 7. Prática pra casa e fechamento (5 min)

- » Escaneamento corporal.
- » Folhetos 2.2, 2.3 e 2.4.
- » Atividade diária.

*Check out*, com opção de ler um poema após.

## ATENTAR E ACOLHER OS DESAFIOS DIÁRIOS

### Objetivos:

- Introduzir o surfando na reatividade e o PARAR como forma de manejo do desconforto emocional (“ficar presente com” ao invés de “reagir a partir de”) / integração de mindfulness na vida diária.

### 1. Checagem (5 min)

### 2. Consciência de ouvir (15 min prática + 10 discussão)

Não tentar encontrar os significados dos sons ou buscar por sons específicos, apenas observar o padrão, a textura e as sensações causadas pelo som.

- » Discussão, focar no automatismo como fazemos as coisas no dia a dia.
- » Discussão regular (*inquiry*).

### 3. Discussão da prática em casa (20 min)

Relembrar dos desafios (aversão, desejo ou expectativas, inquietude, sonolência ou dúvida) durante a prática do escaneamento corporal.

- » Discutir sobre o folheto 2.2 (notando gatilhos) o que nos dá mais uma chance de diferenciar entre pensamentos, emoções e sensações corporais.
- » Tentar evitar que os participantes comecem a contar histórias sobre o que funcionou como um gatilho para elas, talvez pedir apenas pra ler, ou focar apenas na experiência direta que funcionou como um gatilho. “O interesse agora é desfocar da



pessoa ou da situação que funcionou como um gatilho e voltar para nós mesmos, para nossos corpos e como o nosso sistema funciona nessa situação. Qual foi a primeira coisa que você notou a respeito da sua própria reação? (foi físico, um pensamento ou uma emoção?)”.

- » Mais uma oportunidade de diferenciar entre pensamentos, emoções e sensações físicas.

#### 4. Orientação de postura (5 min)

Avaliar melhor momento para oferecer as orientações de postura de acordo com o contexto e o grupo (Sessão 1? Sessão 2? Sessão 3?)

#### 5. Meditação da Respiração (20 min prática)

- » Relembrar as posturas.
- » Discussão: O que as pessoas notaram sobre suas mentes enquanto faziam este exercício?
- » Na discussão desfazer ideias de relaxamento ou de “esvaziar a mente”.

#### 6. Surfando na Reatividade (25 min)

Dar uma breve explicação antes do exercício

- Imaginar um cenário que seja um gatilho pra reagir de maneira impulsiva e pausar imediatamente antes da reação – escolher algo leve!
- Observar o que está presente (pensamentos, emoções e sensações corporais)
- Imaginando esse desconforto como uma onda e você está usando seu corpo ou respiração pra permanecer sobre esta onda, olhando com curiosidade para esta situação desconfortável. Como é sentir esta sensação?
- Às vezes parece que a onda não vai diminuir, mas assim como todas as ondas, esta também, mais cedo ou mais tarde

passará. Observar se esta onda muda, como é permanecer sobre ela?

- Se isso for muito difícil, você pode abrir os olhos, ou talvez fazer uma ou duas respirações profundas.
- Agora que está presente nessa situação, em contato com seu corpo, emoções e pensamentos, com essa clareza, você pode refletir um pouco mais profundamente e ver o que você realmente precisa nesse momento. Qual é sua necessidade nesse momento? Talvez surja acolhimento, respeito, segurança, alívio... (Tudo bem se não vier nenhuma resposta, mas o que sente quando faz essa pergunta? O que surge?).
- Sair do cenário.

Na discussão, usar o quadro e desenhar o gráfico sobre a teoria por trás deste exercício (Exposição e dessensibilização).

### **Lembrar de perguntar sobre a real necessidade.**

## **7. Espaço PARAR para respirar (Parar, Atentar, Respirar, Ampliar e Responder) (15 min, prática + discussão)**

É um exercício pra aproximar as práticas de meditação pra nossa vida diária e pode ser usada em diferentes situações (desafios, gatilhos, situações estressantes...).

- » Nessas situações tendemos a reagir de uma forma não muito adequada e essa prática nos ajuda a sair do piloto automático.
- » Explicar o significado da sigla e dar o exemplo da ampulheta no quadro (dizer que vamos discutir mais sobre o último passo nas próximas sessões).
- » Por enquanto no último passo podemos dizer: “tomando consciência de que do lugar em que você está agora, após ter observado o que se passa no seu corpo e mente, você é mais capaz de responder a qualquer situação com mais consciência”.

**Discussão:**

- » Lembrar que o objetivo desta prática não é causar nenhum efeito, mas sim, sair do piloto automático e observar-se no momento presente.
- » Comentar que pode ser que tenha alguma mudança em algumas ocasiões, e em outras não.

**8. Caminhada meditativa (15 min)**

- » Falar que pode ser praticada como uma prática formal ou informal.

**9. Prática pra casa e fechamento (5 min)**

- » Respiração
- » PARAR
- » Atividade diária

*Check out*, com opção de ler um poema após.

## MANEJO EMOCIONAL E REATIVIDADE

### Objetivos:

- Introduzir o PARAR como forma de manejo das situações desafiadoras.
- Aprofundamento na lógica de “ficar presente com” ao invés de “reagir a partir de”.
- Reconhecer as necessidades subjacentes à reatividade.

### 1. Checagem (5 minutos)

### 2. Consciência de Ver (10 min):

- Estar aberto e curioso ao campo visual, como se fosse a primeira vez que vissem.
- Esclarecer, durante a prática, que observar a nossa tendência habitual de rotular, categorizar e julgar a visão faz parte da prática.

### 3. Discussão da prática em casa (15 min):

- » Discutir novamente sobre a expectativa de resultados (relaxamento ou mente concentrada), reforçando que o propósito da prática é estar consciente das tendências da mente, sejam elas quais forem.
- » Agitação e devaneio acontecem e é importante observar nossas reações a essas tendências.

### 4. Meditação sentada (respiração, sensação, sons e pensamentos). (20 min prática e 10 min discussão)

- Postura, dignidade, sentir o corpo, relembrar intenção.
- No final relembrar que a todo momento que trazemos



nossa consciência para o momento presente, estamos nos nutrindo, cuidando de nós mesmas de uma maneira fundamental.

- O conteúdo do que vem à mente não é o foco, mas simplesmente observar os diferentes aspectos da experiência.

*Inquiry* regular.

## 5. Gatilhos individuais e comuns (10 min).

- Pedir aos participantes pra dividir com o grupo alguma situação gatilho típica ou que tenha acontecido recentemente.
- Experiência geral ou tipo de situação ao invés da história (briga com familiares, sentimento de solidão ou raiva...).
- Escrever no quadro. (formar grupo de categorias de “precipitadores de reatividade”).

Estados emocionais desafiadores (negativos); pressão social e conflito interpessoal.

## 6. Falso Refúgio (20 min prática mais discussão)

A partir das situações levantadas na atividade anterior, convidar para lembrar de uma dessas ocasiões que tenha agido por impulso de maneira a ter consequências negativas.

- Reflexão: Reflita no que você queria ou no que você conseguiu/atingiu ao reagir de maneira impulsiva: Pense nas vezes em que você se engajou em comportamentos indesejados, ou nos momentos que experienciou desconforto emocional, ou uma necessidade urgente de reagir de determinada maneira impulsivamente.
- » O que você estava procurando? O que você queria? Que necessidade você esperava que esse comportamento iria suprir? Do que você realmente precisa neste momento?

### **Discussão:**

- » O que veio/surgiu pra vocês? (listar no quadro – temas como liberdade, alívio, vida social e etc. aparecem tipicamente).
- » Perguntar o que geralmente acontece após se engajar no comportamento, e listar no quadro o que falaram.
- » O que vocês pensam ou observam quando olham para isto? (puxar respostas ou reações do grupo).
- » Temas: salubridade dessas necessidades/ desejos, são todas coisas normais de se querer. Então qual é o problema? (Novamente puxar respostas dos participantes).
- » Muitos comportamentos impulsivos são falsas promessas. Eles podem funcionar momentaneamente, mas logo depois nos deixam pior do que estávamos antes.
- » Por que é importante reconhecer essas reais necessidades? (puxar do grupo).

A intenção neste exercício é ressignificar o desconforto emocional e os comportamentos impulsivos. Nós estamos tentando ser felizes. O problema não somos nós, o problema é que aquilo que estamos fazendo, por exemplo, usar substâncias, comer excessivamente, nos comportar de maneira agressiva, não são soluções eficientes e não suprem as nossas reais necessidades, principalmente a longo prazo. Nós não somos sempre bons em encontrar aquilo que precisamos – o que não quer dizer que estamos errados ao procurar. Nós apenas temos a tendência de procurar nos lugares errados.

### **7. PARAR em uma situação desafiadora (20 min prática mais discussão)**

Similar mas mais completa que a semana passada, podem relembrar os passos? (relembrar com elas).

- » Escolher uma situação que seja desafiadora, que faça você ter vontade de reagir de uma forma diferente do que você gostaria. Mas como fizemos na prática do surfando na reatividade, vamos

pedir para que vocês não reajam de uma forma que possa ser prejudicial a você ou a outros. Pedimos que você permaneça com essa experiência, atento e com curiosidade a tudo que surgir no corpo ou na mente. Mas não escolha a situação mais difícil pra eles (pode ser uma do quadro).

- » Se coloque na situação bem no ponto em que você sente desconforto ou vontade de reagir.
- » **P** (parar e neste ponto e sair do piloto automático).
- » **A** (atentar tudo que está presente).
- » **R** (focar na respiração).
- » **A** (ampliar a consciência para o corpo inteiro, coração e mente).
- » **R** (observar de novo, agora com mais consciência, a situação em que você está e observe a quantidade de respostas que você tem à sua disposição. Não importa o que aconteça, você sempre tem muitas escolhas diferentes de como responder a esta situação. Deste lugar com mais consciência, pergunte a si mesmo qual a melhor escolha pra você neste momento? O que faz mais sentido de acordo com a pessoa que você é? Imagine-se agora fazendo essa escolha e respondendo a essa situação, de uma forma que seja mais diferente de simplesmente reagir de uma forma que não gostaria. Observe novamente seu corpo agora).
- » Fim da prática.

Não tem o objetivo de mudar ou consertar como estamos nos sentindo ou pensando naquela situação, mas nos dar um tempo e espaço para nos comportarmos de uma forma realmente intencional e não automática.

- » Além do inquiry na discussão, perguntar Também como seria pra eles usar o PARAR em uma situação difícil.
- » O que dificultaria usar essa prática nessas situações?
- » Como poderia se lembrar de fazer o PARAR nessas situações?
- » Em que situações poderia ser útil usar o PARAR?

## 8. Prática pra casa e fechamento (5 min)

- » Caminhada
- » PARAR
- » Atividade diária

*Check out*, com opção de ler um poema após.



## ACEITAÇÃO E AÇÃO HABILIDOSA

### Objetivos:

- Aceitação e compreensão das emoções.
- Integrar aceitação e ação habilidosa na vida diária.
- discutir aceitação no processo de mudança.
- movimento mindful como outra maneira de praticar consciência e aceitação.

### 1. Checagem (5 min)

### 2. Meditação Sentada (respiração, sensação, sons, pensamentos, emoção, monitoramento aberto) (20 min + 15 discussão)

- Convide para se abrir às experiências desconfortáveis também, além das boas. Veja se consegue se manter com essas sensações, respirando através delas. Como é esta sensação?
- Como é esta emoção e como ela se mostra no seu corpo?
- **Usar a “Casa de Hóspedes” no fim da prática.**
- Apreciar a si mesmo pelo seu e pelo comprometimento das outras pessoas em estarem aqui.

Discussão foca nas reações a essa apreciação de todas as experiências.

### 3. Discussão sobre Aceitação e Emoções

- » Aprender a ficar com e reconhecer o valor das emoções, aprender a ouvir a mensagem que a emoção quer passar.
- » Sair da lógica de positiva e negativa, de ser boa ou ruim. Exemplo a raiva, o que está por trás da raiva?
- » Correlacionar com as necessidades subjacentes trabalhadas desde a sessão 3, aqui especificamente em relação às emoções.

- » Importância de tomar consciência e descrever as emoções para a regulação emocional (atlas das emoções – Paul Ekman).

#### 4. Revisão da prática em casa (10 min)

- » Talvez estejam passando sempre pelos mesmos desafios e estejam em dúvida sobre se são ou não capazes de meditar.
- » Inquietude, sonolência, desejo por resultado, aversão ou dúvida.
- » Tentar nomear esses desafios quando aparecerem e tentar descrevê-los em termos de sensações, pensamentos e sentimentos que acompanhem estes desafios.
- » Na discussão do PARAR, ver se conseguiram praticar em situações cotidianas e desafiadoras e estar atento ao mal-entendido de achar que a prática vai resolver o problema.
- » Discutir a caminhada meditativa.
- » Discutir como a mente responde diferente a diferentes tipos de prática.
- » Observar visão, sons e sensações durante a caminhada ou se focar em levantar, mover e pisar com o pé.

#### 5. PARAR em pares (20 min)

- Em pares participantes são solicitados a conversarem sobre problemas do dia a dia que façam com que tenham vontade de reagir automaticamente (ex. trânsito engarrafado ou fechada no trânsito, carro joga água em você, ônibus sem horário certo, alguém fura sua fila...)
- Toca o sino após os participantes estarem envolvidos na conversa. Param imediatamente, mesmo sem terminar a frase.
- Breve PARAR
- Ver se deseja ainda dizer algo a seu colega e retorne para o círculo.

Discussão (focar na diferença da experiência antes e depois do PARAR).

- » Essa forma como interagiram é similar ou diferente da forma como interagem na vida diária?
- » Esta atividade é um exemplo de como esquecemos as habilidades de mindfulness e perdemos nossa consciência ao nos engajar em algumas atividades da nossa vida diária, ou em reviver coisas que nem mesmo estão acontecendo.
- » Como foi para vocês estar no meio de uma interação e simplesmente parar e se observar?

## 6. Usando o PARAR em situações desafiadoras (5 min)

Discussão sobre o uso do PARAR nas situações desafiadoras a partir do exercício anterior. Reforçar a diferenciação entre sensações, pensamentos e emoções que podem servir como dicas para se praticar o PARAR (farão isso durante a próxima semana). Se quiser pode retomar a planilha do folheto da sessão 4.

Dar um exemplo na própria sessão.

## 7. Discussão da Aceitação e Ação Habilidosa (20 min)

- » Começar discutindo como a aceitação é importante para lidarmos melhor com os acontecimentos da vida diária. (responder ao invés de reagir).
- » Discutimos muito até esse ponto sobre como é importante aceitar. Mas onde a mudança se encontra neste processo?
- » Discutir com eles como a aceitação pode ter ajudado em diferentes situações ou poderia ter ajudado.
- » Talvez falar sobre a prece da serenidade: Me dê serenidade pra aceitar as coisas que eu não posso mudar, a coragem pra mudar as coisas que posso e a sabedoria pra saber a diferença.

- » Então o que estamos aceitando? A aceitação do que já está presente...
- » Diferenciar entre aceitação e passividade, dizendo que aceitando a situação, temos melhor capacidade de escolher como vamos responder. Isso nos permite realmente começar do ponto em que estamos no momento, ao invés de onde achamos que deveríamos estar ou de como deveria ser.
- » Não quer dizer que tenhamos que gostar da experiência, mas sim aprender a estar com essa experiência e nos dar a possibilidade de fazermos uma escolha intencional.
- » Ex. focar na experiência da raiva e não no objeto que provocou a raiva. Isso nos permite reduzir a carga da raiva e também estar mais consciente do que vem associado a esta raiva, como dor, vulnerabilidade, ansiedade ou medo.

## 8. Movimento Mindful e discussão (15 min)

- Ser gentil, autocuidado e respeito aos seus limites.
- A atenção é mais importante que a própria postura.

## 9. Prática pra casa e fechamento (5 min)

- » Sentada, escaneamento ou movimento.
- » PARAR (folheto 5.1)
- » Atividade diária

*Check out.*

## VENDO PENSAMENTOS COMO PENSAMENTOS

### Objetivos:

- Reduzir grau de identificação com nossos pensamentos e reconhecer que não temos de acatá-los ou tentar controlá-los.
- Discutir a cadeia de reatividade e o papel dos pensamentos.

### 1. Checagem (2 min)

Breve reflexão da intenção ao estar fazendo o curso e como elas integram a prática em sua rotina diária.

### 2. Meditação sobre os pensamentos (30 min prática + 15 discussão)

Inicialmente fazer um breve exercício:

- » Levantar as mãos quando notar que um pensamento surgiu e abaixar quando o pensamento passar (brincar com eles sobre muitos pensamentos e levantar as mãos e as pernas).
- » O que são pensamentos? (escrever as ideias e respostas no quadro) - eventos transitórios da mente que surgem sem que tenhamos controle e que nem sempre são reflexos fiéis da realidade.
- » Quais tipos de pensamentos vocês notaram? Quais categorias? (listar no quadro).
- » Agora observe os pensamentos novamente, tentando categorizá-los (lembrá-las que se for difícil categorizar, apenas identificar que estão pensando).

Após este exercício, fazer a meditação completa:

- Antes das metáforas, fazer a aterrissagem, com o corpo, depois a respiração e então os pensamentos (com o uso de metáforas – rio com folhas, nuvens no céu, balões ao vento, cenas de um filme, rádio com interferência, criatura no ombro).

### 3. Te recebo – Te acolho – Te solto (RAS) (10 min)

- Dividir em trios.
- » Explicar como será a atividade, uma pessoa praticando e as outras duas sendo os pensamentos.
- » A cada pensamento o meditador fala mentalmente “Te recebo pensamento, Te acolho pensamento, te solto pensamento”.
- » A cada toque do sino, troca o papel até que todos tenham passado.
- » Abre para discussão no grupo todo.

Mudar a forma de se relacionar com os pensamentos, favorecendo metacognição e decentramento.

**Te recebo:** Tomar consciência, reconhecer que o pensamento está ali.

**Te acolho:** cultivar uma atitude de maior aceitação | permissividade | gentileza | abertura uma vez que reconhece que o pensamento está ali.

**Te solto:** cultivar a atitude de soltar, deixar ir, desprender do pensamento sem se engajar em seu conteúdo.

### 4. Discussão em grupo sobre Diário de Rotina Semanal (15 min)

Explorar movimentos e práticas sentadas ou escaneamento corporal, ver como foi essa inter-relação e a escolha delas, vendo as diferentes impressões das diferentes práticas.

Como foi a prática do PARAR em diferentes situações? Discutir o folheto, como eles responderam quando praticaram o PARAR? Relembra-los do que pode funcionar como dicas pra se praticar o PARAR.

## 5. Discussão sobre os pensamentos e reatividade (5 min)

- » O que são os pensamentos? Eles são sempre verdade?

Se notarmos dificuldade dos participantes em reconhecer que os pensamentos não são a realidade dos fatos, podemos usar metáforas como: quem nunca se envolveu em uma história de um filme ou novela e percebeu que estava tendo reações no corpo, como se realmente estivesse na história? Depois notou que era só um filme? Identificar os pensamentos com este processo.

Ou imaginar a mente como mais um órgão do corpo, como o coração bombeando sangue, a mente produz pensamentos, que nem sempre são baseados na realidade (talvez pode ser útil lembrar do exercício andando na rua).

## 6. Cadeia de reatividade (30 min)

- Pedir alguém para compartilhar um exemplo que levou ou que potencialmente poderia ter levado à reatividade (que pode ser reatividade mental) ou agir de maneira impulsiva.
- Gatilho, reação inicial (pensamentos, sensações, emoções e urgência), acreditar nos pensamentos, reagir (lapso), mais pensamentos, ciclo da reatividade e EVA\*, mais pensamentos.
- Parar, logo antes da resposta, após as reações iniciais.

*\* padrões problemáticos de comportamento que não consumo: o "EVA pode ser reações desconfortáveis que surgem quando nos engajamos na reatividade.*

## 7. PARAR (5 min)

Enfocar mais o aparecimento de pensamentos.

## 8. Preparação para o fim do curso (5 min)

Escolher qual prática irão fazer, encorajar a tentarem ficar mais tempo e também testarem sem instruções.

Encorajar a prática do PARAR.

## 9. Fechamento (5 min)

# AUTOCUIDADO E ESTILO DE VIDA BALANCEADO

### Objetivos:

- Discutir a importância do estilo de vida e de cuidar de si mesmo para reduzir a vulnerabilidade à reatividade
- discutir o uso da prática regular de mindfulness como meio de manter o equilíbrio.

### 1. Checagem (5 min)

Reflexão do que foi mais valioso e o que pretendem continuar praticando em sua vida diária. Ajuda a fazer um recomprometimento com as intenções.

### 2. Bondade amorosa (Prática + discussão) (20 min + 10 min)

- Postura, relaxamento de tensões, intenções de estar aqui e com a prática.
- Estabilidade do solo, sentir a segurança de ser suportado pelo chão.
- Inicia direcionando bons sentimentos a uma pessoa ou ser amado.
- Dela para você mesmo.
- Você para você mesmo.
- Todos da sala – sinta-se recebendo também.

### 3. Revisão da prática em casa (15 min)

- » Como foi escolher a prática que mais gostaram, criar uma rotina própria. Qual mais gostaram?
- » Se tiveram desafios ou dificuldades.



- » Se estão conseguindo criar uma rotina em que a prática vai se sustentar.
- » PARAR.
- » Perguntar sobre o ciclo de recaída que receberam, explorar a importância de “sair” do ciclo o mais cedo possível e fazer um link com o tema da sessão 7 que é estilo de vida balanceado e autocuidado.

#### 4. Planilha de atividades diárias (Folheto 7.1) (30 min)

É uma atividade que nos ajuda a perceber como as atividades diárias podem afetar nosso humor e nosso equilíbrio na vida e na saúde. Nesta atividade as atividades diárias são classificadas como “fortalecedoras” ou “desgastantes”.

Tem o objetivo de olhar para a experiência e demonstrar como atribuímos “camadas” adicionais às atividades, tornando-as mais desgastantes.

- **PARTE 1:** fazer o que está indicado no folheto.
- **PARTE 2:** Fazer uma lista de atividades comuns a todos os dias e as classifica como fortalecedoras “F”, ou desgastantes “D”. Depois contam os Fs e os Ds.

Este exercício dá uma luz de como estamos vivendo nossos dias e como podemos encontrar um balanço entre estes dois tipos de atividades. Além de ressaltar a importância de incluir mais atividades fortalecedoras no nosso dia a dia.

O objetivo é descobrir como podemos conviver diferentemente com essas atividades.

Como mindfulness pode ajudar nesse processo e como essas atividades estão relacionadas à reatividade? (Reatividade no sentido de agir de forma que não gostaria)

- Pedir às participantes para escolherem três atividades fortalecedoras que elas se engajarão na semana que se segue e pedi-las pra dizer ao grupo quais serão.

→ **PARTE 3:** Visualização da atividade energizante.

## 5. Funil da exaustão (10 min)

A partir da discussão, seguir:

- » Anotar no quadro, dentro de um círculo, quais atividades temos no dia a dia.
- » Perguntar quais vamos cortando quando estamos em momentos de estresse / desgastados / sem tempo ou mesmo em recaídas dos quadros clínicos. Riscar as que foram pontuadas.
- » Mostrar como vamos estreitando o repertório com círculos menores, fazendo um funil.
- » Colocar sentimentos que acompanham e consequências.
- » Fazer a bateria.

## 6. Onde a reatividade começa? (10 min)

- » Uma discussão que vai além do reconhecimento dos gatilhos, que nos faz pensar como reagimos de forma diferente ao mesmo gatilho, dependendo da forma como estamos nos sentindo.
- » Ex. Pessoa encontra um amigo na rua com quem costumava beber. Num dia ela consegue dizer que está se recuperando e resolve ir pra casa e outro aceita o convite pra ir pro bar com o mesmo amigo.
- » Como estamos nos sentindo, do que realmente precisamos agora? FAMINTO, COM RAIVA OU CHATEADO, SOLITÁRIO OU CANSADO OU ANSIOSO?
- » Reconhecer que na verdade são estes estados de espírito que faz com que reajamos diferentemente às mesmas situações, então precisamos aprender a reconhecê-las quanto estivermos numa situação de gatilho.

## 7. PARAR (5 min)

Fazer o PARAR com alguma variação, exemplo: de olhos abertos, alternância de tempo, etc.

## 8. Prática para casa + Fechamento (5 min)

- » Escolher a melhor prática pra elas durante a semana.
- » PARAR.
- » Diário.
- » 3 atividades fortalecedoras.

**Fechamento:** Recordação das intenções com o curso.

## SUPOORTE E PRÁTICA CONTINUADA

### **Objetivos:**

- Reconectar com nossas intenções do por que meditar e a importância para nossa vida e/ou autocuidado.
- Reflexões sobre os aprendizados no curso.
- Discutir desafios e estratégias para a prática continuada.

### 1. Checagem (5 min)

### 2. Escaneamento Corporal + Poesia ( +/- 20min )

### 3. Revisão da prática de casa (+/- 15 min)

- » 40 min. ou 2 x 20min.: divididos entre as práticas aprendidas.
- » Discutir atividades enriquecedoras diárias e como inserir estas qualidades nas atividades mais desgastantes.

### 4. Suporte e Estratégias para a Prática Continuada (+/- 45min)

#### **PARTE UM:**

- Exercício em dupla “porque é importante para eu meditar?”  
- abrir para o grupo depois do exercício caso alguém queira compartilhar.

#### **PARTE DOIS:**

- Discussão sobre a intenção para a prática continuada a partir do que trouxeram na “parte um” (faz sentido manter as práticas? Por quê?).
- Discussão sobre suporte para manutenção das práticas e das ações em direção aos seus propósitos.
- Discussão da relação entre meditação e autocuidado

### PARTE TRÊS:

- Discussão sobre barreiras para a prática continuada e estratégias, incluindo suporte social (práticas em grupo).

### PARTE QUATRO:

- Carta para si – o que quero falar para mim no futuro? Conectar com seus propósitos.

### PARTE CINCO:

- Cartão lembrete

*\*Cartão lembrete: A partir do exercício, qual a principal intenção para manter a prática? (participantes preenchem). PARAR (impresso). Estratégias para prática continuada (o que faz sentido para cada um – participantes preenchem). Frase: Lembre-se, você sempre pode recomeçar a qualquer momento, não importa quanto tempo passou! (impressa)*

## 5. Meditação de conclusão (20 min)

Fazemos uma rápida bondade amorosa direcionada a elas próprias, companheiras do grupo, amigos, família e todos os seres. Usamos pedrinhas e ressaltamos a sua permanência, força e beleza apesar das diferenças encontradas em cada pedra.

## 6. Encerramento (15 min – todos)

Comentários sobre o curso.

## LISTA DE ATIVIDADES REALIZADAS POR SESSÃO

Nome/grupo: _____		Data de início: __ / __ / __	
<b>Sessão 1 - Mindfulness, piloto automático e reatividade</b>		<b>Sessão 2 – Consciência dos gatilhos, pensamentos e impulsos</b>	
<input type="checkbox"/> Apresentações <input type="checkbox"/> Expectativas para o grupo e regras <input type="checkbox"/> Estrutura e formato do grupo <input type="checkbox"/> Exercício da Uva Passa <input type="checkbox"/> O que é mindfulness? <input type="checkbox"/> Escaneamento corporal <input type="checkbox"/> Prática domiciliar <input type="checkbox"/> Encerramento		<input type="checkbox"/> Checagem - normal <input type="checkbox"/> Escaneamento corporal <input type="checkbox"/> Revisão da prática domiciliar e desafios comuns <input type="checkbox"/> Exercício andando na rua <input type="checkbox"/> Primeiro e segundo sofrimento <input type="checkbox"/> Meditação da montanha <input type="checkbox"/> Prática domiciliar <input type="checkbox"/> Encerramento	
<b>Sessão 3 – Atentar e acolher os desafios diários</b>		<b>Sessão 4 – Manejo Emocional e Reatividade</b>	
<input type="checkbox"/> Checagem <input type="checkbox"/> Consciência de ouvir <input type="checkbox"/> Revisão da Prática Domiciliar <input type="checkbox"/> Orientação de postura <input type="checkbox"/> Meditação da Respiração <input type="checkbox"/> Surfando na Reatividade e Discussão <input type="checkbox"/> Espaço PARAR para respirar <input type="checkbox"/> Caminhada meditativa <input type="checkbox"/> Prática Domiciliar <input type="checkbox"/> Encerramento		<input type="checkbox"/> Checagem - normal <input type="checkbox"/> Consciência de ver <input type="checkbox"/> Revisão da prática domiciliar <input type="checkbox"/> Meditação sentada <input type="checkbox"/> Gatilhos individuais e comuns <input type="checkbox"/> Falso Refúgio <input type="checkbox"/> PARAR em situação desafiadora <input type="checkbox"/> Prática Domiciliar <input type="checkbox"/> Encerramento – nutrir afeto por si	

<b>Sessão 5 – Aceitação e ação habilidosa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Checagem – rever jornada até aqui, metade dos encontros</li> <li><input type="checkbox"/> Meditação sentada + poema</li> <li><input type="checkbox"/> Discussão de aceitação e emoções</li> <li><input type="checkbox"/> Revisão de prática domiciliar</li> <li><input type="checkbox"/> Espaço PARAR (em duplas)</li> <li><input type="checkbox"/> Usando o PARAR em situações desafiadoras</li> <li><input type="checkbox"/> Discussão de aceitação e ação habilidosa</li> <li><input type="checkbox"/> Movimento Mindful</li> <li><input type="checkbox"/> Prática Domiciliar</li> <li><input type="checkbox"/> Encerramento</li> </ul>	<b>Sessão 6 – Vendo pensamentos como pensamentos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Checagem</li> <li><input type="checkbox"/> Meditação sobre pensamentos</li> <li><input type="checkbox"/> RAS (te recebo-te acolho-te solto)</li> <li><input type="checkbox"/> Revisão da prática domiciliar</li> <li><input type="checkbox"/> Discussão sobre pensamentos e reatividade</li> <li><input type="checkbox"/> Cadeia de reatividade</li> <li><input type="checkbox"/> Espaço PARAR para respirar</li> <li><input type="checkbox"/> Preparação para o fim do curso e prática domiciliar</li> <li><input type="checkbox"/> Encerramento</li> </ul>
<b>Sessão 7 – Autocuidado e Estilo de Vida Balanceado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Checagem</li> <li><input type="checkbox"/> Bondade Amorosa</li> <li><input type="checkbox"/> Revisão da Prática Domiciliar</li> <li><input type="checkbox"/> Planilha de Atividades Diárias</li> <li><input type="checkbox"/> Funil da exaustão</li> <li><input type="checkbox"/> Onde começa a reatividade</li> <li><input type="checkbox"/> Espaço PARAR para respirar</li> <li><input type="checkbox"/> Prática domiciliar</li> <li><input type="checkbox"/> Encerramento – reflexão de como cuidar de mim</li> </ul>	<b>Sessão 8 – Suporte e prática continuada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Checagem</li> <li><input type="checkbox"/> Escaneamento Corporal + Poesia</li> <li><input type="checkbox"/> Revisão da prática domiciliar</li> <li><input type="checkbox"/> Suporte e estratégias para prática continuada <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dupla: “porque para mim é importante meditar?”</li> <li>○ Discussão intenção para prática continuada</li> <li>○ Barreiras e estratégias</li> <li>○ Carta para si</li> <li>○ Cartão lembrete</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Meditação conclusiva</li> <li><input type="checkbox"/> Círculo de encerramento</li> </ul>

# PRÁTICAS DO MBRP\*

*\*Bowen, S., Chawla, N., Marlatt, A. Prevenção de Recaída Baseada em Mindfulness para comportamentos aditivos – um guia para o clínico. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2005.*





# EXERCÍCIO DA UVA PASSA

## Passos

- » Distribuir o objeto (em silêncio e já pedir para as pessoas irem entrando em contato com essa experiência).
- » Pedir para os participantes escolherem um objeto com consciência, deixar os outros de lado.
- » Iniciar a exploração 5 sentidos: **Tato:** peso, textura, forma, tamanho, leve apertada para sentir a uva. **Visão:** veja contra a luz. **Olfato:** 1 narina depois a outra – veja se tem diferença. **Audição:** 1 ouvido depois outro ouvido. **Paladar:** passar no lábio superior e inferior – sentir o gosto. Observar reações automáticas do corpo.
- » Coloque o objeto na boca sem morder.
- » Brincar com o objeto (coloque de um lado da bochecha, do outro, no céu da boca, embaixo da língua, na ponta da língua....). Talvez aqui já inicie um processo de salivação ou mesmo um impulso de querer morder, vá observando.
- » Dar uma mordida no objeto e veja toda a experiência que possa estar se desenvolvendo (gosto, salivação, impulsos...).
- » Verificar todo o processo que ela vai da boca até o estômago.
- » Sentir ainda o gosto do objeto ainda ecoando na boca.
- » Finalizar o exercício (vamos finalizando o exercício e retornando a nossa conversa, abrindo gentilmente os olhos).

## Intenções

- » **Experienciar o discernimento entre “piloto automático” e consciência “mindful”.**
- » Observar a relação entre piloto automático e reatividade.

- » Trazer atenção, curiosidade e não julgamento para algo já conhecido.
- » Observar a natureza da mente (divagação mental: passado e futuro).
- » Observar a uva passa como uma âncora (retorno ao foco – treino atencional).
- » Consciência alimentar – prática informal.
- » Conceito de mindfulness.

## Condução (sugestão)

Vamos passar alguns objetos pelo grupo. Pegue dois ou três e apenas segure-os na palma de sua mão.

Agora, quero convidá-los a escolher um desses objetos e, da melhor maneira possível, dar toda sua atenção a esse objeto único pelos próximos minutos. Primeiro, você pode apenas notar qual objeto escolheu. Tem alguma coisa nele em particular que chamou sua atenção?

Agora olhe com cuidado para esse objeto como se nunca houvesse visto nada parecido com ele. Direcione sua atenção a vê-lo, pegue-o com a outra mão, talvez, e observe todas as suas qualidades. Você pode até imaginar que acabou de chegar de outro planeta, e que sua missão é observar esse objeto com todos os detalhes possíveis, como se fosse relatar ao seu planeta todas as suas propriedades.

Você pode sentir sua textura entre os dedos, perceber sua cor e as superfícies, sua forma única.

Enquanto faz isso, pode tomar consciência também de pensamentos que tem sobre esse objeto, ou sobre o exercício, ou sobre como está fazendo o exercício. Também pode perceber sentimentos, como prazer ou desgosto por esse objeto ou pelo exercício. Apenas perceba esses pensamentos ou sentimentos e, da melhor maneira que puder, devolva a atenção a simplesmente explorar o objeto.

Você pode aproximar o objeto do nariz e cheirá-lo, perceber se ele tem um cheiro.

Pode até aproximá-lo da orelha e apertá-lo um pouco para ver se ele faz barulho. E agora dê mais uma olhada para ele.

Devagar, leve o objeto aos lábios, perceba o braço movendo a mão para posicioná-lo corretamente. Coloque delicadamente o objeto contra seus lábios, perceba a sensação de tê-lo ali. Segure-o ali por um momento, atento às sensações e a qualquer reação. Talvez haja antecipação, ou a boca comece a salivar.

Ponha o objeto sobre a língua e faça uma pausa para sentir como é ter esse objeto na boca. As superfícies, a textura, até a temperatura do objeto. Morda o objeto uma vez só e pare. Perceba que sabores são liberados, se a textura mudou. Talvez agora o objeto tenha se tornado dois objetos.

Mastigue devagar, perceba o sabor e a mudança na textura. Perceba também, talvez, como a língua e a mandíbula trabalham juntas para posicionar esse objeto entre os dentes, como a língua sabe exatamente onde colocá-lo enquanto você mastiga.

E quando estiver pronto para engolir, observe esse impulso de engolir. Fazendo talvez uma pausa antes de engolir para perceber o impulso. Depois, quando engolir o objeto, da melhor maneira possível, sinta-o descer pela garganta e para o estômago.

# ESCANEAMENTO CORPORAL

## Instruções antes da prática

- » Você poderá fazer essa prática sentado(a), deitado(a) ou mesmo em pé.
- » Caso escolha a posição deitada, cuidar da cabeça e do pescoço para não forçar (colocar um travesseiro para deixar as vias áreas liberadas).
- » Manter um cobertor/manta ao lado, pois durante a prática a temperatura tende a cair.
- » Caso tenha dores na lombar você poderá elevar as pernas com uma cadeira ou mesmo com um travesseiro embaixo das coxas ou panturrilhas.
- » Durante o escaneamento observe com curiosidade as sensações ou mesmo a ausência das sensações.
- » Talvez sinta um relaxamento, isso é comum acontecer, mas nosso objetivo é manter-se atento ao corpo com a oportunidade de habitá-lo com muita curiosidade, permitindo-se sentir sensações agradáveis ou desagradáveis, observando o quanto elas podem não ser fixas.
- » Lembrar que você poderá se ajustar a qualquer momento.

## Passos

- » Depois de decidir a postura iniciar uma breve aterrissagem – sentir o peso do corpo sendo sustentado pela superfície, talvez a temperatura ou mesmo a gravidade sustentando o corpo.
- » Perceber a respiração acontecendo no corpo, observar o peito, o abdômen ou as narinas.
- » Explorar com curiosidade cada parte do corpo (dos pés à cabeça)

ou da cabeça aos pés). Nomear cada parte do corpo e ir explorando as sensações (tensões, temperatura, toque da roupa ou da superfície, observar a extensão de cada parte (frente, lado, trás...) ou ausência de sensações).

- » Finalizar trazendo a consciência para o corpo como um todo, trazendo a respiração mais profundamente e alguns alongamentos como sugestão e se fizer sentindo para o participante.

## Intenções

- » **Consciência das sensações corporais como uma forma de se conectar diretamente com a experiência do momento presente.**
- » Abertura e curiosidade para todas as experiências, versus expectativas sobre experiências que “devem” ou que “não devem” ocorrer.
- » Sair do mental e ir para o corpo (sensação presente).
- » Treinar o retorno ao foco/âncora (corpo) - treino atencional.
- » Observar e lidar com o agradável, desagradável, reatividades e impulsos. Fazer uma conexão entre prestar atenção na experiência física e reatividade, fissura e impulsos.

## Condução (sugestão)

Deixe seus olhos se fecharem suavemente. Dedique alguns momentos a entrar em contato com o movimento de sua respiração. Quando estiver pronto, dirija sua atenção para as sensações físicas em seu corpo, especialmente as sensações de toque ou pressão, onde seu corpo faz contato com a cadeira ou o chão. Cada vez que expirar, solte-se e se deixe afundar um pouco mais no chão (ou na cadeira).

A intenção desta prática não é mudar nada ou se sentir diferente, relaxado, ou calmo; isso pode ou não acontecer. Em vez disso, a intenção

da prática é, da melhor maneira possível, despertar a consciência para quaisquer sensações que apareçam enquanto você foca a atenção em cada parte do corpo. Se descobrir que a mente está divagando, traga-a gentilmente de volta para a consciência de seu corpo.

Agora leve sua consciência para as sensações físicas em seu abdome, percebendo as sensações na região enquanto inspira, e quando expira. Dedique alguns minutos a sentir a mudança nessas sensações, como a inspiração é diferente da expiração.

Depois de se conectar com as sensações no abdome, mova o foco da consciência para a parte inferior do seu corpo e para os dedos do pé esquerdo. Foque o dedão do pé esquerdo. Note todas as sensações nesse dedo. Depois deixe o foco se mover para cada um dos dedos do pé esquerdo, levando uma suave curiosidade à qualidade das sensações que encontra, talvez percebendo como sente o contato entre os dedos, um formigamento, calor, ou nenhuma sensação em particular. Se houver áreas que você não consegue sentir, apenas mantenha o foco no local e perceba tudo que puder nessa área.

Quando estiver pronto, sinta ou imagine o ar entrando nos pulmões, depois descendo por todo seu corpo, para dentro do pé esquerdo e para os dedos desse pé. Então, imagine a respiração saindo dos dedos, passando pelo corpo e saindo pelo nariz. Então, você está mandando sua respiração para os dedos do pé esquerdo e permitindo que ela volte passando por todo o corpo, e saia pelo nariz. Da melhor maneira que puder, repita algumas vezes. Pode ser difícil pegar o jeito – apenas pratique da melhor maneira possível, trate como uma brincadeira.

Quando estiver pronto, remova a consciência de seus dedos e leve-a para as sensações na base do pé esquerdo, levando uma atenção gentil e curiosa à sola do pé, experimentando toda a sensação ali. Agora leve a atenção para o topo do pé, depois ao tornozelo. Sinta os músculos, ossos e tendões no tornozelo. Agora transfira a atenção para a panturrilha e a canela. Sinta a roupa contra a pele naquela região, ou qualquer sensação nos músculos. Agora suba para o joelho. Detecte da melhor maneira

possível todas as sensações nessas áreas, enviando a respiração a cada uma delas na medida em que sobe pela perna. Você pode pensar na sua atenção com o um foco de luz movendo-se lentamente por seu corpo, direcionando o foco para qualquer sensação naquela área. De novo, se houver áreas onde é difícil detectar sensações, apenas sinta o máximo que puder. Agora leve sua atenção para a coxa esquerda. Perceba as sensações nela. Talvez você sinta a pressão da calça contra a cadeira, ou lugares que esta parte da perna toca no chão, se estiver deitado.

Ao longo desse exercício, a mente se afastará inevitavelmente da respiração e do corpo de vez em quando. Isto é inteiramente normal; é o que faz a mente. Quando perceber, apenas reconheça, percebendo para onde a mente se dirigiu, e depois voltando gentilmente sua atenção para a parte do corpo.

Agora direcione a atenção para a perna direita, pelo pé direito e para os dedos desse pé. De novo, imagine a respiração descendo até os dedos, depois subindo pelo corpo e saindo pelo nariz. Continue direcionando atenção, e delicada curiosidade, para as sensações físicas, permitindo que quaisquer sensações que existam nos dedos apenas estejam ali como são. Perceba agora o que você sente na parte do pé direito, em cima do pé e no tornozelo. Leve sua atenção até a panturrilha e perceba as sensações ali. Agora o joelho direito.

Se sentir alguma dor ou desconforto nestas áreas, apenas tome consciência dela, e pratique mandar a respiração para lá. Da melhor maneira que puder, deixando as sensações serem como são. Levando gentilmente sua consciência para a coxa direita, perceba as sensações nessa área. Depois suba para o quadril e a cintura. Sinta seu peso na cadeira (ou no chão). Agora mova o foco lentamente até o abdome. Sinta como ele sobe e desce a cada respiração. Agora mova a atenção para as costelas. Apenas perceba tantas sensações quantas puder. Mova esse foco de atenção para as costas – a parte inferior, e a parte superior, sentindo os lugares onde elas tocam a cadeira ou o chão. Sentindo cada lugar de tensão ou desconforto. Agora suba para o peito e os ombros.

Quando perceber a tensão, ou outras sensações intensas em uma parte específica do corpo, você pode tentar “respirar para dentro” delas – usando a respiração para levar delicadamente consciência para essas sensações, e da melhor maneira possível, ao expirar, deixe-as passar.

Se notar seus pensamentos divagando, ou se ficar distraído ou inquieto, apenas perceba isso também. Tudo bem. Apenas direcione gentilmente a atenção de volta às sensações em seu corpo.

Agora leve a atenção pelo braço esquerdo descendo até os dedos da mão esquerda. Sinta cada dedo e os lugares onde eles entram em contato com a cadeira ou seu corpo. Agora suba para o pulso e para o antebraço. Perceba todas as sensações nesses lugares. No cotovelo, na parte superior do braço, no ombro. Perceba qualquer tensão, rigidez.

Agora mova gentilmente sua atenção pelo corpo para o lado direito, desça pelo braço direito e para os dedos da mão direita. Sinta cada um deles separadamente. Perceba qualquer formigamento ou impulso de movê-los. Note se há dedos que não consegue sentir tão bem quanto os outros. Agora leve a atenção para a palma da mão, e para o pulso, antebraço e cotovelo. Agora foque a parte superior do braço e o ombro.

Agora deixe a atenção se deslocar para o pescoço. Sinta onde há rigidez ou tensão. Tome consciência de áreas nas quais é mais difícil detectar sensação. Agora leve o foco para a parte de trás da cabeça. Veja se consegue sentir o cabelo em sua cabeça. Leve a atenção para a orelha esquerda, depois para a orelha direita. Agora para a testa.

Explore agora as sensações do rosto. Os olhos, as faces, o nariz. Veja se consegue sentir a temperatura da respiração e se ela muda quando você inspira e expira. Perceba quaisquer sensações nos lábios, no queixo, qualquer rigidez na mandíbula. Leve a atenção ao topo de sua cabeça.

Agora, depois de ter “varrido” todo o corpo dessa maneira, dedique alguns minutos a tomar consciência dele como um todo, e da respiração fluindo livremente ao entrar e sair de seu corpo.



Agora, bem devagar e suavemente, enquanto ainda preserva a consciência de seu corpo, quando estiver pronto, talvez movendo um pouco o corpo, mexendo os dedos das mãos e dos pés ou se espreguiçando com suavidade, abra os olhos e deixe sua consciência incluir a sala e as pessoas à sua volta.

# MEDITAÇÃO DA MONTANHA

## Passos

- » Aterrissagem.
- » Trazer à mente a imagem de uma montanha.
- » A mais bonita que já viu ou imaginar.
- » Descrever a montanha (altura, neve no pico, vegetação).
- » Descrever qualidades (serenidade, força, estabilidade).
- » Trazer a montanha para dentro de si mesmo.
- » Respirar se sentindo a montanha.
- » Descrever a estabilidade da montanha, apesar das intempéries.
- » Semelhante à montanha, também temos momentos de luz e escuridão.
- » Aprender com as qualidades da montanha.
- » **Finalização:** incorporar as qualidades da montanha até ouvir o som do sino.

## Intenções

- » **Incorporar as qualidades de estabilidade, base firme e quietude de uma montanha, mesmo quando lidando com “condições climáticas” internas e externas (ex.: mudança de circunstâncias, situações ou emoções desafiadoras).**
- » Acionar recursos internos, reconhecendo que estão disponíveis a qualquer momento.
- » Encontrar a própria estabilidade.
- » Empréstimo da montanha seus recursos, como estabilidade, dignidade, força, serenidade e trazê-los para dentro de nós.
- » Trazer o sentido de impermanência e variabilidade.

- » Assim como a montanha, eu posso ser receptivo(a) a tudo que chega até mim.

## Condução(sugestão)

Acomode-se em uma posição confortável, com as costas retas, mas relaxadas, e a cabeça equilibrada suavemente sobre os ombros e o pescoço, sentando-se com uma postura digna e serena. Deixe o corpo amparar sua intenção de permanecer acordado e presente. Quando estiver pronto, feche os olhos, se for confortável para você. Se escolher mantê-los abertos, deixe-os descansar em algum ponto, talvez no chão alguns metros à sua frente. E agora volte sua atenção para a sensação de respirar, para o ar entrando e saindo suavemente de seu corpo. Apenas observe o seu corpo enquanto ele respira. Fique quieto, note a sensação de completude e sua postura refletindo essa sensação.

Agora, quando estiver pronto, leve à mente a imagem de uma montanha. Visualize a montanha mais bonita que já viu ou é capaz de imaginar. Focando a imagem ou só a sensação dessa montanha com o olhar da mente, deixe-a se tornar mais clara. Perceba o formato geral: o pico buscando o céu, a grande base enraizada na terra, as encostas suaves ou íngremes. Perceba como é enorme, imóvel, como é bonito de perto e de longe. Sua forma única. Talvez sua montanha tenha neve no cume e árvores nas encostas mais baixas. Talvez tenha um pico proeminente, talvez uma série de picos e um platô alto. Seja como for sua aparência, fique sentado e apenas respire a imagem dessa montanha, observe suas características.

E quando estiver pronto, veja se consegue trazer a montanha para seu corpo, de forma que seu corpo ali sentado e a montanha que você vê mentalmente se tornem uma coisa só. De forma que, sentado aí, você se torne a montanha. Sua cabeça se torna o pico, os ombros e braços são as laterais da montanha, quadris e pernas são a base sólida enraizada no assento de sua cadeira. Experimente em seu corpo uma ideia de elevação desde a base da montanha, subindo por sua espinha. Cada

vez que respira, você se torna mais e mais uma montanha que respira, imóvel em sua quietude, completamente o que você é, além de palavras e pensamento, uma presença centrada, enraizada, imóvel.

Enquanto o sol viaja todos os dias pelo céu, e luz, sombras e cores mudam praticamente a cada momento, a montanha apenas permanece. Na imobilidade da montanha, a noite segue o dia e o dia segue a noite, estações se fundem umas nas outras, e o clima muda de um momento para o outro, dia a dia. Calmamente suportando todas as mudanças. No verão não há neve na montanha, exceto, talvez, nos picos. No outono, a montanha usa um manto de cores brilhantes. No inverno, um cobertor de neve ou gelo. Em qualquer estação, ela muda; pode ficar envolta em névoa ou nuvens ou ser salpicada pela chuva. As pessoas podem ver a montanha e se decepcionarem se não conseguirem vê-la claramente ou comentar sua beleza. E no meio de tudo isso, vista ou não vista, sol ou nuvens, calor abrasador ou frio congelante, a montanha apenas está lá. Sólida e inabalável. Às vezes visitada por violentas tempestades, neve, chuva e ventos de magnitude impensável; e durante tudo isso a montanha apenas está lá, inabalada com o que acontece na superfície.

Enquanto ficamos sentados com essa imagem na mente, podemos incorporar a mesma quietude constante e o mesmo enraizamento diante de tudo que acontece em nossas vidas, por segundos, horas e anos. Em nossa prática de meditação e em nossa vida, experimentamos constantemente a natureza mutante de mente e corpo, e todas as mudanças no mundo exterior. Vivemos nossos próprios períodos de luz e escuridão. Vemos tempestades de variadas intensidade e violência no mundo exterior e dentro de nós. Suportamos períodos de escuridão e sofrimento e também momentos de alegria. Até nossa aparência muda constantemente, como a das montanhas, passando por um intemperismo próprio.

Tornando-se a montanha na meditação, é possível tocar essas características de força e estabilidade, adotando-as como nossas. Podemos usar suas energias para apoiar nosso esforço para viver cada momento com mindfulness. Também pode ser útil para nos ajudar a entender

que nossos pensamentos e sentimentos, nossas preocupações, nossas tempestades emocionais e crises, todas as coisas que acontecem conosco são como o clima na montanha. Temos a tendência de tratar tudo isso como pessoal, mas, como o clima, é impessoal. Tratando a questão dessa maneira, passamos a conhecer uma sabedoria e um silêncio mais profundo que podíamos considerar impossíveis, bem ali dentro da tempestade. As montanhas tem tudo isso para nos ensinar, se pudermos ouvir.

Nos últimos momentos desta meditação, continue sentado com essa imagem da montanha, incorporando seu enraizamento, sua quietude e majestade, até ouvir o som do sino.

## ANDANDO NA RUA

### Instruções antes da dinâmica/exercício

Explicar que esse será um exercício de visualização, aonde o instrutor conduzirá um cenário para o participante trazer em sua tela mental.

### Passos

(não tem aterrissagem)

- » Fechar os olhos e imaginar uma rua conhecida (ex.: do trabalho ou da sua casa).
- » Andar pela rua observando a paisagem (carros, pessoas, árvores).
- » Ver alguém conhecido do outro lado da rua, caminhando em direção oposta, vindo em sua direção, que você gostaria muito de encontrar.
- » Explorar (pensamentos, emoções e sensações no corpo).
- » Ao passar você sorri e acena.
- » A pessoa não acena de volta e passa direto (de forma neutra).
- » Como você se sente no momento? (pensamentos que estão surgindo, sensações e emoções).
- » Você teve vontade de reagir?
- » **Finalização:** desfazer o cenário e trazer a atenção de volta para a sala.

### Intenções

- » **Observar a proliferação de pensamentos, emoções, sensações físicas e urgências em reagir em resposta à interpretação de um evento ambíguo.**

- » Identificar a cascata de pensamentos, emoções, sensações físicas e reações (impulsos).
- » Observar as variadas interpretações que podemos fazer do mesmo evento e reconhecê-lo como “interpretações” ou histórias, não como “fatos”.
- » Reconhecer como nossas interpretações podem não refletir a “verdade”, provocando reações muitas vezes desnecessárias (estresse ou comportamentos reativos).
- » Começar a diferenciar pensamentos, emoções, sensações físicas e urgências e notar como elas são afetadas ou “alimentadas” umas pelas outras.
- » perceber a diferença de reação de cada pessoa a um gatilho comum.
- » espaço entre o gatilho e a reação.
- » notar que o processo é rápido e automático.
- » Perceber se as respostas são familiares, portanto começar a reconhecer padrões cognitivos e comportamentais em situações de gatilho.

**Observação:** Quando alguém não conseguiu entrar na experiência, podemos perguntar se ela já viveu uma experiência parecida em sua vidas antes e construir a experiência no momento da prática;

- » Também podemos explorar o que a pessoa sentiu, validando a sua experiência.

## Discussão:

Depois do exercício, os participantes são convidados a descrever quaisquer pensamentos e imagens que tenham passado por sua cabeça e quaisquer sentimentos, sensações ou impulsos para reagir. Pode ser

útil relacioná-los no quadro branco (anexo). Costumamos usar colunas para diferenciar pensamentos, emoções e sensações físicas e para ilustrar as formas como essas experiências afetam umas às outras (por exemplo, um pensamento provocando um sentimento). Seria útil investigar se essa reação é familiar, incentivando os participantes a começarem a reconhecer padrões de pensamentos ou reações quando se depararem com gatilhos ou situações que podem ser confusas ou perturbadoras de algum jeito.

## Condução (sugestão)

Encontre uma posição confortável em sua cadeira. Feche os olhos, se quiser, e se acomode. Vou pedir para você imaginar um cenário simples e simplesmente perceber tanto quanto puder de seus pensamentos, suas emoções e sensações físicas. Imagine agora que está andando na rua. Escolha um lugar conhecido, e realmente veja as coisas à sua volta, ouça os sons da área, talvez carros, aves, vozes de pessoas. Ou talvez esteja tudo quieto. Agora imagine que você vê alguém conhecido do outro lado da rua, caminhando em direção oposta, vindo em sua direção. Essa é uma pessoa que você fica feliz por ver – talvez um amigo, um colega de trabalho ou alguém que você queria cumprimentar. Imagine essa pessoa agora. Enquanto a vê andando em sua direção, perceba que pensamentos passam por sua cabeça e que emoções ou sensações pode estar experimentando.

Você sorri para essa pessoa e acena. A pessoa não acena de volta e passa direto. Agora perceba o que passa por sua cabeça. Que pensamentos surgem? Perceba quaisquer sentimentos ou sensações em seu corpo e se podem ter mudado. Note se tem um impulso de agir de algum jeito específico.

Quando estiver pronto, deixe esse cenário desaparecer e, suavemente, traga de volta a consciência para a sala e abra os olhos.



# CONSCIÊNCIA DE OUVIR

## Passos

- » Fazer uma breve aterrissagem (encontrar uma posição, deixar os olhos fechados ou abertos, sentir o peso do corpo, dar uma ou duas respirações mais profundas).
- » Levar a atenção para os sons, notando os sons dentro e fora do corpo.
- » Notar as qualidades do som, como altura, se é grave ou agudo, se está perto ou longe, se é contínuo ou tem espaços entre eles.
- » Se desprender das histórias que os sons possam te trazer.
- » Não buscar pelos sons, mas deixar que eles cheguem naturalmente.
- » Perceber a sua impermanência.
- » Perceber se tem pensamentos de estranheza ou julgamento sobre a prática e voltar para simplesmente ouvir o som.

## Intenção

- » **Levar atenção às coisas com que nos envolvemos habitualmente, mas que fazemos sem consciência ou de modo automático.**
- » **Notar o som que, assim como outros eventos, surge, permanece na consciência e passa. (Nossos outros sentidos, e mesmo os pensamentos, também possuem essa natureza, mas temos a tendência de levar para o lado pessoal).**
- » Observar a experiência presente através de diferentes sentidos.
- » Notar a tendência da mente de imediatamente avaliar, rotular, categorizar e julgar, e como isto pode obstruir nossa verdadeira visão ou experiência direta/crua. Notar que isto é diferente de

observação crua, e enfatizar isto depois.

- » Oferecer uma prática que possa ser útil quanto a mente está ocupada – para “sair de sua cabeça”.

## Condução (sugestão)

Por um momento, apenas se acomode na cadeira. Você pode fechar os olhos ou deixá-los abertos, como se sentir mais confortável. Permitindo-se simplesmente chegar aqui, na sala, sinta seu corpo na cadeira, sua respiração entrando e saindo do corpo. Agora deixe a atenção repousar sobre a experiência de ouvir, notando todos os sons. Ouça sons dentro da sala e fora dela. Ouça sons dentro e fora de seu corpo. Ouça, talvez, o som mais baixo. Da melhor maneira que puder, afaste-se de histórias e ideias sobre os sons e apenas os ouça como padrões, altos ou baixos, agudos ou graves. Ouça a textura dos sons. Você não precisa tentar ouvir nada em particular, apenas deixe os sons chegarem até você, como se estivesse ouvindo com o corpo todo, com todos os sentidos, aberto e receptivo à experiência do som.

Não é necessário analisar ou pensar sobre os sons... da melhor maneira que puder, apenas os experimente. Se descobrir que tem pensamentos como “isso é estranho”, ou “não quero fazer isto”, ou “não estou fazendo isso direito”, simplesmente perceba isso também, e gentilmente devolva sua atenção à experiência de ouvir.

Sempre que perceber que começou a pensar sobre o que está ouvindo em vez de simplesmente experimentar o som, devolva gentilmente sua atenção a simplesmente ouvir.

# MEDITAÇÃO DA RESPIRAÇÃO

## Passos

- » Iniciar a prática com uma breve aterrissagem, adotando uma postura confortável (sentada ou deitada), trazendo consciência para o ambiente (temperatura, sons, luminosidade...) e logo na sequência perceber o peso do corpo e a respiração acontecendo no corpo.
- » Explorar a respiração no corpo (movimento do tórax, do abdome, narinas). Seguir o fluxo natural da respiração sem alterar, apenas observar com curiosidade. Algumas sugestões: explorar com as mãos o lugar onde a respiração está mais presente (peito ou abdômen), explorar o ar entrando e saindo das narinas, observar uma pausa entre o ar entrando e saindo ou vice e verso.
- » Manter momento a momento a observação na respiração, lembrando-se de retornar a âncora quando perceber alguma distração.
- » Momentos finais da prática retorne a atenção ao corpo, ao ambiente e finalize.

## Intenções

- » **Praticar o retorno repetido ao foco centrado na experiência do presente (respiração), ao invés de no passado ou futuro, fantasia, julgamento, etc.**
- » Respiração como âncora (consciência da respiração como uma forma de se conectar diretamente com o momento presente).
- » Âncora sempre disponível, única a cada momento.
- » Observar através da respiração nosso estado mental e/ou emocional.

- » Observar a divagação da mente e treinar o retorno ao foco/âncora (respiração) - treino atencional.
- » Desfazer a ideia de que meditação é mente em branco ou para relaxar.

## **Condução (sugestão):**

Acomode-se por um momento em uma posição alerta, natural e relaxada, com os pés apoiados no chão se estiver em uma cadeira. Pode ser útil sentar-se longe do encosto da cadeira, de forma que sua coluna se sustente. Como sentamos durante a meditação pode ser muito importante. Queremos uma postura relaxada, com a espinha reta e os ombros relaxados. A cabeça pode estar um pouco inclinada para frente, de forma que os olhos, se abertos, olhem para o chão. Encontre uma postura que personifique dignidade e autossuficiência enquanto permanece relaxada, não rígida. Então, encontre esse lugar para você, esse estado de alerta relaxado. (Aqui os facilitadores podem trabalhar com a postura, corrigindo/sugerindo se for necessário.)

Você pode manter os olhos abertos ou fechados, como for confortável. Ao longo do curso, pode querer tentar ficar de olhos abertos e fechá-los durante esses exercícios. Às vezes é melhor começar com os olhos fechados para focar melhor a atenção em sua experiência do que está acontecendo em sua mente e corpo. Mas faça o que for mais confortável para você. Se mantiver os olhos abertos, deixe o olhar repousar em algum lugar alguns metros à frente, no chão ou na parede, mantendo o foco suave de forma a deixar os olhos simplesmente descansarem ali, sem realmente olhar para nada.

Deixe o abdome muito relaxado, de forma que o ar possa entrar e sair com facilidade. Relaxe os músculos do rosto, da mandíbula, dos ombros e do pescoço.

Afaste-se tanto quanto puder de pensamentos ou ideias que possa encontrar hoje. Deixe o passado desaparecer, e abra mão de pensar ou se

preocupar com o que virá. Veja se consegue se permitir simplesmente estar ali. Você pode começar levando a atenção para as sensações físicas. Levar a atenção para a sensação física pode ser uma maneira útil de se manter no presente, porque, onde quer que a mente esteja, seu corpo está sempre presente. Talvez agora, então, apenas sinta o peso de seu corpo na cadeira ou em sua almofada. Perceba os lugares onde seu corpo faz contato com o chão e com a cadeira ou almofada. Veja se consegue sentir até a leve pressão da roupa contra a pele, ou mesmo o ar tocando suas mãos ou seu rosto.

Agora recolha sua atenção e a leve à próxima respiração. Você pode sentir seu abdome subindo e descendo cada vez que respira. Se for útil você pode repousar a mão sobre o abdome para ajudar a senti-lo subindo e descendo. Ou pode escolher focar a área logo abaixo das narinas, sentir o ar quando entra e sai de seu corpo.

Escolha a região onde experimenta as sensações mais intensamente e, da melhor maneira que puder, mantenha a atenção ali, experimentando essas sensações de respirar. Siga com sua consciência as sensações físicas e como elas mudam com cada inspiração ou expiração. Veja se consegue perceber as breves pausas entre a inspiração e a expiração, e de novo a breve pausa antes da próxima inspiração.

Não estamos tentando respirar profundamente ou mudar a respiração de algum jeito – apenas deixe seu corpo respirar como faz naturalmente. Não tem nada em especial que seu corpo deve sentir. Estamos apenas observando o corpo enquanto ele respira, deixando a experiência ser como ela é, sem julgamento ou necessidade de mudá-la.

Enquanto estamos aqui sentados com o foco na respiração, a mente inevitavelmente divaga. Isso é natural; é simplesmente o que a mente tem o hábito de fazer. Quando perceber que sua atenção foi capturada por um pensamento, sentimento ou sensação, apenas registre. Você pode até dizer suavemente para si mesmo, “agora não”, e deixar sua mente abrir mão do pensamento, levar a atenção mais uma vez à próxima respiração. Não é necessário julgar-se quando a mente divagar.

Simplesmente perceba, pare e comece de novo com a próxima respiração. Esse perceber e começar de novo são parte da prática.

Pode acontecer uma centena de vezes, e tudo bem. Apenas devolva sua atenção à respiração, comece novamente.

Sempre que se descobrir “levado” da consciência no momento por pensamentos ou pela intensidade de sensações físicas, da melhor maneira possível, leve uma gentil e cuidadosa curiosidade a sua experiência. Depois se reconecte com o aqui e agora devolvendo sua consciência às sensações da respiração.

Nesses últimos momentos, renove sua intenção de estar presente, da melhor maneira que puder, começando de novo e de novo, tantas vezes quantas forem necessárias. Abrindo mão dos pensamentos e chegando de novo bem aqui, com atenção às sensações de respirar.

Agora expanda gentilmente seu foco para incluir a sala à sua volta e as pessoas aqui. Quando estiver pronto, bem devagar e com suavidade, deixe os olhos se abrirem, permanecendo com esse sentido de consciência.

# SURFANDO NA REATIVIDADE

## Passos

(Não tem aterrissagem) – postura e aterrissagem curta – breve ajuste.

- » Escolher uma situação desafiadora, mas não muito (um 3 ou 4, na escala de 0-10), instruir para que a cena aconteça e PARAR antes de reagir.
- » Dar um tempo para a pessoa pensar em uma situação que se sentiu reativo antes de iniciar a prática.
- » Olhar para o contexto: cenário, pessoas, a situação acontecendo.
- » Neste ponto fazer uma pausa para observar a experiência direta e se tem alguma urgência.
- » Dar uma pausa e olhar o que está acontecendo com o seu corpo/ permitindo-se entrar em contato com o desconforto.
- » Falar “lembre-se de que estamos treinando ficar com o desconforto, mas se ele for muito intenso, você sempre poderá abrir os olhos e se conectar com a respiração (autocuidado)”.
- » Como está a sua mente?, Está acelerada?, existem emoções?, Como ela se manifesta no seu corpo?, o que acontece quando ficamos com isso?, Será que aumenta?, Será que diminui?
- » Convidamos você para permanecer com o desconforto, respirando com o que está presente. Neste ponto a metáfora da onda pode ser útil, utilizando a respiração como uma prancha de surf.
- » Perceber se o desconforto tem um pico e que naturalmente passa, sem que façamos qualquer coisa. Independente da intensidade, estamos sempre no topo surfando essa onda, usando a respiração como a prancha que nos equilibra.
- » Perguntar a si mesmo:
  - o que eu realmente preciso neste momento?

→ qual é a minha real necessidade? (podem surgir sentimentos de raiva, medo, abandono, sensação de liberdade).

**Lembrar de dizer:** Você não necessariamente precisa encontrar uma resposta.

**Finalizar:** deixar o cenário e trazer a atenção para o corpo, para o momento presente e/ou respiração. Podemos solicitar que a pessoa dê algumas respirações profundas se assim o desejar e abrir os olhos.

## Intenções

- » **Exposição/Prevenção de Resposta: Praticar estar presente na experiência de impulsos/urgências, observando com gentileza e curiosidade, sem se engajar em comportamentos reativos, resistentes ou de evitação.**
- » Explorar a experiência do impulso, incluindo sensações físicas, pensamentos e urgências, e assim dismantelando uma experiência geralmente muito intensa que normalmente provoca reatividade.
- » Parar de reagir a partir do desconforto e perceber como é ficar com ele.
- » Trazer gentileza e abertura para o desconforto.
- » Reconhecer qual é a real necessidade no momento, isto é, reconhecer o que está por trás do comportamento (necessidades subjacentes).

## Condução (sugestão)

Agora vamos fazer um exercício semelhante. Ele pode ser, de certa forma, mais intenso que o anterior. Vamos pedir para você se imaginar em uma situação que considera desafiadora em sua vida atual, uma situação que funcione como gatilho de algum jeito, talvez uma situação em que você se sinta tentado a reagir de determinadas maneiras



ou apresentar qualquer comportamento que tenha sido problemático para você. Por favor, tome o cuidado de escolher alguma situação desafiadora, mas não insuportável. Enquanto você imagina essa situação, vamos pedir para não apresentar o comportamento reativo, seja ele o uso de alguma substância, discutir ou brigar, ou o que for. Nós o incentivamos a ficar com o que surgir da melhor maneira possível, com gentileza e curiosidade. Se o cenário que escolher for opressivo, ou se for alguma coisa que você não quer fazer ou não se sente preparado para fazer, sugerimos que respeite esse limite. Você pode imaginar uma situação menos intensa na qual reage de um jeito automático ou sem controle. Por exemplo, pode pensar em um relacionamento ou em uma situação em que reage com raiva, ou de algum jeito doloroso para você ou outra pessoa. Tem alguma coisa em mente? Se em algum momento isso se tornar opressivo, você pode simplesmente abrir os olhos, talvez mover um pouco o corpo para recuperar o contato com o presente.

Agora vou pedir para você fechar os olhos outra vez, se for confortável. Você também pode deixá-los abertos, se quiser, mantendo o foco alguns metros à frente de onde está e deixando os olhos repousarem nesse ponto durante o exercício. Comece apenas sentindo seu corpo na cadeira. Notando sensações. Deixe a respiração fluir com facilidade, entrar e sair de seu corpo, leve à mente esse cenário que você escolheu. Uma situação que poderia causar ou que, no passado, causou urgências e impulsos para agir de uma maneira reativa, de um jeito que não é coerente com como você quer ser em sua vida. Talvez esteja com uma pessoa ou em um local determinado. Talvez seja alguma coisa que aconteceu no passado e você consegue lembrar, ou uma situação que imagina que seria difícil para você. Lembre que neste cenário você vai escolher não apresentar qualquer comportamento reativo que esse cenário possa desencadear em você.

Agora realmente se imagine por alguns instantes nesse lugar, ou nessa situação, ou com essa pessoa; imagine os eventos ou a situação que levam a essa reatividade, e se conduza até aquele ponto em que se sente mobilizado pelo gatilho, como se pudesse se comportar de maneira rea-

tiva. E aqui vamos parar por um momento. Costumamos ter a tendência de ceder à urgência/impulso ou lutar para resistir a ela. Aqui, vamos explorar nossa experiência e encontrar um equilíbrio, apenas ficar com ela e observar a experiência sem reagir “automaticamente”.

Então, você pode começar percebendo as emoções que surgem. Note o que pode estar passando por sua cabeça. Que sensações físicas está experimentando nessa situação? como sente isso em seu corpo? Perceba, também, o que nessa experiência parece ser insuportável. Você pode ficar com ela, e seja gentil com você mesmo, se começar a se sentir oprimido em algum momento, pode recuar um pouco abrindo os olhos, ou direcionando a atenção para sua respiração. Lembre-se de que estamos praticando ficar com essa experiência de um jeito bondoso, curioso. Escolhemos não atender a impulsos ou urgências que surgirem... apenas ficar com eles e observar, da melhor maneira possível, o que está acontecendo em seu corpo e mente, como sente uma urgência ou um impulso. Veja se consegue sentir o que tem aqui sem se mobilizar em torno disso ou resistir a isso. Apenas fique com esse desconforto e essa falta de familiaridade. Observe-os com gentil curiosidade.

Se uma urgência ou um impulso se tornar cada vez mais intenso, você pode imaginá-lo como uma onda no mar... imagine que está subindo com essa onda, usando a respiração como uma prancha para se equilibrar... Seu trabalho é conduzir a onda desde o início e enquanto ela cresce, ficar com ela, chegar ao seu pico de intensidade. Preservar o equilíbrio enquanto a onda sobe, e ficar em cima dela até que comece a diminuir naturalmente. Você está conduzindo essa onda, em vez de sucumbir ao impulso e ser arrastado por ela. Apenas observe o padrão enquanto o impulso ou urgência sobe e depois desce, e acredite que, sem nenhuma ação de sua parte, todas as ondas de desejo, como as ondas no mar, sobem e descem, e desaparecem em algum momento.

Perceba agora como você pode simplesmente ficar presente com essa onda, em vez de reagir imediatamente a ela. Aceitar a urgência e ficar

com ela, sem ceder ao impulso, sem atender a ela, sem ter que fazê-lo desaparecer.

Sinta como é não apresentar o comportamento, descubra o que acontece quando você fica com essa experiência e a explora um pouco: De que precisa realmente? Sente falta de alguma coisa? Talvez haja medo, raiva, solidão. Talvez alívio ou liberdade. De que realmente precisa agora?

Agora, no tempo que for necessário, afaste-se gentilmente do cenário que imaginou, e devagar e com suavidade, devolva sua atenção à sala. Respire fundo, se quiser. Mova um pouco o seu corpo.

# ESPAÇO PARAR PARA RESPIRAR

## Passos

- » Parar exatamente no momento em que você está trazendo consciência ao momento presente.
- » Atentar e observar as sensações no seu corpo; na sua mente e como estão suas emoções.
- » Levar a atenção para a respiração, notando os movimentos de seu corpo ao respirar.
- » Ampliar a atenção para incluir o corpo como um todo (pensamento, sensações e emoções).
- » Manter o momento presente nessa consciência mais espaçosa.
- » Sentir que este é um lugar em que você é capaz de responder a qualquer situação com maior consciência.
- » Deixar os olhos se abrirem e encerrar a prática.

## Intenção

- » **Integrar mindfulness na vida diária, saindo do piloto-automático, especialmente em situações em que temos a tendência de ser reativos.**
- » Estabelecer uma prática clara e focada para situações de estresse elevado.
- » Observar qualquer coisa que esteja surgindo, e não necessariamente mudar nossa experiência ou “se sentir melhor”.
- » Aprender que podemos expandir e “estar com” qualquer coisa que esteja acontecendo, além de nos dar a liberdade de escolher nossa resposta ao invés de reagir da maneira habitual.

## Condução (sugestão)

Temos feito muitas meditações mais longas, aqui e em casa. Agora queremos começar a levar esta prática para dentro de nossa vida de um jeito que possa nos ajudar a lidar com as dificuldades diárias, situações estressantes, gatilhos, etc. Então, esse é um exercício que você pode fazer quase em qualquer lugar, a qualquer hora, porque é muito breve e bem simples. Esse é um exercício especialmente útil quando nos encontramos em uma situação estressante ou de alto risco. Como discutimos na semana passada, quando somos acionados por gatilhos em nós mesmos ou em nosso ambiente, temos a tendência de entrar no piloto automático, o que pode levar a nos comportarmos de maneiras que não nos favorecem. Esta é uma técnica que pode ser usada para nos ajudar a sair do modo automático e nos tornarmos mais conscientes de nossas ações e plenamente atentos a elas.

1. O primeiro passo é Parar ou lentificar a velocidade bem onde você está, e fazer a escolha de sair do piloto automático trazendo consciência a este momento.
2. Agora apenas Atente ao que está acontecendo neste momento, em seu corpo, suas emoções e seus pensamentos.
3. Recolha sua atenção e foque simplesmente nas sensações de Respirar.
4. Amplie novamente a consciência para incluir um sentido do corpo todo e da situação em que você está.
5. Agora perceba que você pode Responder com consciência. Faremos um pouco mais sobre esse último passo na próxima vez.

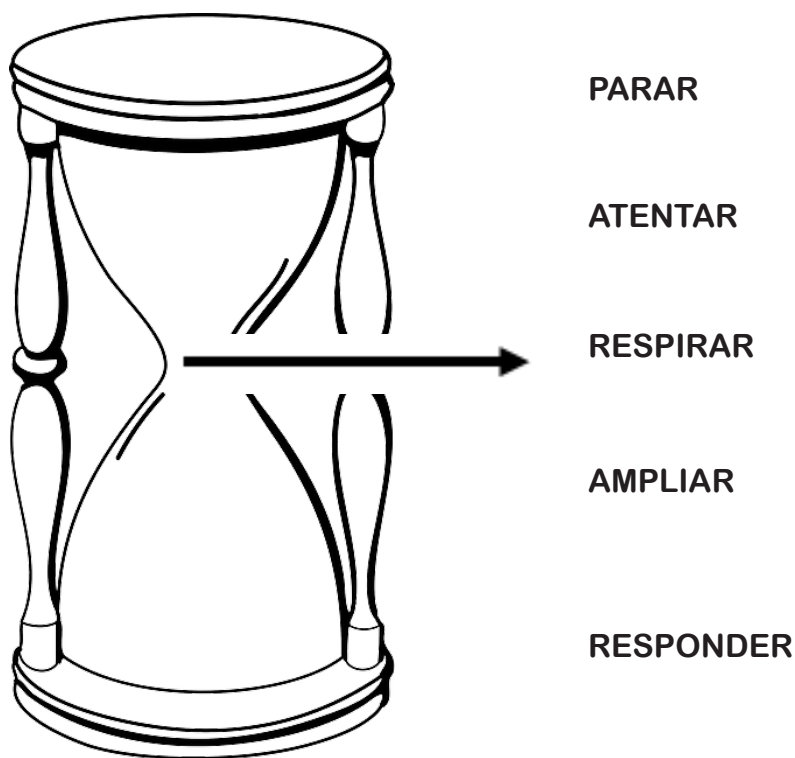
Vamos tentar agora. Você pode fechar os olhos ou mantê-los abertos.

1. O primeiro passo é **parar**, sair do modo automático.
2. O passo seguinte é **atentar**, observar o que está acontecendo em sua mente e corpo agora. Qual é sua experiência neste mo-

mento? Que sensações você percebe? Há algum desconforto ou tensão em seu corpo? Que pensamentos estão presentes? Que emoção pode notar, e onde ela está em seu corpo? Apenas reconheça que esta é sua experiência agora.

3. Então, agora você tem ideia do que está acontecendo neste momento. Agora recolha sua atenção, leve-a para a **respiração**, o subir e descer do abdome, momento a momento, respiração por respiração, da melhor maneira possível.
4. E o próximo passo é deixar sua consciência se **ampliar**, e incluir uma percepção de todo seu corpo. Mantenha seu corpo todo nessa consciência mais suave, mais espaçosa.
5. Sinta que esse é um lugar do qual você pode ser capaz de **responder** a qualquer situação com mais consciência.

E então, quando estiver preparado, apenas deixe seus olhos se abrirem com suavidade.



# MEDITAÇÃO ANDANDO (CAMINHADA)

## Passos

- » Aterrissagem/ ajustar a postura e iniciar com movimentos suaves.
- » Respeito aos limites/ observar a sabedoria interna do corpo.
- » Reconhecer os pensamentos que surgem e voltar para a prática.
- » Trazer consciência para o caminhar.

**Lembrete** – mais importante é a qualidade da atenção.

## Fechamento:

- » Parar e sentir o corpo e voltar para o seu lugar com a mesma atenção plena.

## Intenção

- » **Trazer a atenção para a experiência do corpo em movimento, baseando-se em sensações físicas.**
- » Aumentar a consciência para outra atividade diária geralmente “automática”.
- » Reconhecer os limites (autocuidado) e atitudes mindfulness para com o corpo.
- » Interação do corpo com o ambiente.
- » Âncoras na caminhada.
- » Desmistificar que meditação é só sentada.
- » Perceber a experiência de somente andar versus tentar chegar em algum lugar, exemplo, “estar” versus “fazer”.

## Condução (sugestão)

Para este exercício manteremos os olhos abertos. Comece ficando em pé com os joelhos relaxados e os braços soltos ao longo do corpo. Mantenha um foco brando, repouse os olhos no chão a alguns metros à sua frente. Agora leve a consciência para a sola dos pés, percebendo as sensações físicas dos pés em contato com o chão e o peso do corpo sustentado por suas pernas e seus pés.

Deixe o peso se transferir muito suavemente para o lado esquerdo, de forma que a perna esquerda o sustente e a perna direita fique leve. Sinta como a perna esquerda se “enche” e a direita parece esvaziar. Agora transfira o peso de volta ao centro, notando como o corpo sabe onde é isso. Perceba, talvez, se há algum impulso de transferir o peso para o outro lado. Agora deixe o peso se transferir para a direita, apoiando-o sobre a perna direita.

Bem devagar, dê um passo com a perna esquerda, ficando com as sensações enquanto faz o movimento. Sinta o calcanhar esquerdo saindo do chão, os músculos se contraindo, as articulações se movendo. Ponha o pé no chão na sua frente e deixe o peso se transferir para ele. Pare aqui por um momento. Perceba se há algum impulso – talvez mover a perna direita.

Depois mova a perna direita – levante o calcanhar e mova a perna à frente, apoiando o calcanhar e depois o pé inteiro no chão, então transferindo o peso para a perna direita.

Continue assim, levante a perna, mova-a para frente, coloque-a no chão. Mantenha-se consciente da melhor maneira que puder de sensações físicas nos pés e pernas e do contato com o pé no chão. Mantenha o olhar suavemente voltado para frente. Você pode rotular os movimentos de cada passo como um meio de focar a atenção: “levantar, se colocar, se deslocar”. Ou pode deixar a atenção se mover por seu corpo como fazemos no escaneamento corporal, notando todas as sensações enquanto se move.



Como com as outras meditações que praticamos, sua atenção pode divagar para pensamentos sobre o exercício ou para planos, lembranças, qualquer coisa. Quando perceber que isso acontece, apenas interrompa delicadamente e deixe a atenção voltar à experiência presente de andar.

Quando estiver pronto, volte à sua cadeira e mantenha a mesma qualidade de atenção quando se sentar.

# MEDITAÇÃO SENTADA

## Passos

- » Fazer aterrissagem.
- » Respiração.
- » Deixá-la repousar no fundo da consciência e se abrir para as sensações no corpo.
- » Se abrir para os sons.
- » Se abrir para os pensamentos.
- » Se abrir para as emoções.
- » Ler o poema A Casa de Hóspedes.

## Fechamento

- » Deixar a consciência de expandir para a sala (presencial ou virtual).
- » Apreciar o esforço e agradecer a si mesmo e aos outros do grupo, abrindo os olhos.

## Intenção

- » **Expandir o campo da consciência para incluir outras experiências sensoriais, e praticar a flexibilidade da atenção que nos leva a nos mover de um ponto de foco a outro.**
- » **Pensamentos são como sons ou sensações físicas** – momento a momento experiências surgem e passam, em nosso campo de consciência – perceber a impermanência das coisas.
- » Praticando observação do desconforto físico e emocional com paciência, curiosidade e gentileza, ao invés de resistência ou de uma programação fixa, tentando agarrá-la ou mudá-la.

- » Além disso, observar a tendência da mente de acessar automaticamente, rotular, categorizar e julgar.
- » Cria a base para a aceitação de todas as experiências, sejam elas confortáveis ou não, para poder desenvolver a equanimidade.
- » Transição da prática mais contemplativa para um monitoramento aberto.
- » Introduzir o tema da aceitação (poema: A Casa de Hóspedes).
- » Experimentar a emoção como mais um fenômeno que acontece - com constituintes sensoriais e cognitivos.

## Condução (sugestão)

Acomode-se na cadeira por alguns momentos, encontrando uma postura que seja relaxada, centrada e digna. Feche os olhos, se for confortável para você. Sinta o peso de seu corpo onde ele faz contato com a cadeira ou a almofada, onde seus pés ou pernas entram em contato com o chão. Os pontos de contato que seu corpo faz com ele mesmo – talvez as mãos apoiadas sobre as pernas ou os braços tocando as laterais. Talvez você consiga sentir os lugares onde as roupas tocam sua pele.

Agora leve sua atenção à sua respiração. A inspiração, a breve pausa, a expiração. Atente para as sensações em seu abdome enquanto a respiração entra e sai de seu corpo. Perceba que seu corpo sabe exatamente o que fazer. Apenas observe enquanto seu corpo respira, a suave distensão quando o abdome se ergue a cada inspiração, e a ligeira depressão a cada expiração. Da melhor maneira possível, permaneça com cada respiração que entra e sai do corpo. Cada vez que perceber que a mente se afastou da respiração, pare e comece de novo, deixando a atenção voltar à respiração.

Quando estiver pronto, deixe a respiração desaparecer no fundo de sua experiência e transfira a atenção para as sensações no corpo. Perceba todas as diferentes sensações que podem estar presentes neste momento: sensações de contato, pressão, formigamento, pulsação, coceira, ou o que for. Passe alguns momentos explorando essas sensações.

Se há sensações que são particularmente intensas ou desconfortáveis, leve sua consciência para essas áreas e veja se consegue ficar com elas, respirando dentro delas e explorando com suavidade e curiosidade o padrão detalhado de sensações: como são realmente essas sensações? Elas mudam ou permanecem iguais? Tem um jeito de experimentar esse desconforto sem resistir ou combatê-lo? Perceba todas as reações que surgem, e receba com bondade tudo que estiver aí. Se há tensão, relaxe essas áreas da melhor maneira possível. Agora veja se consegue permitir que o está aí simplesmente esteja.

Leve sua atenção agora à sensação de ouvir. Você pode observar os sons dentro e fora de seu corpo, perto e longe. Perceba a textura e o tom dos sons. Note como a mente rotula ou interpreta o som. Fique tanto quanto puder com a experiência crua de ouvir, em vez dos pensamentos e ideias. Quando os pensamentos surgirem, volte de novo e de novo à experiência do som. E se perceber que é levado para longe da experiência de ouvir, apenas note e devolva gentilmente a atenção à experiência de ouvir.

Agora deixe os diferentes sons desaparecerem no fundo de sua consciência e permita o foco da sua atenção se transferir das sensações do ouvir para a consciência de pensamentos. Veja se consegue notar o próximo pensamento que surge em sua mente. Depois apenas observe cada pensamento na medida em que ele aparece e passa. Se perceber que se envolve ou se perde em um pensamento, apenas observe também essa ocorrência e volte gentilmente à consciência de pensar. Pare, comece de novo cada vez que se envolver em um pensamento. Se perceber a mente se perdendo repetidamente em pensamentos você sempre pode se reconectar com o aqui e agora devolvendo a atenção aos movimentos da respiração. Continue praticando por mais alguns momentos observando os pensamentos enquanto eles aparecem e passam.

Agora transfira suavemente sua atenção dos pensamentos para uma consciência de quaisquer emoções ou sentimentos que possam estar presentes. Talvez tristeza, frustração, irritação. O que você perceber. O que é essa emoção ou esse sentimento? Veja se consegue suavizá-lo e se abrir para esse sentimento. Como sente essa emoção? Onde ela está no corpo? Talvez haja sensações específicas que acompanham essa emo-

ção. Talvez haja formigamento ou tensão em algum lugar. Talvez peso no peito ou aceleração nos batimentos cardíacos. Talvez calor ou pressão em algum lugar. Ou apenas uma sensação geral que permeia o corpo todo. Apenas veja o que consegue notar. Reconheça que está aí e deixe estar.

Nesses últimos momentos, veja se consegue ter consciência do corpo todo: a respiração entrando e saindo, as outras sensações por todo o corpo, os pensamentos que surgem.

E agora ouça o poema que será lido para você.

## **A CASA DE HÓSPEDES**

*(Rumi)*

O ser humano é uma casa de hóspedes.

Toda manhã uma nova visita.

Uma alegria, uma depressão, uma maldade,

Um momento de consciência momentânea aparece

Como um visitante inesperado.

Receba bem e entretenha a todos!

Mesmo que seja uma multidão de mágoas,

Que varrem violentamente sua casa

E a esvaziam de sua mobília.

Ainda assim, trate cada hóspede honrosamente.

Ele pode o estar limpando

Para alguma nova alegria.

O pensamento sombrio, a vergonha, a malícia.

Receba-os na porta rindo,

E os convide a entrar.

Seja grato pelo que vier,

Porque cada um foi enviado

Como um guia do além.

Deixe agora, a sua consciência se expandir suavemente para a presença dos outros na sala. Aprecie por um momento o comprometimento e o esforço envolvidos no desenvolvimento desta prática, agradecendo a si mesmo e a todos os outros na sala.

Sem pressa – fique com o senso de consciência, espaço e gratidão. Devagar, abra os olhos enquanto ainda preserva essa consciência, deixando o foco se expandir para o resto da sala.

# FALSO REFÚGIO

## Passos

- » Convidar para fechar os olhos e entrar em contato.
- » Lembrar de situação em que reagiu de forma impulsiva e depois se arrependeu.
- » Se observar e refletir sobre a real necessidade (perguntas).
- » Abrir os olhos.
- » Listar as necessidades.
- » Listar as consequências com o comportamento reativo.
- » Discussão no grupo.

## Intenções

- » Reconhecer as necessidades subjacentes ao comportamento reativo.
- » Naturalizar as necessidades como parte de nossa humanidade.
- » Ampliar consciência para respostas habilidosas de maneira a atender essas necessidades diante de gatilhos.
- » Ressignificar o desconforto emocional e os comportamentos impulsivos.

## Condução (sugestão)

- » Reflita no que você queria ou no que você conseguiu/atingiu ao fazer o uso de drogas: Pense nas vezes em que você usou álcool ou drogas, se engajou em outros comportamentos destrutivos, ou nos momentos que experienciou fissura, ou uma necessidade urgente de reagir de determinada maneira impulsivamente.

- » O que você estava procurando? O que você queria? Que necessidade você esperava que o uso de drogas ou o seu comportamento iria suprir? Do que você realmente precisa neste momento?

## DISCUSSÃO:

- O que veio/surgiu pra vocês? (listar no quadro – temas como liberdade, alívio, vida social e etc. aparecem tipicamente).
- O que vocês pensam ou observam quando olham para isto? (puxar respostas ou reações do grupo).
- TEMAS: Salubridade dessas necessidades/ desejos, são todas coisas normais de se querer. Então qual é o problema? (Novamente puxar respostas dos participantes).
- As substâncias ou comportamentos impulsivos não funcionam, eles são falsas promessas. Eles podem funcionar momentaneamente, mas logo depois nos deixam pior do que estávamos antes.
- Por que é importante reconhecer essas reais necessidades? (puxar do grupo).

(Nós estamos tentando ser felizes. O problema não somos nós, o problema é que aquilo que estamos fazendo, por exemplo, usar substâncias, comer excessivamente, nos comportar de maneira impulsiva, não são soluções confiáveis e não funcionam. Eles não suprem nossas reais necessidades, principalmente a longo prazo. Nós não somos sempre bons em encontrar a felicidade – o que não quer dizer que estamos errados ao procurá-la. Nós apenas temos a tendência de procurar nos lugares errados).



# MOVIMENTO MINDFUL

## Passos

- » Convite para se posicionar (em pé, sentado ou deitado).
- » Observar o corpo – com enfoque nos pontos de apoio.
- » Como opção: olhos abertos ou fechados.
- » Convite para iniciar com movimentos suave e leves.
- » Lembrar: pedir para observar e respeitar os limites do corpo.
- » Dar comandos precisos e pedir para observar: musculatura, gravidade, tensão, temperatura, contato.
- » Eixo: autocuidado, gentileza, curiosidade e abertura.

## Fechamento:

- » Parar e sentir o corpo e voltar para o seu lugar com a mesma atenção plena.

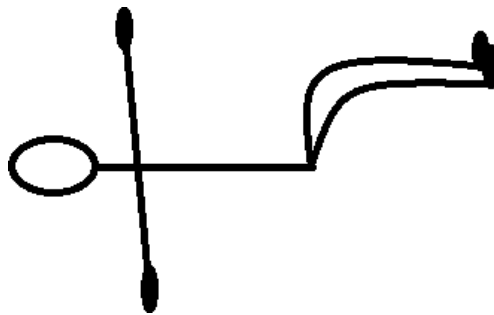
## Intenção:

- » **Outra modalidade de prática mindfulness: voltar repetidamente a atenção para as sensações no corpo enquanto se move, se alonga ou se engaja em diferentes posturas. Esses movimentos são diferentes de exercícios ou de tentar “conseguir algo” como resultado das posturas.**
- » Observar as respostas emocionais em relação ao corpo, as necessidades (impulsos) de escapar do desconforto, autojulgamento e avaliação.
- » “Fazer amizade” com o corpo, abrir o espaço para entrar em contato com desconforto físico e emocional, bem como sensações agradáveis e sensação de bem-estar. Ouvindo o corpo, deixando-o ser o guia - respeitando o que ele vos disser.

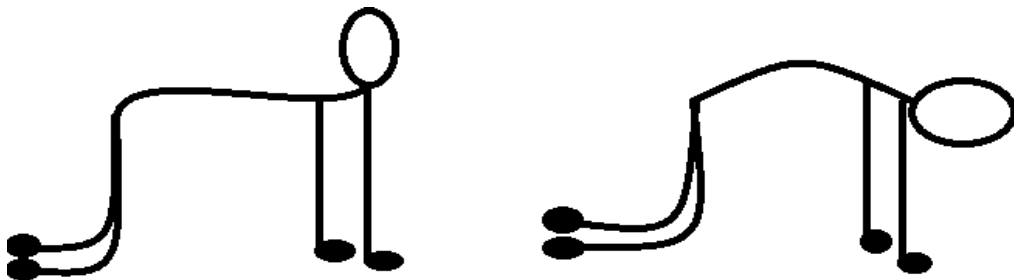
- » Reconhecimento dos limites do corpo (autocuidado). Não se forçar e fazer os movimentos de acordo com as suas possibilidades.

**Lembrete** – as posturas são menos importantes do que a qualidade da atenção.

## Condução (sugestão)



**Torção Reclinável:** para começar, deite de costas com seus joelhos dobrados e seus pés apoiados no chão. Estique os braços para os lados se for confortável para você. Gentilmente deixe seus joelhos caírem para o lado esquerdo e vire sua cabeça para o lado direito. Repetir para o outro lado.

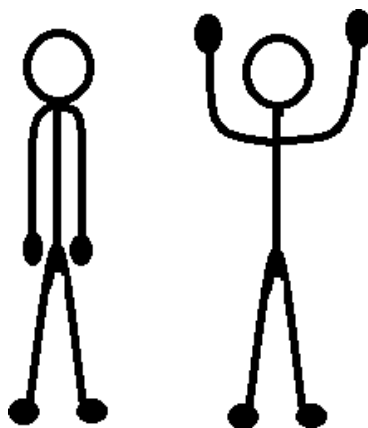


**Posição Gato-Vaca:** comece de quatro (apoiado sobre os joelhos e as mãos), coloque seus pulsos diretamente abaixo de seus ombros e seus joelhos debaixo dos quadris. Quando inspirar, gentilmente forme um arco com a coluna, começando pelo cóccix e vá gradualmente levantando até o pescoço, voltando seu olhar para o céu. Quando expirar, volte a coluna para cima e deixa a cabeça cair, voltando seu olhar para o umbigo. Repita de 10 a 15 vezes respeitando o seu ritmo, seguindo o movimento da sua respiração.





**Posição da Criança:** seguindo a posição gato-vaca, permita que seus joelhos encostem-se ao chão, afaste-os um pouco e descansa sua barriga entre eles. Estique seus braços para frente, com as palmas das mãos para baixo ou traga seus braços para trás, posicionando-os ao lado das coxas, com as mãos viradas para cima. Repouse nesta posição por alguns minutos, sentindo as sensações da sua respiração.

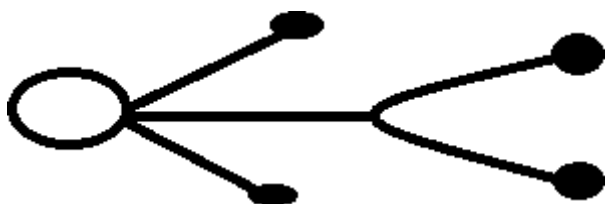


**Posição da Montanha:** posicione os pés na largura do quadril, coluna reta, joelhos destravados, ombros relaxados, e cóccix ligeiramente abaixado. Quando você inspirar, levante os braços e quando expirar volte-os para baixo, ao lado dos quadris.

Se você quiser, na inspiração, você pode trazer seus braços para cima, segurar um pulso e gentilmente estique o braço para um lado, curvando ligeiramente a cintura. Repita para o outro lado.



**Dobrar para Frente:** A partir da posição da montanha, dobre seus joelhos se precisar, e dobre seu corpo para frente, deixando suas mãos penduradas em direção ao chão ou segure os cotovelos opostos. Somente deixe o corpo pendurado como uma boneca de pano enquanto você respira até as costas. Sinta-se livre para dobrar os joelhos o quanto for necessário. Depois de alguns minutos, desenrole seu corpo até ficar de pé, faça isso bem devagar, uma vértebra de cada vez, começando pelo cóccix e deixando a cabeça por último.



**Dobrar para Frente:** A partir da posição da montanha, dobre seus joelhos se precisar, e dobre seu corpo para frente, deixando suas mãos penduradas em direção ao chão ou segure os cotovelos opostos. Somente deixe o corpo pendurado como uma boneca de pano enquanto você respira até as costas. Sinta-se livre para dobrar os joelhos o quanto for necessário. Depois de alguns minutos, desenrole seu corpo até ficar de pé, faça isso bem devagar, uma vértebra de cada vez, começando pelo cóccix e deixando a cabeça por último.

# MEDITAÇÃO SENTADA: PENSAMENTOS

## O que são pensamentos?

- » É um processo mental no qual tenho pouco controle.
- » São eventos mentais transitórios que surgem de diversas formas, como imagens, sons, julgamentos, fantasias, constatação e que não necessariamente expressam a realidade.

## Preparo para prática – atividades didáticas

1. Identificar os pensamentos levantando uma ou as duas mãos
  - o que são pensamentos então? escrever no quadro: ondas, memórias, raciocínios, sons, associações, lembranças, interpretação da realidade, planos, ruídos, diálogo interno.
2. Vamos fazer de novo e tente identificar qual é o tipo de pensamento, dar a ele um rótulo, se você não conseguir não precisa se preocupar é só perceber o pensamento.
  - e agora o que você percebeu?

## Passos

- » Postura e aterrissagem.
- » Observar a chegada dos pensamentos.
- » Focar nos pensamentos e observar como a mente produz pensamentos.
- » Observar se a mente tem pensamentos ou não.
- » Perceber que não precisamos nos engajar, eles chegam e passam.
- » Observar o movimento da mente em querer se apegar ou ter aversão e não querer que eles cheguem. Isso é diferente de abertura ou soltar.

- » Observar se tem pensamentos que aparecem com maior frequência.
- » Metáfora é opcional → rio (mente), folhas (pensamentos), observador externo (eu).

**Lembrete** – se a metáfora não for útil, abriu mão dela e perceber só os pensamentos

- » Ao rotular as folhas, também dar a opção de abrir mão da metáfora.

### **Fechamento:**

- » Desfazer o cenário
- » Voltar à atenção para a sala

### **Intenção:**

- » **Criar distância e perspectiva a partir da observação dos pensamentos como objetos, observando-os sem engajamento em seu conteúdo. Usar metáforas para observar a origem e cessação de pensamentos na mente.**
- » Perceber a natureza transitória dos pensamentos.
- » Perceber que podemos ter um distanciamento dos pensamentos e observá-los de fora.
- » São rápidos e automáticos.
- » Perceber que chegam sem controle, semelhante aos sons, mas posso escolher não me engajar neles.
- » Metacognição.
- » Pensamentos são só pensamentos e não é o retrato fiel da realidade.
- » Reconhecer os julgamentos como simples pensamentos.

## O que a prática do pensamento não é?

- » Uma prática para acalmar os pensamentos, nós estamos apenas observando os pensamentos.

## Condução (sugestão)

Comece sentando-se em sua cadeira e feche os olhos, se quiser. Sentando-se com uma presença calma, digna e alerta, com a coluna reta e o corpo relaxado. Tomando consciência de você mesmo aqui, nesta sala neste momento. Levando a e a consciência ao seu corpo aqui na cadeira.

Agora conduza a sua atenção à sua respiração: o inspirar, o expirar, as ondas de ar entrando e saindo de seu corpo. Não procure por nenhum estado ou experiência especial, apenas continue com as sensações de respirar pelos próximos momentos.

Agora deixe a respiração desaparecer ao fundo, permita que a consciência foque os pensamentos que surgem em sua mente. Veja se consegue apenas notar o próximo pensamento que surge em sua mente, e deixe-o passar naturalmente, e o próximo pensamento, deixando esse também passar, sem se envolver nele ou segui-lo.

Você pode imaginar que está sentado à beira de um riacho. Imagine por um momento esse riacho. Agora, com os pensamentos começando a surgir, imagine que está sentado na margem, vendo-os passar como se fossem folhas na água. Torne-se consciente de cada pensamento que aparece, e deixe-o passar flutuando. Os pensamentos podem ser palavras, uma imagem ou uma frase. Alguns pensamentos podem ser maiores ou mais pesados, alguns menores, mais rápidos ou mais leves. Seja qual for a forma do pensamento, quando o próximo aparecer, faça a mesma coisa – deixe-o passar flutuando. Faça o melhor que puder. Se descobrir que está se preocupando com como deveria ser ou se está fazendo isso direito, apenas perceba, esses também são pensamentos passando na correnteza. Se os pensamentos vêm depressa, você pode imaginar o fluxo de água clara correndo. Se os pensamentos se acalmam, o riacho pode fluir mais devagar e suave.

Se descobrir que se perdeu em um pensamento ou que sua atenção divagou, você pode se parabenizar por ter recuperado a consciência novamente, percebendo, se possível, qual pensamento o desviou e depois começando de novo, levando a consciência de volta para a observação de seus pensamentos.

Se descobrir que está seguindo os pensamentos, como costuma acontecer, assim que notar que eles o levaram para longe do presente, simplesmente se afastado riacho e levando sua atenção de volta ao local onde você está sentado na margem observando.

Uma coisa que você pode tentar aqui é rotular os pensamentos na medida em que aparecem. Talvez sejam julgamentos sobre você mesmo, sua experiência, ou sobre como está fazedo esse exercício. Nesse caso, apenas rotule o pensamento como “julgamento” e deixe-o passar. Talvez você tenha uma lembrança. Se for assim, você pode apenas rotular “memória”. Ou planos emergem sobre o que você vai fazer hoje depois da sessão, ou o que dirá a alguém no futuro. É comum surgirem fantasias. Imaginamos cenários que podem acontecer ou que gostaríamos que acontecessem. Apenas reconheça os pensamentos como julgamentos, memórias, planos, fantasias ou quaisquer rótulos que funcionem para você, e deixe os pensamentos passarem. Tente praticar isso agora. Se não pensar em nenhum rótulo, tudo bem também. Você pode usar o rótulo “pensamento” ou simplesmente notar que nenhum rótulo surge em sua cabeça e continuar observando.

Se descobrir que se perdeu em um dos pensamentos que surgiram, note que pensamento foi esse, depois volte gentilmente ao exercício de observar.

Agora, suavemente e quando estiver pronto, deixe a consciência focar a sala aqui, seu corpo nesta cadeira, perceba as outras pessoas aqui na sala com você. Abra os olhos devagar. Mantenha essa consciência da melhor maneira possível enquanto seus olhos registram a sala e as pessoas à sua volta.



# MEDITAÇÃO DA BONDADDE AMOROSA

## Passos

- » Fazer uma breve aterrissagem (postura, respiração).
- » Fechar os olhos/ é uma pratica de visualização.
- » Imaginar uma pessoa que gosta muito, sentada ao seu lado (evitar que seja uma pessoa com algum tipo de conflito). Também pode ser um animal, uma planta, um ser espiritual.
- » Perceber como se sente em sua presença e desejar bons votos para ela.
- » Lembrar aos participantes de que não existe prática certa e de que não esperamos que nada de especial aconteça.
- » Imaginar que esta pessoa esta lhe desejando os mesmos bons votos.
- » Imaginar que você está desejando bons votos para si mesmo.
- » Expandir os votos para as pessoas da sala.

## Fechamento

- » Desfazer o cenário e voltar a atenção para a sala.

## Intenção

- » **Observar tudo o que surge na prática com abertura e compaixão (incluindo a resistência e a aversão), ao invés de buscar por uma sensação ou sentimento particulares.**
- » Interconexão (cultivar a bondade amorosa para si mesmo e para os outros).
- » Cultivar equanimidade, integração, pertencimento, conexão.
- » Observar como se sente ao desejar e receber bons votos.

- » Observar a experiência e permanecer com ela, sendo aversiva ou confortável;
- » Reconhecer a humanidade compartilhada.

## Condução (sugestão)

Esta meditação é ligeiramente diferente daquelas que praticamos no curso até aqui. É uma prática de “amizade” ou compaixão que envolve desenvolver uma atitude mais gentil e bondosa para conosco e os outros. Essa abordagem compassiva e amigável é um aspecto importante da prática de mindfulness e pode ajudar a apoiar as outras práticas que adotamos.

Para começar, encontre uma posição confortável, deixando o corpo completamente à vontade e começando por relaxar toda tensão nele. Deixe a rigidez no corpo se suavizar, relaxe o abdome, libere suavemente toda tensão dos braços e ombros, do rosto, relaxe a mandíbula. Conecte-se por um momento com sua intenção, sua razão de estar aqui e se dedicar a esta prática.

Sinta seu corpo contra o chão ou a cadeira. Sinta a solidez e a estabilidade do chão embaixo de você, permita que o corpo se solte na cadeira ou no chão, e sinta a segurança aqui neste momento, deixe o chão sustentá-lo.

Agora traga à mente alguém que conhece pessoalmente, ou de quem tenha ouvido falar, alguém que é fácil de amar e por quem tenha naturalmente sentimentos de amizade e cuidado. Pode ser um amigo, um filho, um neto ou um avô. Ou pode ser um guia espiritual, ou até um animal de estimação. É melhor não escolher alguém com quem tenha conflito ou algum envolvimento romântico, mas alguém por quem sinta um afeto calmo e amizade. Talvez alguém que faça você sorrir naturalmente só de pensar nele ou nela.

Se quiser, imagine essa pessoa sentada a seu lado, ou na sua frente. Se não conseguir imaginar essa pessoa, apenas se permita focar no senti-

mento, nas sensações que pode experimentar na presença desse ser. Por alguns minutos, preste atenção a como se sente, note em que lugar do corpo experimenta sentimentos de compaixão e cuidado. Pode ser no centro do peito, onde está o coração, na barriga ou no rosto. Qualquer que seja o lugar em seu corpo onde sente carinho ou bondade, a cada respiração, permita que essa área relaxe. Se tiver dificuldades com a sensação ou para encontrar a área onde esses sentimentos podem estar centrados, tudo bem. Apenas mantenha o foco na região do coração e perceba o que sente ali ao longo do exercício, se sente alguma coisa.

Agora, se for confortável, envie esses bons votos. Costumamos usar este exemplo e o repetimos mentalmente:

*Que você esteja seguro e protegido. Que você encontre a verdadeira felicidade. Que você esteja em paz. Que você viva com calma. (Repita lentamente.)*

Você pode usar esses bons votos ou pode criar os seus a partir de seus sentimentos mais genuínos. Continue a repeti-los mentalmente. *Que você esteja seguro e protegido. Que você encontre a verdadeira felicidade. Que você esteja em paz. Que você viva com calma.* Ou os bons votos que você escolheu.

A ideia não é fazer alguma coisa acontecer; estamos apenas enviando bons votos, da mesma forma que você pode desejar a alguém uma boa viagem ou um bom dia. Se perceber que tem pensamentos do tipo “Isto não está funcionando” ou “Isto é bobagem”, apenas registre esses pensamentos e direcione sua atenção de volta aos votos. Da mesma forma, se descobrir que se sente frustrado ou irritado, apenas leve sua atenção a essa experiência, e lembre-se de que sempre pode voltar a atenção para simplesmente sentir a região onde está seu coração. Lembre-se de que não há nada em particular que você deve sentir quando se dedica a esta prática. Apenas permita que sua experiência seja sua experiência.

Agora imagine que essa pessoa está mandando para você os mesmos votos. *Que você esteja seguro e protegido. Que você encontre a verdadeira felicidade. Que você esteja em paz. Que você viva com calma.*

Se for confortável, você pode deslocar a sua atenção agora, dessa pessoa para você, e mandar bons votos para si mesmo – *Que eu esteja seguro e protegido. Que eu encontre a verdadeira felicidade. Que eu esteja em paz. Que eu viva com calma* – ou os votos que escolheu. E a cada voto sinta por um momento esse desejo em seu corpo e em seu coração. Como é a sensação de “segurança”? E a de “felicidade”? De forma que possa se conectar com esses desejos.

Se for mais fácil, você pode se imaginar como uma criança pequena recebendo esses votos. Se perceber que tem pensamentos de julgamento ou que está pensando sobre o exercício, apenas registre esses pensamentos e direcione sua atenção de volta às frases. Se notar alguma resistência ou ansiedade, abrande da melhor maneira possível essa resistência. Veja se consegue ter compaixão por sua experiência como ela é. Continue com essa prática por mais alguns minutos.

Agora envie esses votos para as pessoas na sala com você. *Que nós estejamos seguros e protegidos. Que nós encontremos a verdadeira felicidade. Que nós estejamos em paz. Que nós vivamos com calma.* Mais uma vez, use os votos que forem mais confortáveis e significativos para você. Não é necessário forçar nenhum sentimento em particular – apenas estenda os votos para si mesmo e para os outros que estão aqui com você.

Por um momento, receba os desejos que os outros na sala enviaram para você.

Quando estiver pronto, pode permitir que seus olhos se abram.

# PLANILHA DE ATIVIDADES DIÁRIAS

## Passos

1. Entregar o folheto e pedir preencherem a primeira parte, anotando atividades que geram perturbação e desconforto.
2. Pedir para preencher a segunda parte, anotando atividades que geram prazer e conforto.
3. No verso do folheto pedir para descrever a rotina típica de seu dia (podendo ser em tópicos).
4. Colocar na frente de cada atividade um **D** (atividade desgastante) ou um **E** (atividade energizante).
5. Contar a quantidade de “**Ds**” e “**Es**”, tomando consciência e como está o dia de cada um.
6. Fazer uma breve prática com a pessoa trazendo à mente a imagem da execução de uma atividade “**E**”.

## Intenção

- » **A forma como nos relacionamos com as atividades “desgastantes” pode fazer com que elas sejam mais ou menos desgastantes.**
- » Levar consciência para as atividades diárias típicas e como elas afetam a disposição geral, o humor, o equilíbrio na vida e a saúde.
- » Notar as características de cada experiência e como colocamos “camadas” que as tornam mais desgastantes.
- » Observar o equilíbrio entre atividades desgastantes e fortalecedoras e a importância de incluir mais atividades fortalecedoras na vida diária.
- » A forma como nos abrimos para as atividades fortalecedoras pode aumentar o seu poder fortalecedor.

- » Reconhecer que o modo como nos relacionamos com as atividades diárias, e os níveis resultantes de desgaste, pode colocar-nos em maior risco de reatividade.

## Execução:

1. Liste atividades, pessoas e situações que você associe com o estresse e emoções desafiadoras, ou que aumentem suas dúvidas em relação a si mesmo. Descreva como você normalmente se sente quando se envolve nessas atividades.

Atividades, Pessoas, Lugares, Situação	Como você se sente?

2. Liste atividades, pessoas e situações que você associe com prazer e que aumentem a sua autoconfiança em relação a si mesmo. Perceba como normalmente se sente quando se envolve nessas atividades.

Atividades, Pessoas, Lugares, Situação	Como você se sente?

# MEDITAÇÃO CONCLUSIVA

## Passos

- » Escolher uma pedra de uma coleção que levamos para a sessão/ pedir para levarem uma pedra (online).
- » Observá-la em todos os seus detalhes (tamanho, cor, peso, rachaduras e falhas).
- » Se conectar com a riqueza de sua história, a interferência do clima e dos milhares de anos para ser o que é um objeto imperfeito, mas ainda sim, é único e perfeito.
- » Sempre lembrar de dizer que se pensamentos distraírem, perceber que isso aconteceu e voltar para a prática.
- » Que o objeto seja um lembrete de ter estado no curso, do trabalho duro que você teve, da sua história rica, mas que também tem rachaduras e falhas.
- » Fechar os olhos e as mãos em torno do objeto e agradecer seu esforço e comprometimento.
- » Agora faça bons votos a você mesmo (podem ser os mesmos da sessão anterior), se permitindo sentir sentimentos de cuidado e ternura.
- » Deseje os mesmos votos para as pessoas da sala.
- » Receba os votos que são dirigidos a você.

## Intenção

- » Honrar a jornada de cada pessoa.
- » Oferece uma breve bondade amorosa para si mesmo e para outras pessoas.
- » Símbolo da beleza bruta, natural, falha, porém perfeita e única de cada ser humano.

- » Lembrança da jornada vivida que poderá ser deixada em algum local de destaque.

## Condução (sugestão)

Vou percorrer a sala com esta vasilha com pedras. Por favor, escolha aquela por que se sentir atraído ou que falar a você. Da melhor maneira possível, levando toda sua atenção para este objeto, exatamente como fez no primeiro dia de curso, segure-o na palma da mão. Segure-o como se nunca houvesse visto nada parecido antes.

Vire-o, observe sua cor e textura, perceba lugares onde a luz o ilumina, note a sensação do objeto em sua mão. Se surgirem pensamentos enquanto estiver fazendo isso, apenas perceba-os como pensamentos e leve sua atenção de volta ao objeto. Reflita, talvez, sobre a riqueza de sua história – os milhares de anos, o clima, a força da gravidade – que formaram este objeto. Perceba que não é perfeitamente redondo, que pode ter rachaduras e depressões, mas que não diríamos que é imperfeito.

Deixe este objeto ser para você um lembrete de ter estado neste curso, de tudo que experimentou, da energia e do trabalho duro que investiu nessa prática. E saiba que você também tem uma história rica que o formou, e que pode não ser perfeitamente formado. Talvez você também tenha suas rachaduras e depressões.

Pode fechar os olhos por um momento enquanto continua sentindo este objeto. Feche a mão em torno dele, talvez. Agradeça a si mesmo por um momento, reconheça todo o esforço que fez para estar aqui e se envolver com este grupo, com essas práticas, e o comprometimento com sua recuperação. Aprecie, também, o comprometimento de todos os outros que compartilharam essa experiência com você.

Acima de tudo, deixe este objeto ser um lembrete da sua jornada, de tudo que o trouxe a este ponto em sua recuperação, e de continuar o processo que você começou, descobrir um jeito de estar presente e viver com todos os aspectos de si mesmo, incluindo os que podem parecer



prejudicados ou imperfeitos. Responda a eles e os guarde com gentileza e atenção cuidadosa.

Agora faça bons votos a você mesmo. Se quiser, pode se concentrar nos votos que praticamos na sessão anterior e repeti-los para si mesmo enquanto segura a pedra em sua mão – *Que eu esteja seguro. Que eu seja feliz. Que eu esteja em paz. Que eu viva com calma* – ou quaisquer outros votos que sejam autênticos e naturais para você.

Repita-os algumas vezes, absorva-os com cada respiração, e permita-se encontrar por você um sentimento de cuidado e ternura enquanto isso. E se perceber que a mente está divagando ou notar outros pensamentos surgindo, apenas os registre, sem julgamento, e devolva sua atenção aos bons votos.

Depois pense por um momento na pessoa sentada à sua direita, em tudo que a trouxe a este ponto em sua vida, na luta que pode ter enfrentado pelo caminho, e em como, como você, ela trabalha duro para continuar nesse caminho e manter sua recuperação. Por um momento, faça votos de que ela fique bem nessa jornada e mande para ela seus votos carinhosos. *Que você fique segura. Que você seja feliz. Que você fique em paz. Que você viva com calma.* Depois pense na pessoa à sua esquerda e deseje o bem dela.

Continue contornando a sala dessa maneira, desejando o bem de cada pessoa. *Que cada um de nós fique seguro, feliz, em paz, e viva com calma.* Agora, por um momento, receba os votos enviados a você pelos outros aqui no grupo, sabendo que todos aqui desejaram seu bem.

# RECURSOS DIDÁTICOS AUXILIARES

Para favorecer a compreensão de alguns conteúdos, foram acrescentados alguns recursos didáticos auxiliares que, quando utilizados, são bastante úteis para os participantes.

São 3 recursos que apresentaremos a seguir.



## PRIMEIRO E SEGUNDO SOFRIMENTO

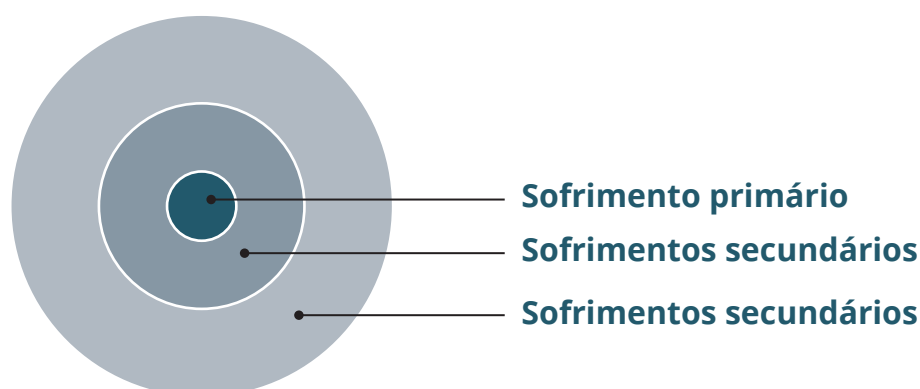
*“Ainda que a dor seja inevitável, o sofrimento pode ser uma escolha”.*

### Objetivo

Ilustrar a tendência da mente de produzir interpretações da realidade que adicionam camadas de sofrimento a uma circunstância. Por exemplo, a dificuldade de falar em público é frequentemente acompanhada de expectativas como “não posso falhar”, “as pessoas vão rir de mim”, “e se eu tropeçar”, “tem muitas pessoas me olhando”, “vou gaguejar”. O acúmulo de interpretações negativas acompanha emoções e sensações físicas que podem dificultar e ofuscar visão sobre a realidade em si. Observar essa tendência da mente pode ampliar a consciência e as possibilidades de escolha.

### Atividade

É feito convite a um voluntário que se disponha a apresentar uma circunstância que gera estresse. Ex: falar em público, fase pré-cirurgia ou prova. Uma primeira almofada é colocada no colo do voluntário representando o primeiro sofrimento (ex: falar em público) e novas almofadas vão sendo adicionadas a cada interpretação (ou pensamento) descrito. Quando várias almofadas tiverem acumuladas, o voluntário é solicitado a partilhar como se sente. Geralmente surge o peso, falta de visão e etc., de forma a ilustrar que o acúmulo de sofrimentos pode ser evitado a partir da consciência sobre essa tendência mental, sugerindo que talvez a pessoa possa ficar apenas com a primeira almofada (primeiro sofrimento).



## TE RECEBO, TE ACOLHO E TE SOLTO

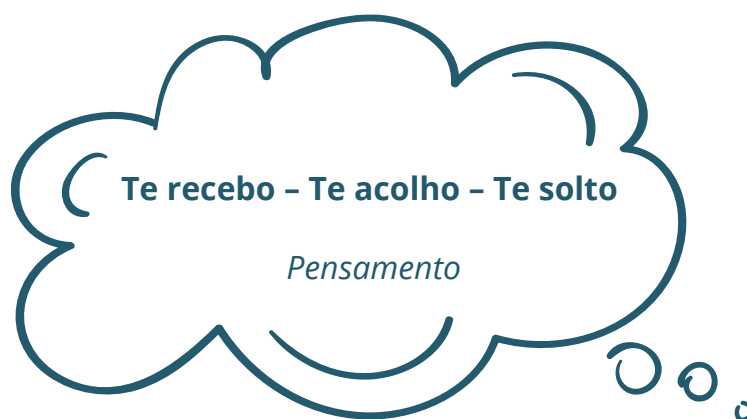
*“Nossos pensamentos são apenas pensamentos, não a verdade das coisas, e certamente não são representações de quem somos. Ao serem vistos e reconhecidos, eles se autolibertam e, neste momento, somos libertados deles.” John Kabat-Zinn*

### Objetivo

Ao identificar pensamentos a partir de sua verdadeira natureza (simplesmente como pensamentos), reconhecendo sua importância (com gratidão), torna-se possível manter uma distância curiosa. Essa nova perspectiva distanciada (metacognição) permite que nos desengajemos dos nossos pensamentos e, conseqüentemente, do sofrimento muitas vezes a eles associado.

### Atividade

Em trios (ou mais pessoas), é solicitado que um participante voluntário assuma papel de “meditador”, enquanto os demais participantes assumem o papel de pensamentos. Com o meditador ao centro, o demais participantes verbalizam pensamentos. A cada novo pensamento, o meditador é convidado a verbalizar a frase “Te recebo, Te acolho e Te solto pensamento”. Depois trocam os papéis no trio. Após todos no trio concluírem o papel de meditador abre a discussão no grupo.



# FUNIL DA EXAUSTÃO

## Objetivo

Propiciar consciência da tendência de redução de atividades energizantes (música, dança, atividade física, meditação, etc.) diante de momentos da vida de alto estresse, como provas, desafios de trabalho, doenças, etc. Com rebaixamento do nível de “energia”, faltam recursos pessoais para lidar com os estressores. Com o passar do tempo, surge a sensação de exaustão.

## Atividade

A atividade parte da lista de atividades diárias, com a classificação das atividades como “Energizante”, “Desgastante” ou “Neutra”. O facilitador escreve no quadro branco, dentro de um grande círculo, exemplos de atividades identificadas pelos participantes, tendo em mente a rotina uma pessoa qualquer (no geral). Em seguida, o facilitador pergunta quais atividades são eliminadas quando surge uma situação estressora (ex: prova; um desafio de trabalho, doença). As atividades vão sendo riscadas do quadro. Novos estressores vão sendo sugeridos e novas palavras vão sendo riscadas. Ao final, o facilitador pergunta quais foram as atividades riscadas primeiro (geralmente são as energizantes) e quais sobram (geralmente as desgastantes). O facilitador pode, então, desenhar uma bateria no quadro, ilustrando que sem atividades energizantes, a bateria não é recarregada, gerando um estado de exaustão que pode comprometer a saúde mental.



# **RESUMO DAS INTENÇÕES DAS PRÁTICAS/ATIVIDADES**



## SESSÃO 1

### O que é mindfulness?

- » **Descrever/definir mindfulness baseado na experiência direta com o exercício da uva passa.**
- » Ressaltar a compaixão/não julgamento para qualquer coisa que estiver surgindo na experiência.

## SESSÃO 2

### Desafios comuns

- » Frequentemente surgem, são universais e são muitas vezes vistos como “problemas”.
- » **Mudar a relação com essas experiências, de forma a reconhecê-las como experiências comuns.**
- » Apresentar formas de trabalhar com esses desafios quando eles surgem na prática.

## SESSÃO 4

### Consciência da visão

- » Observar a experiência presente através de diferentes sentidos.
- » **Perceber de forma profunda as maneiras habituais nas quais a mente funciona, por exemplo, “automaticamente” rotulando ou categorizando, e como isto afeta nossa visão do real ou nossa experiência bruta.**

- » **Trazer a atenção para o que está acontecendo no momento versus o que a mente pensa que já “sabe”.**

## **Riscos comuns e individuais de recaída**

- » **Consciência e familiaridade com riscos individuais e padrões de recaída e ver os desafios como comuns.**
- » Focos específicos em como estas práticas devem ser úteis em situações de alto risco.

## **PARAR em situações desafiadoras:**

- » **Fazer uma pausa justamente em situações em que normalmente nos tornamos reativos, praticando a consciência e a escolha versus a reatividade/piloto automático.**
- » Aprender que é possível “ficar” até quando a situação nos parece intolerável.
- » Explorar nossa experiência com curiosidade e gentileza.
- » Observar como a grande consciência da experiência tal como ela é pode abrir espaço necessário para se fazer uma escolha mais mindful, uma escolha intencional.

## **SESSÃO 5**

### **PARAR em pares**

- » **Generalizar a prática PARAR para os desafios do cotidiano através da indução de um estado um pouco mais agitado, distraído, ou no modo “automático”.**



- » Praticar uma pausa “mindful” no contexto de uma troca interpessoal.

## Aceitação e ação habilidosa

- » Aceitar as coisas como elas estão no momento presente “o que já é” versus o constante desejo de que as coisas fossem diferentes. Aceitar as coisas como elas são agora - porque já estão dessa forma - abre espaço para a mudança no futuro.
- » Identificar o que podemos mudar versus o que não está sob nosso controle.

## SESSÃO 6

### Cadeia de reatividade

- » **Desmantelar o processo aparentemente automático da recaída e reconhecer que os pensamentos podem desempenhar um papel importante em cada passo do ciclo de recaída.**
- » **Desacelerar e observar os pensamentos, emoções e sensações permite-nos sair do ciclo automático e escolher uma resposta mais habilidosa.**
- » **Descentramento dos pensamentos através da familiaridade com eles.**
- » Discussing “abstinence violation effect” as a means of preparation and damage control.
- » Distinguir o lapso do ciclo completo de recaída e ilustrar que ainda há escolhas no caso de um lapso. Permitir aos participantes que compartilhem exemplos para orientar a ilustração deste ciclo.

- » Discutir o “efeito da violação da abstinência” com o intuito de se preparar e controlar os prejuízos.

## SESSÃO 8

### Importância de apoio

- » Reconhecer a importância de uma rede de apoio para a manutenção tanto da prática de mindfulness quanto da recuperação.
- » **Identificar desculpas/barreiras para a busca de apoio, reconhece-las como experiências comuns e identificar possíveis habilidades para superá-las.**

### Reflexões sobre o curso

- » Refletir sobre quais aspectos/exercícios foram mais benéficos, e de que forma estas práticas têm apoiado a recuperação e outros valores e objetivos de vida.
- » Oportunidade de partilhar experiências e fornecer feedback.

### Intenções para o futuro

- » **Articular formas específicas pelas quais a prática será integrada na vida diária (por exemplo, tipos de práticas, hora do dia, etc.) e o desenvolvimento de um plano personalizado. Fazer a prática do seu próprio jeito.**

Protocolo de Cuidado

# **AVALIAÇÃO PRÉVIA DE SAÚDE**



## AVALIAÇÃO PRÉVIA DE SAÚDE\*

Prezado participante, abaixo seguem algumas questões sobre sua condição de saúde com a intenção de oferecer um cuidado individualizado. Por favor, seja o mais honesto possível nas respostas.

Informamos que todos os dados serão confidenciais.

Essa é uma ficha padronizada do Medita Nepsis - Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP.

Nome:

E-mail:

Telefone com DDD:

Você apresenta algumas das seguintes condições de saúde abaixo? Se sim, assinale se está diagnosticado ou em tratamento:

	NÃO	Acho que SIM	SIM, diagnosticado	SIM, em tratamento
Depressão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transtorno de Ansiedade Generalizada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fobia Social	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transtorno de Estresse Pós-traumático	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transtorno de Pânico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transtorno do Controle do Impulso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transtorno Obsessivo Compulsivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esquizofrenia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transtorno Afetivo Bipolar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tem algum transtorno de personalidade?

☐ Sim ☐ Não

Se sim, indique qual:

Tem alguma outra condição de saúde mental?

☐ Sim ☐ Não

Se sim, indique qual:

**Tem alguma dependência ou compulsão? (Como por exemplo, compulsão alimentar, dependência química, dependência de internet, etc.)**

☐ Sim ☐ Não

Se sim, indique qual:

**Tem alguma outra condição de saúde que seria importante relatar? (Como por exemplo, epilepsia, câncer, limitações físicas, etc.)**

☐ Sim ☐ Não

Se sim, indique qual:

**Toma algum medicamento de uso contínuo?**

☐ Sim ☐ Não

Se sim, indique qual:

**Já fez psicoterapia?**

☐ Sim ☐ Não

Se sim, por quanto tempo?

**Já fez práticas de meditação antes?**

☐ Sim ☐ Não

Se sim, indique qual e por quanto tempo:

**Está passando por alguma situação estressante ou mais complicada emocionalmente do que o usual? Comente**

**Poderia deixar um telefone de contato para emergências? (Nome e telefone)**

**Tem algum profissional de saúde que podemos entrar em contato em caso de necessidade?**

☐ Sim ☐ Não

Se sim, indique qual (Nome, telefone e profissão):

**Você possui algum convênio de saúde?**

☐ Sim ☐ Não

Se sim, indique qual:

☐ Declaro que sou responsável pela veracidade das informações.

# POEMAS



## PARA ALÉM DA CURVA DA ESTRADA

*(Alberto Caeiro)*

Para além da curva da estrada  
Talvez haja um poço, e talvez um castelo,  
E talvez apenas a continuação da estrada.  
Não sei nem pergunto.  
Enquanto vou na estrada antes da curva  
Só olho para a estrada antes da curva,  
Porque não posso ver senão a estrada antes da curva.  
De nada me serviria estar olhando para outro lado  
E para aquilo que não vejo.  
Importemo-nos apenas com o lugar onde estamos.  
Há beleza bastante em estar aqui e não noutra parte qualquer.  
Se há alguém para além da curva da estrada,  
Esses que se preocupem com o que há para além da curva da estrada.  
Essa é que é a estrada para eles.  
Se nós tivermos que chegar lá, quando lá chegarmos saberemos.  
Por ora só sabemos que lá não estamos.  
Aqui há só a estrada antes da curva, e antes da curva  
Há a estrada sem curva nenhuma.

## A MORADA

*(Volnei Jorge Pinheiro Junior)*

Você já chegou até aqui...

Toda a tristeza e desespero, deixe-os à porta, como casacos velhos e conhecidos com que já caminhou muitas rotas

Nesta Casa, entre despido,

Deixe à mesa as chaves das trancas que o deixou protegido...

E vulnerável, como uma criatura selvagem e natural, deite-se em leito esplêndido e confortável da generosa gentileza...

Sinta !

Esse é o solo sagrado do coração,

aqui é a sua real morada,

ela contém a gentileza de acolher tua natureza perfeita, tal como é.

Então, ao habitar este solo, permita-o pulsar, cheio, aberto, puro e forte, nesta nova jornada a cada dia e a cada passo...



## APRENDE COM O SILÊNCIO

*(Paulo Roberto Gaefke)*

Aprende com o silêncio a ouvir os sons interiores da sua alma,  
a calar-se nas discussões e assim evitar tragédias e desafetos,

Aprende com o silêncio a respeitar a opinião dos outros,  
por mais contrária que seja da sua,

Aprende com o silêncio a aceitar alguns fatos que você provocou,  
a ser humilde deixando o orgulho gritar lá fora,

Aprende com o silêncio a reparar nas coisas mais simples,  
valorizar o que é belo, ouvir o que faz algum sentido,  
evitar reclamações vazias e sem sentido,

Aprende com o silêncio que a solidão não é o pior castigo,  
existem companhias bem piores....

Aprende com o silêncio que a vida é boa,  
que nós só precisamos olhar para o lado certo,  
ouvir a música certa, ler o livro certo, que pode ser qualquer livro,  
desde que você o leia até o fim.

Aprende com o silêncio que tudo tem um ciclo,  
como as marés que insistem em ir e voltar,  
os pássaros que migram e voltam ao mesmo lugar,  
como a Terra que faz a volta completa sobre o seu próprio eixo,,  
complete a sua tarefa.

Aprende com o silêncio a respeitar a sua vida,  
valorizar o seu dia, enxergar em você as qualidades que você possui,  
equilibrar os defeitos que você tem e sabe que precisa corrigir  
e enxergar aqueles que você ainda não descobriu.

Aprende com o silêncio a relaxar,  
mesmo no pior trânsito, na maior das cobranças,  
na briga mais acalorada, na discussão entre familiares,

Aprende com o silêncio a respeitar o seu “eu”,  
a valorizar o ser humano que você é,  
a respeitar o Templo que é o seu corpo,  
e o santuário que é a sua vida.

Aprende hoje com o silêncio,  
que gritar não traz respeito,  
que ouvir ainda é melhor que muito falar,  
e em respeito a você, eu me calo,

Me silencio, para que você possa ouvir o seu interior que quer lhe  
falar,  
desejar-lhe um dia vitorioso e confirmar que você é especial.  
Eu acredito em você.

## **PACIÊNCIA**

*(Rainer Maria Rilke)*

Seja paciente com as coisas não resolvidas em seu coração...

Tente amar as próprias questões.

Não procure agora as respostas que não podem ser dadas,  
pois você não seria capaz de vive-las.

E o mais importante é viver tudo.

Viva as questões agora.

Talvez você possa então, pouco a pouco, sem mesmo perceber,  
Conviver algum dia distante com as respostas.

## OS LÍRIOS DESABROCHAM SOBRE A ÁGUA ESCURA

(Mary Oliver)

Dentro daquela colmeia de lama, esponja de gases,  
aquele quintal fedorento de folhas, bacia ondulante de sonhos, o caldo  
da vida pintalgado e em voragem das sanguessugas,  
rico como Babilônia, os punhos partem-se abrindo e as varinhas dos  
lírios se apressam, elas sobem como mastros pálidos com seus bicos  
de renda amarrados;  
um dia eles rasgam a superfície, no próximo eles desabrocham sobre  
a água escura.

E aí está você, na margem, convulsiva e pensativa,  
tentando prendê-los a uma ideia — algumas novas da sua própria  
vida.

Mas os lírios são escorregadios e selvagens—eles são desprovidos de  
sentidos, eles estão simplesmente fazendo, a partir dos impulsos mais  
fundos do seu ser, o que são impelidos a fazer todo verão.

E você, cara tristeza, também.

## NÃO TENHO PRESSA

*(Alberto Caeiro)*

Não tenho pressa.

Pressa de quê?

Não têm pressa o sol e a lua: estão certos.

Ter pressa é crer que a gente passa adiante das pernas,

Ou que, dando um pulo, salta por cima da sombra.

Não; não sei ter pressa.

Se estendo o braço, chego exatamente aonde o meu braço chega.

Nem um centímetro mais longe.

Toco só onde toco, não aonde penso.

Só me posso sentar aonde estou.

E isto faz rir como todas as verdades absolutamente verdadeiras,  
Mas o que faz rir a valer é que nós pensamos sempre noutra coisa,

E vivemos vadios da nossa realidade.

E estamos sempre fora dela porque estamos aqui.

## A FLOR INVISÍVEL

*(Urgyen Sangharákshita)*

Compaixão é muito mais do que uma emoção

É algo que brota

No vazio que é quando você não está aí

Então você nada sabe sobre isso

Ninguém sabe nada sobre isso.

(Se soubesse, não seria compaixão)

Mas só podemos sentir o aroma,

o perfume da flor invisível

que floresce no coração do Vazio.

## CANÇÃO DO DIA DE SEMPRE

*(Mario Quintana)*

Tão bom viver dia a dia...  
A vida assim, jamais cansa...

Viver tão só de momentos  
Como estas nuvens no céu...

E só ganhar, toda a vida,  
Inexperiência... esperança...

E a rosa louca dos ventos  
Preso à copa do chapéu.

Nunca dê um nome a um rio:  
Sempre é outro rio a passar.

Nada jamais continua,  
Tudo vai recomeçar!

E sem nenhuma lembrança  
Das outras vezes perdidas,  
Atiro a rosa do sonho  
Nas tuas mãos distraídas...

## CASA EM ORDEM

*(Sussumu Horayama)*

Sentar em silêncio  
é colocar a casa em ordem,  
não na ordem que alguém disse  
ou que eu desejo,  
na ordem que ela é.

Sentar em silêncio  
é oferecer atenção a si mesmo,  
perceber-se,  
compreender-se,  
não pelos sentidos ou intelecto,  
por ser inteiro.

Sentar em silêncio  
é oferecer atenção à vida,  
percebê-la,  
compreendê-la,  
enxergar seus sabores,  
armadilhas e saídas.

Sentar em silêncio  
é colocar a casa em ordem,  
encher-se e se esvaziar,  
libertar-se,  
pronta para a plenitude de cada momento.

## NÃO PRECISA SAIR DE CASA

*(Franz Kafka)*

Não precisas sair de casa.  
Permanece sentado à tua mesa e ouve.  
Nem sequer ouças, apenas espera.  
Mantém-te calmo, sossegado, em silêncio.  
Então, o mundo oferecer-se-á, livremente, a ti para ser desmascarado.  
Não há escolha, ele rolará em êxtase aos teus pés.

## PERMISSÃO

*(Danna Faulds)*

Não há vida a ser controlada.  
Tente encurralar um relâmpago, conter um tornado.  
Tente represar um riacho e ele criará um novo fluxo.  
Resista e a correnteza o arrastará para longe.  
Permita e a graça o levará para o lugar seguro.  
A única segurança está em deixar que tudo seja – na loucura e na fraqueza – medos, fantasias, fracassos e sucessos.  
Quando a perda arrombar as portas do coração ou quando a tristeza turvar sua visão com o desespero, a prática se transformará na simples sustentação da verdade.  
Ao escolher desapegar-se do seu jeito conhecido de ser,  
o mundo inteiro se revelará ao seu novo olhar.

## A CASA DE HÓSPEDES

(Rumi)

O “ser humano” é uma casa de hóspedes.

Cada manhã é uma nova visita.

Uma alegria, uma depressão, uma maldade,  
um momento de consciência momentânea aparece  
como uma visita inesperada.

Dá-lhes as boas vindas e entretém-os a todos!

Mesmo que seja uma multidão de mágoas,  
que violentamente tomam a tua casa vazia de mobília,  
mesmo assim, trata honradamente cada hóspede.

Ele pode estar a limpar-te  
para que possas receber uma nova alegria.

O pensamento obscuro, a vergonha, a malícia,  
recebe-os à porta rindo,  
e convida-os para entrarem.

Sê grato por quem quer que entre,  
porque cada um foi enviado,  
como um guia do além.



## A JORNADA

(Mary Oliver)

Um dia você finalmente descobriu o que tinha que fazer e começou, mesmo que as vozes ao seu redor continuassem gritando seus maus conselhos - mesmo que a casa inteira começasse a tremer e você sentisse aquele velho puxão nos seus calcanhares, "Corrija a minha vida!" gritava cada voz.

Mas você não parou, você sabia o que tinha que fazer.  
Mesmo que o vento se espreitasse com seus dedos firmes nos seus maiores alicerces.

Mesmo que a melancolia fosse terrível.  
Já era tarde o suficiente a noite deserta, a estrada cheia de galhos e pedras caídas.

Mas pouco a pouco, assim que você deixou as vozes no pano de fundo, as estrelas começaram a brilhar por entre as camadas de nuvens, e então, havia uma nova voz a qual você lentamente reconheceu como sua, que fez companhia pra você enquanto você avançava cada vez mais profundo dentro do universo, reservado para você, a única coisa que você poderia fazer- reservado a você salvar a única vida que você poderia salvar.

## ALMA

(Rumi)

Na verdade, somos uma só alma, tu e eu.  
Nos mostramos e nos escondemos tu em mim, eu em ti.  
Eis aqui o sentido profundo de minha relação contigo,  
Porque não existe, entre tu e eu, nem eu, nem tu.

## O PARADOXO

*(Gunilla Norris)*

É um paradoxo, como nós encontramos tanto barulho interno quando tentamos nos sentar em silêncio pela primeira vez.

É um paradoxo o fato de experienciar a dor liberar a dor.

É um paradoxo que nos mantendo em quietude sejamos levados tão profundamente à vida e à experiência de ser.

Nossas mentes não gostam de paradoxos. Nós queremos que as coisas sejam claras, para que possamos manter nossas ilusões de segurança.

A certeza gera uma presunção tremenda.

Cada um de nós, no entanto, possui um nível mais profundo de vida, que adora o paradoxo. Ele sabe que o verão já está crescendo, como uma semente nas profundezas do inverno.

Ele sabe que no momento que nascemos, começamos a morrer.

Ele sabe que tudo na vida brilha em meio às sombras do seu desenvolvimento, que a luz e a sombra estão sempre juntas, o visível misturado com o invisível.

Quando nos sentamos em quietude, estamos profundamente ativos. Mantendo o silêncio, podemos escutar o rugido da existência.

Através da nossa boa vontade de sermos quem somos,  
Nós nos tornamos um em união com tudo o mais.

# **DIRETRIZES DE BOAS PRÁTICAS**



## Manual de Boas Práticas para facilitadores que trabalham com Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM)<sup>1</sup>

Com o intuito de promover boas práticas de mindfulness, principalmente em sua utilização como intervenção clínica terapêutica e preventiva, criou-se este manual de “boas práticas” para profissionais\*2 que trabalham com Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBMs), a partir de parâmetros internacionais de excelência e nas evidências científicas mais atuais.

**É recomendado que um profissional que trabalha com IBMs tenha:**

- » Uma certificação profissional em mindfulness, a fim de que:
  1. Tenha familiaridade com o currículo da IBM com a qual irá trabalhar;
  2. Exponha-se de forma regular e profunda às práticas de mindfulness que constituem a base do referido programa;
  3. Complete todas as etapas de uma formação profissional em mindfulness, que inclua supervisão contínua de um professor habilitado (*trainer*), com duração mínima de um ano.
- » **Além da formação em mindfulness descrita acima, o profissional deve ter uma habilitação técnica adequada que**

---

<sup>1</sup> Manual adaptado das Diretrizes da Rede Britânica de Professores de Mindfulness (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers).

<sup>2</sup> Frequentemente este profissional também é chamado como “facilitador” ou “instrutor” de mindfulness.

**permita um conhecimento aprofundado do público com o qual irá trabalhar, ou seja:**

4. Ter uma qualificação profissional específica para trabalhar com o público alvo de interesse, que seja reconhecida pela organização ou contexto no qual a IBM será aplicada, nas áreas da saúde, educação ou organizações;
5. A aplicação da IBM voltada para populações clínicas (pacientes) apenas poderá ser realizada por profissionais capacitados e com experiência clínica na população alvo;
6. Para a aplicação de programas de mindfulness que utilizam conceitos técnicos mais específicos tais como abordagem cognitiva comportamental ou nutrição comportamental (por exemplo MBCT, MB-EAT ou MBRP)<sup>3</sup>, é necessário ter formação complementar dos processos clínicos ou psicológicos subjacentes, favorecendo uma prática clínica baseada nas melhores evidências científicas.

### **Recomendações para uma boa prática profissional de mindfulness:**

1. Comprometimento com a prática pessoal de Mindfulness, (1) através da prática diária formal e informal; e da (2) participação anual em retiros de aprofundamento da prática pessoal
2. Engajamento em outros processos de desenvolvimento profissional contínuo (DPC) que contribuam para o aprimoramento de sua prática profissional em mindfulness, mantendo:
  - » contato com outros instrutores ou professores (*trainers*) de mindfulness, a fim de trocar experiências e aprender de forma colaborativa;

---

<sup>3</sup> Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindfulness Based Eating Awareness (MBEAT) ou Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)

- » supervisão regular com um professor (*trainer*) de mindfulness experiente e habilitado, que inclua a possibilidade de refletir, tanto sobre sua prática pessoal quanto profissional em mindfulness. Também é desejável receber *feedback* periódico através de revisão de material audiovisual ou presencial durante a condução de grupos, seguindo as recomendações do MBI-Tac.
- » Ter o compromisso de se desenvolver continuamente como um instrutor de mindfulness por meio de treinamentos avançados, da gravação e reflexão sobre suas próprias sessões, da participação em fóruns e eventos de atualização das práticas de mindfulness baseadas em evidências.
- » Adesão aos princípios éticos que regem a sua profissão e seu contexto de trabalho.



