



Como a meditação pode ajudar as mães a lidar melhor com o dia a dia exaustivo da maternidade?



.Reduz o stress

.Foca no presente

.Alivia as tensões

.Melhora a memória

.Gera bem estar mental e físico

## PRATICANDO A MEDITAÇÃO

COMO VIVENCIAR O AQUI E AGORA EM UM MUNDO FRENÉTICO E COM EXCESSO DE INFORMAÇÕES?

O DIA A DIA DAS MÃES COM FILHOS, TRABALHO, CASA NÃO É FÁCIL, É PRECISO DAR UMA PAUSA POSITIVA PARA A MENTE

### O QUE VOCÊ VAI APRENDER NESTE E-BOOK?

- COMO PRATICAR MEDITAÇÕES SIMPLES NO DIA A DIA
- APRENDER COMO VIVER O AQUI E AGORA SEM INTERRUPÇÕES DE PENSAMENTOS
- COMO ALCANÇAR A ATENÇÃO PLENA
- LIMPAR A MENTE DIARIAMENTE PARA SER MAIS PRODUTIVO E TER CONTROLE EMOCIONAL
- COMO VIVER UMA VIDA PLENA E CONSCIENTE
- CONTROLAR A ANSIEDADE E ESTRESSE PARA TER SAÚDE MENTAL



**EDUCAÇÃO CONSCIENTE**  
@educarconscienteoficial



20 exercícios de meditação  
para ajudar você a ter mais  
autocontrole, autocompaixão  
e bem estar na maternidade

## MAS ENFIM, O QUE É O MINDFULNESS



- Você com certeza já viveu momentos como estar em uma reunião com a mente em outro lugar, ler um livro e ter que reler a página pois estava de corpo presente e mente ausente. Esta é a vida no PILOTO AUTOMÁTICO.
- MINDFULNESS é o contrário de estar no piloto automático, é estar de corpo, alma e mente presente, é ter atenção plena no momento, aqui e agora.
- O MINDFULNESS nos dá o controle emocional necessário para uma vida plena, evita doenças psicossomáticas e doenças mentais. Quando estamos bem mentalmente, equilibrados emocionalmente, conseguimos com muito mais efetividade educar nossos filhos, ser mais produtivo no trabalho e manter bons relacionamentos.



*“Mindful é uma palavra que deriva de Mindfulness, e denota um estado de atenção plena ao momento presente, com abertura e sem reatividade.”*



# MAS ENFIM, O QUE É O MINDFULNESS



- É uma prática meditativa que ajuda a encarar a realidade com abertura e sem julgamentos.
- A origem de Mindfulness é budista, mas hoje quem é responsável por sua divulgação e expansão é a ciência.
- Mindfulness é essencialmente a habilidade que todos possuímos de estarmos conscientes e abertos à experiência presente.
- Essa habilidade pode ser desenvolvida por meio de práticas de meditação específicas – chamadas de meditações mindfulness – que possuem resultados científicos comprovados.
- Tais corporações investem em treinamentos de mindfulness para seus funcionários há tempos; há comprovação de que quanto maior o nosso nível de mindfulness, maior é nossa criatividade, nosso bem-estar e inteligência emocional.

Fonte: <https://www.personare.com.br/entenda-o-que-e-mindfulness-e-pratique-a-atencao-plena-m6033>



EDUCAÇÃO CONSCIENTE  
@educarconscienteoficial

# 01

Importante entender que a mente é ininterrupta, o fluxo de pensamentos é constante e um assunto leva ao outro e assim por diante.

# 02

O que acontece é que muitas vezes entramos em *"looping"*, por exemplo, uma pessoa perdeu o emprego e isto a deixa com baixa autoestima. Com isto os pensamentos vão para uma linha cada vez mais negativa "não sou bom o suficiente", "não consigo", "nunca mais conseguirei outro emprego".. e por aí vai.

# 03

Nossa mente é como se fosse um narrador, começa a falar dentro de nossa cabeça e, mesmo com o exterior em silêncio, pode ser ensurdecedor de tantas informações e pensamentos intrusos.

# 04

Desde pequenos aprendemos o que pode e o que não se pode fazer. O que é certo e errado. Então se eu quero fazer uma coisa mas lá no meu inconsciente aprendi que não posso, a mente já começa a fazer julgamentos, podendo virar um conflito interno (querer fazer e não ser correto fazer).

## POR ONDE COMEÇAR?







**O objeto é silenciar a mente. Assim esvaziamos nossas preocupações e conseguimos pensar coisas novas, interromper fluxos negativos de pensamentos e iniciar uma nova narrativa, mais positiva e propícia ao novo, à realizações, crenças...**

- **VOCÊ SABE O QUE É UMA CRENÇA LIMITANTE?**

- Crença é tudo que acreditamos, e tudo que acreditamos como verdade, investimos energia e investindo energia, vamos criar algo.
- Somos formados por um sistema de crenças, que vem de lugares diferentes, de experiências diversas, de coisas que você ouviu, leu, viveu e de coisas que te contaram.
- As crenças são formadas pelo conjunto de informações que nos foram transmitidas por nossos pais ou educadores, durante os anos de formação da personalidade, particularmente no período da primeira infância.
- Porém, os conteúdos transmitidos a nós não passam de interpretações da verdade dessas mesmas pessoas que nos educaram.

Fonte: <https://aempreendedora.com.br/crencas-como-elas-influenciam-a-realidade-e-moldam-tua-vida/>



**EDUCAÇÃO CONSCIENTE**

@educarconscienteoficial

# Crenças LIMITANTES

Eu não consigo...

Sou velho demais para isso..

A grama do vizinho é mais verde...

Felicidade dura pouco..

Isso não é pra mim...

Nasci pobre, vou morrer pobre..

Tudo precisa ser perfeito...



UMA CRENÇA  
LIMITANTE TE IMPEDE  
DE CHEGAR À  
REALIZAÇÃO PESSOAL



EDUCAÇÃO CONSCIENTE  
@educarconscienteoficial



## MAS ENTÃO, COMO ALCANÇAR A ATENÇÃO PLENA?

- 👤 Existem exercícios de Mindfulness que ajudam você a esvaziar a mente e praticar a atenção plena, momento de plenitude, sem pensamentos.
- 👤 Traremos agora 20 exercícios que você pode utilizar para atingir este momento de paz interior.



**EDUCAÇÃO CONSCIENTE**  
@educarconscienteoficial

## 1º EXERCÍCIO: MEDITAÇÃO DE 3 MINUTOS



Respire!

- Pare por três minutos e transfira sua atenção para a respiração em seu abdômen.
- Sinta como o ar entra e sai de seus pulmões.
- Aumente o volume até encher o seu peito e diminua a velocidade em que você expira. Sinta os batimentos cardíacos diminuir.
- Esta meditação ajuda a acalmar o ritmo mental e a reduzir a ansiedade.



## 2º EXERCÍCIO: ESCANEAMENTO CORPORAL



- Sentada ou deitada, percorra mentalmente e devagar todas as partes do seu corpo, dos pés para a cabeça ou das cabeças para os pés.
- Perceba as sensações em cada uma delas. Sensações de vibração, pulsasão, calor, frescor.
- O toque de suas roupas em sua pele. Estenda a consciência da respiração para todo o corpo. Repita mais de uma vez.
- Bom para fazer antes de dormir e relaxar.



### 3º EXERCÍCIO: CAMINHADA MEDITATIVA

- Caminhe com foco no momento presente.
- Veja como seus passos se alternam, a sensação dos seus pés ao tocar o chão.
- Diminua o ritmo. Repare como está o sol e o clima, e respire.
- Observe a sua respiração.
- Este exercício ajuda a controlar a pressa no dia a dia.



## 4º EXERCÍCIO: MEDITAÇÃO DO CHOCOLATE



Escolha um chocolate - um tipo que você nunca provou antes ou que não tenha comido recentemente.

- 📍 Abra a embalagem. Inale o aroma. Deixe que ele o domine.
- 📍 Quebre um pedaço e observe. Deixe que seus olhos examinem cada detalhe.
- 📍 Coloque um pedaço na boca. Mantenha-o sobre a língua e deixe-o derreter, observando se você tem vontade de sugá-lo.
- 📍 O chocolate possui mais de trezentos sabores diferentes. Veja se consegue sentir alguns.
- 📍 Caso perceba sua mente divagando, apenas observe para onde ela foi, depois a conduza suavemente de volta ao momento presente.
- 📍 Quando o chocolate derreter por completo, engula-o de forma lenta, atenta. Deixe que escorra garganta abaixo.
- 📍 Repita isso com o próximo pedaço.
- 📍 Como você se sentiu? O chocolate pareceu mais gostoso do que se você o tivesse comido no ritmo apressado habitual?





## 5º EXERCÍCIO: MEDITAÇÃO DA COMPAIXÃO



- 👁️ Chamada de Karuna pelos budistas, esta meditação visualiza pessoas que gostamos, pessoas que somos indiferentes e pessoas quem temos dificuldades de relacionamento.
- 👁️ Em seguida, direciona-se a compaixão - que é um sentimento piedoso com a dificuldade do outro e de simpatia acompanhado de bondade - para estas pessoas.
- 👁️ Esta prática promove a abertura do coração e da mente, gerando emoções positivas, como o perdão e a empatia, no praticante.
- 👁️ Agora é a sua vez de sair da zona de conforto. Pratique e você verá os benefícios



## 6º EXERCÍCIO: ATENÇÃO PLENA NA ALIMENTAÇÃO



- Durante suas refeições, evite o celular, televisão ou qualquer coisa ou pensamento que possa dissipar a sua atenção.
- Preste atenção em seus alimentos. Suas cores. Mastigue devagar e sinta os sabores.
- Comer com calma é um dos hábitos mais importantes para diminuir a agitação mental e promover a saúde humana. Isso estimula o trabalho dos intestinos – lembre-se que o intestino é o segundo cérebro do homem – e facilita a nossa digestão.
- Torne isso em um hábito.



## 7º EXERCÍCIO: O JOGO DA OBSERVAÇÃO

- Escolha qualquer objeto perto de você (um lápis, o mouse do seu computador ou até mesmo sua gravata) e concentre-se plenamente por um minuto.
- Faça de conta que é a primeira vez que você vê aquele objeto.
- Preste muita atenção na forma, na textura e na construção.
- Isso vai ajudar você a esvaziar sua mente e se reconectar aos objetos comuns que estão à sua volta.



**EDUCAÇÃO CONSCIENTE**

@educarconscienteoficial

## 8º EXERCÍCIO: GRATIDÃO DOS DEZ DEDOS



- Uma vez por dia pare e conte dez coisas pelas quais você é grato.
- Vale qualquer coisa, mas tem de chegar a dez, mesmo que fique difícil após a terceira ou quarta.
- O objetivo é trazer à tona pequenos elementos que costumam passar despercebido e alimentar a gratidão.



EDUCAÇÃO CONSCIENTE

@educarconscienteoficial

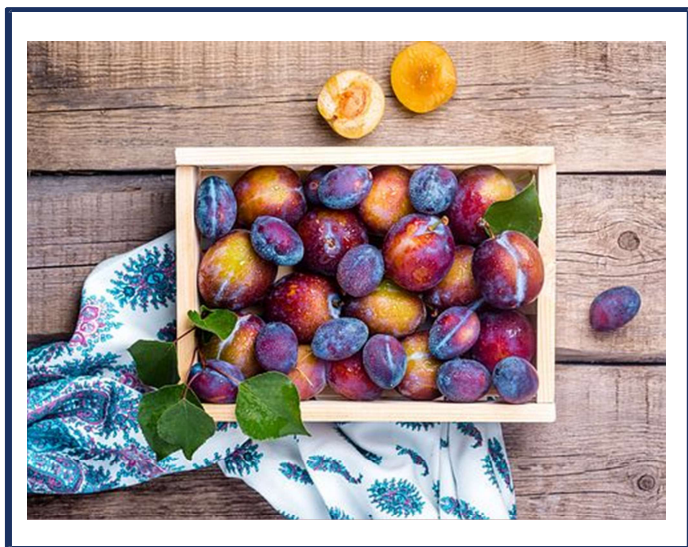
## 9º EXERCÍCIO: AUDIÇÃO PLENA



- É fácil perder a concentração durante uma conversa.
- Em vez de formular uma resposta enquanto seus colegas ainda estão falando, esvazie sua mente e realmente ouça o que eles estão dizendo.
- Tente não pensar no que você tem a fazer, nos seus planos para a noite ou em conversas antigas: simplesmente viva o momento.
- Isso ajuda a obter mais informações, além de melhorar suas relações no local de trabalho.



## 10º EXERCÍCIO: MEDITAÇÃO DA AMEIXA



- Pegue uma ameixa, coloque em sua mão e sinta sua textura, passe-a pelos dedos, aperte-a levemente.
- Depois cheire a ameixa, sinta o seu aroma; coloque-a na língua. Deslize ela em sua boca. Sinta o gosto.
- Morda a ameixa devagar e vá mastigando lentamente até a ameixa se tornar uma pasta. Calmamente.
- Preste atenção nas sensações. Após engolir, sinta o gosto restante e o hálito que fica em sua boca.
- Esta meditação é boa para ativar os sentidos, ajuda a ativar o foco e a exercitar a presença.

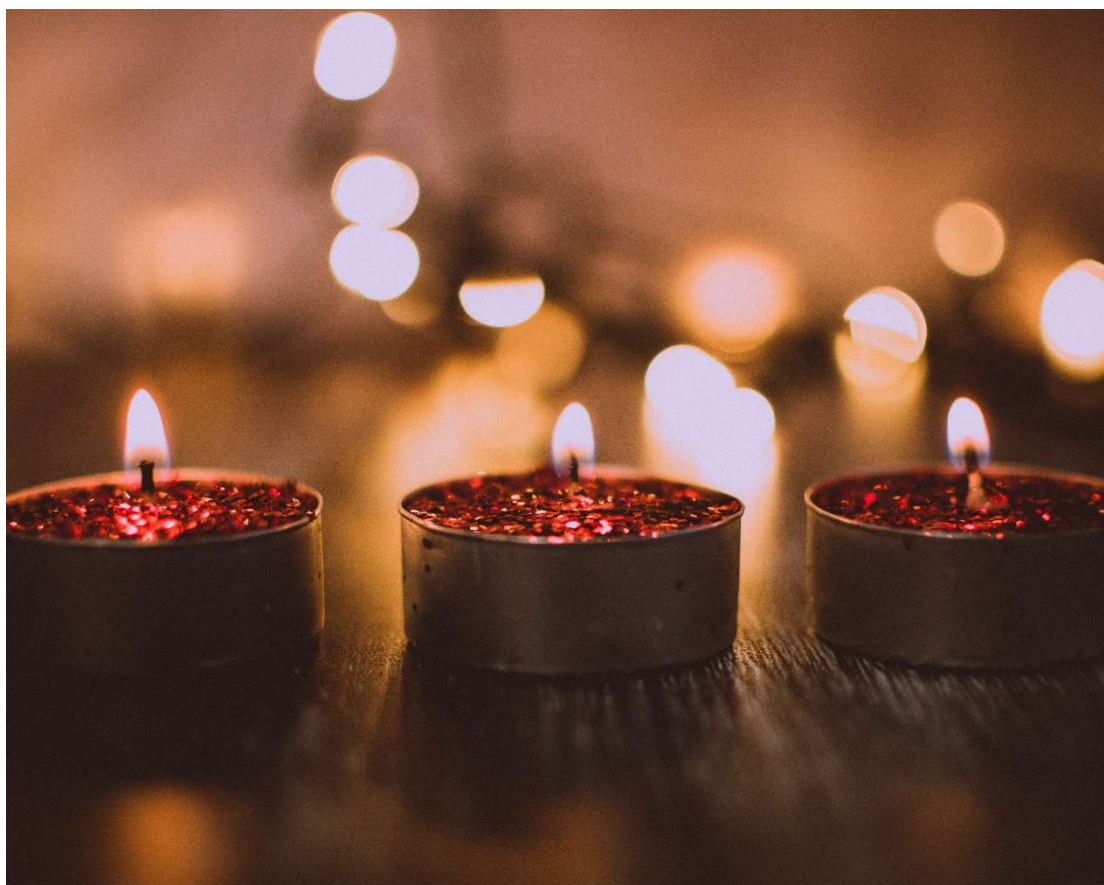


## 11º EXERCÍCIO: MEDITAÇÃO GUIADA PARA RELAXAMENTO



- Busque no You Tube uma meditação guiada, segue um exemplo: <https://www.youtube.com/watch?v=mTJ56qy2Flg>
- Trata-se de uma prática meditativa orientada, na qual o praticante pode contar com uma ajuda extra para direcionar e disciplinar sua atenção.
- Basta sentar, fechar os olhos, observar a respiração, se concentrar num único pensamento... Pode ser bastante simples — e é — para quem já desenvolveu seu método e descobriu como focar a atenção.





## 12º EXERCÍCIO: MEDITAÇÃO DA VELA ACESA PRÓXIMO

- COLOQUE UMA VELA ACESA AO ALCANCE SEUS OLHOS.
- FIXE SEU OLHAR NA CHAMA E RESPIRE PROFUNDAMENTE POR 5 VEZES.
- PENSE EM ALGUMA MEMÓRIA OU ALGO QUE ACONTECEU COM VOCÊ QUE ESTÁ ACESO EM SUA MENTE.
- CONTINUE RESPIRANDO PROFUNDAMENTE POR MAIS 10 VEZES E, NA MEDIDA EM QUE EXPIRA, ESTE PENSAMENTO DESAPARECE.







## 13º EXERCÍCIO: MEDITAÇÃO PARA DORMIR

Neste tipo de meditação, concentre sua atenção em uma coisa específica. Você pode, por exemplo, observar sua respiração ou repetir o mantra em voz alta, como “eu estou em paz”, ou então visualizar em algum objeto em sua mente. Para os iniciantes, ter esse ponto de foco é útil para acalmar a mente e relaxar completamente.

Passo a passo para a meditação de concentração:

- Em uma posição confortável, relaxe todos os músculos do corpo.
- Respire um pouco mais profundamente que o normal.
- Caso se distraia com algum pensamento, volte sua atenção à sua respiração. Ela funcionará como uma espécie de âncora para sua mente.
- Você também pode concentrar sua mente em uma coisa bem simples, como um círculo branco com um contorno preto, por exemplo. O objeto ideal para você é aquele que traga paz ou alegria à sua mente, mas não cria muita excitação ou tédio quando você se concentra nele. Focar nessa imagem gera a atenção plena necessária.



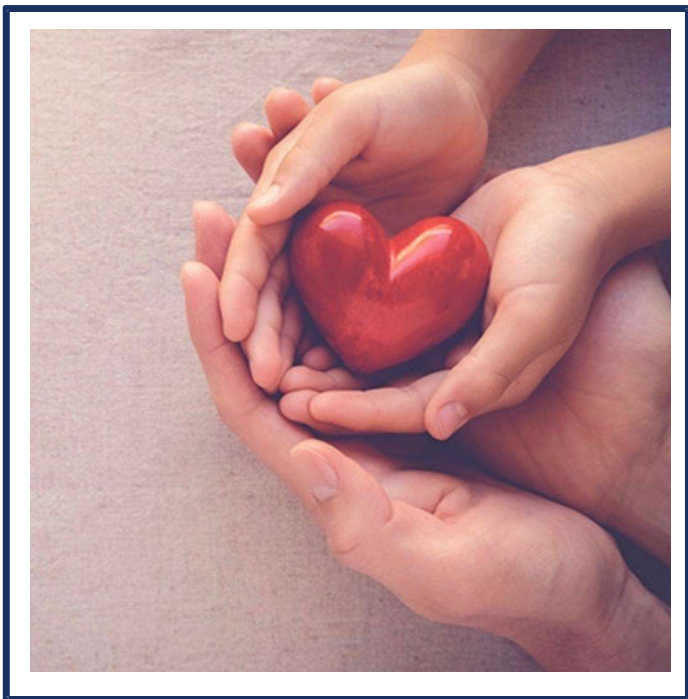
## 14º EXERCÍCIO: DIMINUINDO A ANSIEDADE



- **Pare tudo e perceba como seu corpo está.** O que você está olhando? Estenda seu olhar a todo o ambiente. Após ver realmente tudo sem se deter em nada, permita-se ouvir os sons a sua volta. Mantenha-se com apenas estas tarefas durante um minuto. Como foi manter-se no agora? Pode ser difícil no início, mas vale muito se aprimorar. Nossa mente tem o “hábito” de não estar focada no momento exato em que estamos vivendo. Não se esqueça que hábito se adquire.
- **Perdemos energia e tranquilidade, julgando tudo ao redor.** Até os objetos nós julgamos no momento em que os reconhecemos em situações do passado.
  - Observe seus pensamentos e compreenda como funciona nosso exercício. Ganhamos muito tempo se nos concentramos apenas numa única tarefa, mesmo se
  - esta for não fazer nada (meditação). Então, se estiver sempre focado em suas tarefas no agora, terá a oportunidade de experimentar um sentimento de
  - segurança, de paz interior e de satisfação. Toda a ansiedade irá com o tempo se desfazer completamente.
- **Minha proposta é que durante no mínimo 21 dias** você tente criar o hábito de se manter o maior tempo possível vivenciando o presente momento. Depois que virar um hábito será mais fácil. Invista nesse exercício e lembre-se: estar presente é sempre um presente. Pode acreditar!



# 15º EXERCÍCIO: A PAUSA DA AUTOCOMPAIXÃO



**Autocompaixão**  
**Cuidar de si é cuidar do outro, cuidar**  
**do outro é cuidar de si**

Pense em uma situação que está difícil em sua vida. Que está lhe causando estresse. Traga essa situação à mente, e veja se consegue sentir o estresse e o desconforto emocional dela em seu corpo.

Agora, diga a si mesmo:

## **1. Este é um momento desofrimento**

Essa é a parte da atenção plena, ou consciência plena, ou seja: o ato de estar ciente da situação e das emoções, simplesmente como elas são, sem rejeitar e sem exagerar. Outras opções incluem: 'isso machuca', 'isso é estressante'.

## **2. O sofrimento é parte da vida**

Essa é a parte da humanidade comum. Outras opções incluem: 'Outras pessoas também se sentem assim', 'não estou sozinho', 'todos passamos por dificuldades'. Agora, coloque suas mãos no seu coração, sinta o calor e o toque gentil de suas mãos no seu peito. E diga a si mesmo:

## **3. Que eu seja bondoso comigo mesmo**

Você pode perguntar a si mesmo. 'O que eu preciso escutar agora para conseguir expressar bondade para mim?'. Encontre uma frase que seja adequada para a situação, tal como:

Que eu dê a mim mesmo a compaixão que preciso

Que eu aprenda a me aceitar como sou

Que eu me perdoe

Que eu seja forte

Que eu seja paciente

Assista este vídeo se possível, sobre Autocompaixão: <https://www.youtube.com/watch?v=BkH-OvoNU-I>



**EDUCAÇÃO CONSCIENTE**  
@educarconscienteoficial

## 16º EXERCÍCIO: TERAPIA DAS CORES

- Você sabia que as **cores** podem influenciar seu **estado de espírito**? Uma das maneiras de aproveitar seus poderes é através da meditação, já que algumas favorecem a **calma e tranquilidade**.
- A forma de **mover a energia** se faz **através de sons e das cores**", explica a instrutora de meditação Silexi Solange Menta.
- Imagine-se envolto de luz em uma cor específica, mentalize como esta luz te protege e cria um redoma de força à sua volta de forma que nenhuma outra energia possa te afetar negativamente.

Veja o significado de cada cor nas próximas páginas.



## 16º EXERCÍCIO: TERAPIA DAS CORES



Veja, a seguir, como as cores podem atuar na **meditação**.

### Azul

É uma cor calmante. “Reduz a ansiedade, o estresse, elimina a dor e induz ao relaxamento e ao sono. É o tom do equilíbrio, da harmonia e da expansão espiritual. Tem efeito **relaxante e analgésico**. Atua no sistema nervoso, nos vasos sanguíneos, e em todo o sistema muscular”, diz Solange.

### Roxo

Remete à **espiritualidade**. Essa cor pode regenerar o sistema nervoso estressado e com fadiga prolongada. Reduz medos e angústias e traz **estabilidade e equilíbrio** da consciência. “Devolve o ritmo da glândula pineal, purifica o organismo, acalma os músculos e a superexcitação nervosa”, comenta a instrutora de meditação. Utilizar o roxo em ambientes de atividades espirituais e de meditação favorece o relaxamento.

### Laranja

“É uma cor de regeneração, reconstrução e restauração, ligada a **autoestima e relacionamentos**”, indica Roberto Debski, psicólogo. É também a cor da alegria, do calor e da vontade. “Libera a energia, aviva as emoções e origina bem-estar e satisfação”, diz Solange. É, ainda, um estimulante mental. Utilizá-la em ambientes de estudo e trabalho **favorece a concentração**.



## 16º EXERCÍCIO: TERAPIA DAS CORES



### Vermelho

Visto como a cor da paixão e sedução, o vermelho também transmite **força e coragem**. “Ele exerce um efeito tônico, estimula as células cerebrais e a combatividade. Recomenda usá-la em períodos de competições”, indica Solange. Em ambientes, pode trazer energia e motivação, mas não deve ser utilizada em pequenos espaços.

### Preto e branco

São opostos: um é a ausência de cor (preto), o outro, é a soma de todas elas (branco). O preto normalmente remete à tristeza, mas também à **autoridade e luxo**. “Um ambiente preto aumenta a capacidade de ação das outras cores quando aplicado simultaneamente”, indica Roberto Debski. Já o branco remete à **paz**. “Está associada à ordem, à estabilidade, à paz e à harmonia”, comenta Solange.



## 16º EXERCÍCIO: TERAPIA DAS CORES



### Verde

Associada à paz, à natureza, à saúde, à abundância, **equilibra corpo e mente**. Por auxiliar a imunidade e ter propriedades analgésicas, é bastante utilizada no tratamento de doenças, inclusive, pode ser utilizada em ambientes hospitalares. Contudo, por ser fatigante, seu uso em excesso pode favorecer a depressão. **Mantenha a cautela!**

### Amarelo

Representa calor e energia. “É estimulante, energizante, purificador e eliminador. **Estimula a percepção**, o intelecto e o sistema nervoso central. Desperta esperança em doentes que desistiram da cura, fortalece os olhos e os ouvidos. Auxilia nas situações de desespero e melancolia”, aponta a instrutora. Pode ser utilizado em áreas de alimentação, pois o amarelo estimula o apetite.



# 17º EXERCÍCIO: REDUÇÃO DO ESTRESSE

## 1. Concentre-se na respiração

A respiração possui um papel fundamental em nossas vidas e, apesar de parecer simples, muitas pessoas não 'sabem' respirar adequadamente. Sente-se em uma cadeira confortável com os pés apoiados no chão e passe alguns minutos sem fazer nada além de respirar lentamente para dentro e para fora. Concentre toda a sua atenção na sua respiração. Sinta o ar viajar pela boca, descendo pela traqueia e entrando nos pulmões. Então sinta seu corpo se mover enquanto empurra o ar para fora de seus pulmões.

## 2. Ande

Tudo o que você precisa fazer é se concentrar em cada etapa. Sinta suas pernas se moverem e seus pés baterem no chão. Concentre-se apenas no ato de andar e nas sensações de seu entorno (a brisa fresca, o sol quente ou o cachorro latindo à distância). Quando você sentir outros pensamentos entrando em sua mente, foque-se ainda mais na sensação de caminhar.

## 3. Sinta o seu corpo

Você nem precisa parar de fazer o que está fazendo para praticar *mindfulness*. Tudo o que você precisa fazer é concentrar toda a sua atenção no que está fazendo sem pensar no motivo pelo qual está fazendo, o que deve fazer em seguida ou o que deve fazer.

## 4. Repita várias vezes uma coisa positiva sobre você

Esta técnica funciona pelo mesmo princípio dos mantras. Uma ótima maneira de fazer isso é escolher uma mensagem curta e positiva sobre si mesmo e repeti-la repetidamente a cada inspiração, para manter sua mente no caminho certo. Uma ótima frase de escolha é "eu sou capaz". A simplicidade mantém você ancorado no exercício e impede que outros pensamentos assumam o controle.

## 5. Interrompa o ciclo do estresse

Qualquer momento em que você se sentir estressado, sobrecarregado ou preso em alguma coisa é o momento perfeito para praticar a atenção plena. Simplesmente pare o que você está fazendo, deixe os pensamentos irem por um momento e pratique sua técnica de *mindfulness* favorita (respiração, caminhada ou foco nas sensações corporais).





## 18º EXERCÍCIO: REFORÇO DA AUTOESTIMA E AUTOCONFIANÇA



De manhã ao acordar olhe-se no espelho e repita 3 frases que reforçam suas características positivas, ou palavras de incentivo.

Exemplo:

- “Eu consigo”
- “Sou importante e confiante em mim mesma”
- “Entregarei um projeto espetacular”

Faça isto por uma semana e veja como você se valoriza mais e as coisas começam a se movimentar à seu favor.



## 19º EXERCÍCIO: MILAGRE DA ESCRITA



- Escrever pode ser libertador e terapêutico! Quando você coloca
- para fora suas ideias e pensamentos, elabora emoções e sentimentos.
- Escreva 3 pensamentos e ideias fixas que te prendem e não te permitem alcançar seus objetivos.
- Rasgue este papel em muitos pedacinhos e jogue for a.
- Agora escreva 3 formas de conseguir o que deseja, veja um exemplo:
- “Vou meditar 5min todos os dias ao acordar.”
- “Limparei minha mente de pensamentos e terei dias muito mais produtivos.”
- “Farei uma lista de minhas atividades e colocarei prioridades, até o final do dia terei realizado todas minhas metas.”



## 20º EXERCÍCIO: LIBERADOR DE HÁBITOS



- Faça atividades para quebrar a sua rotina. Vá ao cinema sem ter programado. Veja um filme diferente, que você não veria, sem expectativas. Observe o impacto que ele gerou em você.
- Na volta, faça caminhos diferentes. Coma em novos lugares. Observe os detalhes dos lugares e caminho.
- Repita estas mudanças diariamente.
- Perceba os efeitos e as emoções que estas quebras na rotina provocam em você.
- Repetir hábitos diariamente são um dos alicerces para a construção de uma rotina desgastante e robótica.
- Este exercício também ajuda desenvolver a adaptabilidade e aceitação.



# FLOW

- Você provavelmente já experimentou o Flow e nem fazia ideia do que se tratava. Basta lembrar de algum momento no qual você estava totalmente absorvido por uma atividade, a ponto de nem perceber o tempo passar: isso mesmo, você estava em Flow!
- O estado de Flow é um momento no qual o indivíduo experimenta uma enorme satisfação, de modo que as atividades são realizadas com maior fluidez. Quando uma pessoa está neste estado, ela consegue apresentar melhores resultados. Isso acontece porque o corpo e a mente estão completamente integrados e imersos naquele momento, de modo que o indivíduo realiza sua tarefa com foco, concentração e segurança.
- O Flow, também conhecido como estado de fluxo, é uma forma de você se conectar melhor com as pessoas com quem está se comunicando. A partir dele, a conversa simplesmente flui e se desenvolve naturalmente, sem que nenhuma das partes realmente perceba que isso está acontecendo e aceitação.

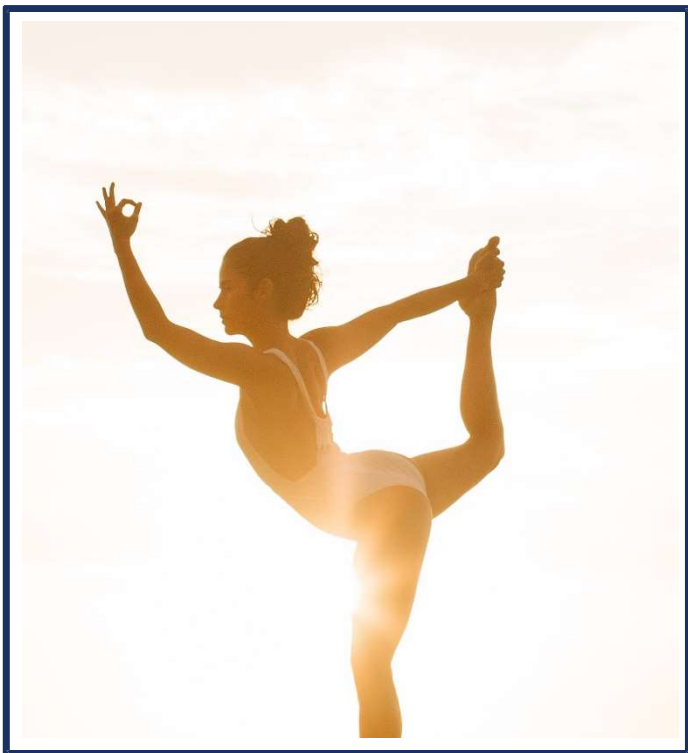
Fonte: [www.ibccoaching.com.br/porta/o-que-e-flow/](http://www.ibccoaching.com.br/porta/o-que-e-flow/)



**EDUCAÇÃO CONSCIENTE**

@educarconscienteoficial

# CONSIDERAÇÕES FINAIS



Com base em todas estas práticas, simples e que possivelmente conseguimos realizar com persistência e disciplina no dia-a-dia, podemos nos beneficiar com:

- Qualidade de vida
- Sono reconfortante
- Saúde mental
- Equilíbrio emocional
- Redução da ansiedade e estresse
- Foco e atenção
- Produtividade
- Mente limpa
- Criatividade
- Memória

Comece agora, mude sua vida! Ganhe inúmeros benefícios com práticas de Mindfulness!



**EDUCAÇÃO CONSCIENTE**  
@educarconscienteoficial

# EDUCAÇÃO CONSCIENTE



Mariana Lima, mãe de gêmeos, psicóloga, Profissional & Self Coach, Praticioner PNL, Kid Coach (ICIJ), certificada como Educadora Parental e em Disciplina Positiva na Escola e na Sala de Aula pela Positive Discipline Association – USA, Especialista em Educação e Neurodesenvolvimento infantil.

**Autorias:** Livro Educação Consciente, livro :Maternidade Positiva, Caderno de Atividades das emoções, Livro infantil Borboletário da Calma.

**Coautorias:** Livro Primeira Infância- vol. II, livro Depois dos filhos.

Seja bem vindo!

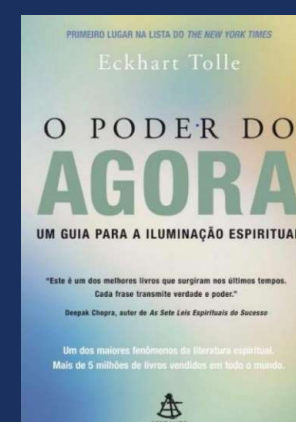
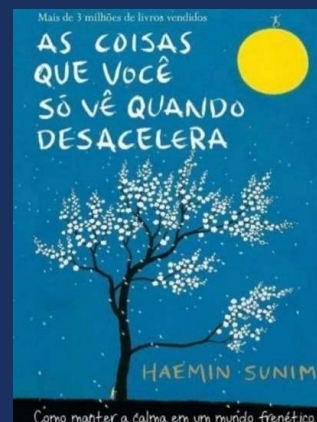
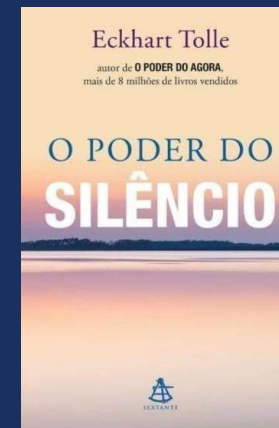
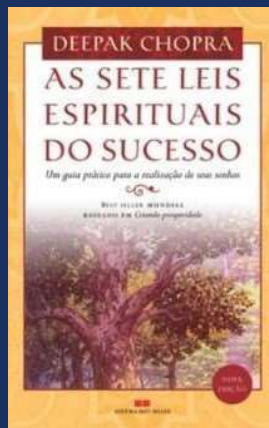
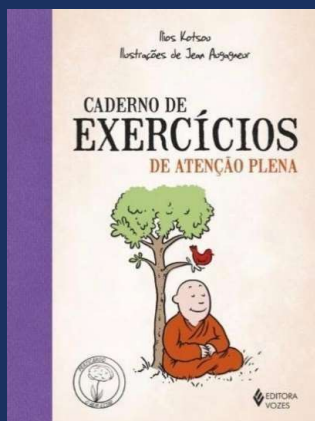
@educarconscienteoficial

[www.educarconsciente.com.br](http://www.educarconsciente.com.br)

Método   
KidCoaching®



## REFERÊNCIAS:



EDUCAÇÃO CONSCIENTE  
@educarconscienteoficial