



**Conselho Regional
de Nutricionistas
da 8a. Região
27-8-20**

***Mindfulness: Estratégias para enfrentar os
atuais desafios***



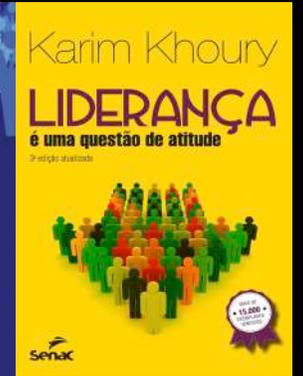
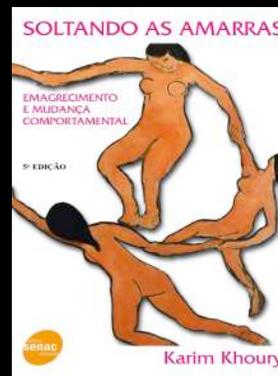
**contato@karimkhoury.com.br
karimkhourybr**



BEM VINDOS!

Quando você ama alguém, o presente mais precioso que você pode dar a pessoa querida é sua verdadeira presença.

Thây







**Identificar o
conceito de
Mindfulness e
como pode
melhorar sua
qualidade de vida**

Mindfulness



Significa dirigir a nossa atenção para o que fazemos ou percebemos neste momento através dos nossos sentidos sem julgamentos



**Você não pode parar
as ondas mas pode
aprender a surfar.**

Jon Kabat Zinn

Quais são as coisas que estão sob o nosso controle?

- Beber água
- Lavar as mãos
- Manter conexão
- Cuidar da alimentação
- Estabelecer uma rotina
- Não focar em notícias ruins
- Fazer exercícios em casa



As Raízes de Mindfulness

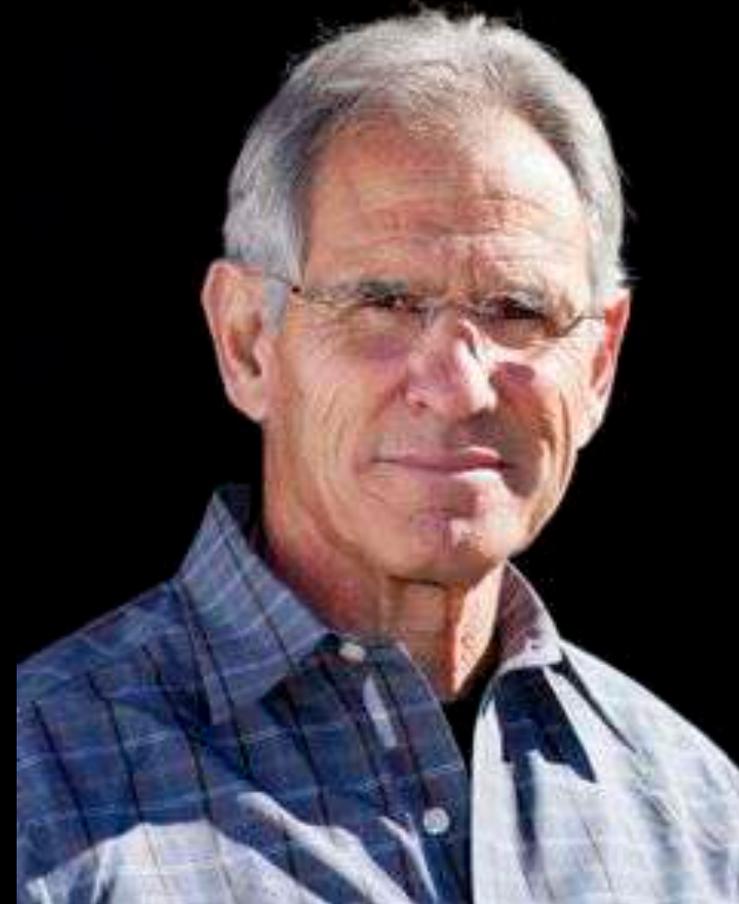
Budismo

Há 2500 anos



JON KABAT ZINN

- ✓ Biólogo molecular
- ✓ Fundou uma clínica de redução do estresse no Hospital Universitário de Massachusetts em 1979
- ✓ Eliminou o aspecto religioso de Mindfulness



Atenção Plena x Dispersão

Mindfulness
Consciência Plena
Atenção Plena



Mindlessness
Dispersão

Mencione uma atividade que você fez esta semana na qual percebeu que estava disperso.



Experimentando Mindfulness



**A prática de Mindfulness
envolve:
Parar, acalmar a mente e se
concentrar em uma única
coisa, seja os seus passos ou
sua respiração**



**Identificar os
desafios de dirigir
seu foco de
atenção para o
momento presente**



**Quando estiver tomando
banho, verifique se você
realmente está no banho.
Pode ser que você já
esteja em reunião de
trabalho.
Talvez até a reunião inteira
esteja no banho junto com
você.**

Jon Kabat Zinn

O momento presente



O momento presente



Exercício

- Por favor, pense num belo momento do passado.
- Tente pensar no que aconteceu naquela época

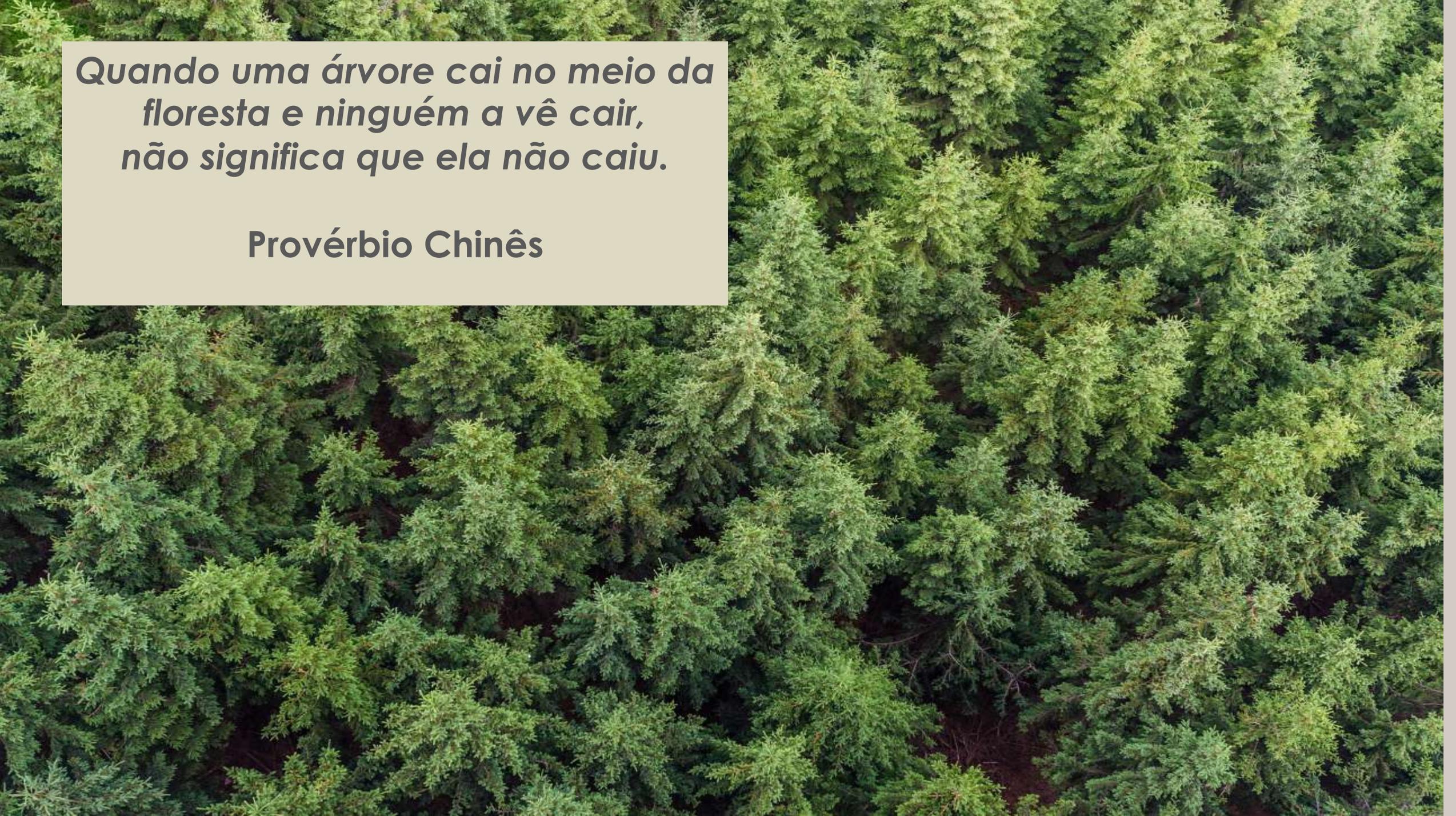


Agora, reflita sobre aquele belo momento...

- Onde estava sua atenção?
- Você estava pensando muito?
- Você estava vivendo o momento?
- Não havia outros problemas presentes em sua vida naquela época?

Quando uma árvore cai no meio da floresta e ninguém a vê cair, não significa que ela não caiu.

Provérbio Chinês



John Lennon

**A vida é aquilo que acontece
enquanto fazemos planos
para o futuro**





Identificar o conceito de Flow e Mindfulness e o impacto sobre a sua qualidade de vida.

FLOW

Milhaly

Csikszentmihalyi

- **Em estado de fluxo a consciência é focada totalmente na atividade em si.**
- **Concentração e foco**
- **Equilíbrio entre o nível de habilidade e desafio.**



Qualquer coisa que você fizer com atenção plena vai gerar um estado mental de Flow, desde fazer amor até fazer uma xícara de chá. Abandone seu julgamento, esteja inteiramente presente e observe se você consegue aproveitar a experiência.

Shamash Alidina

Fonte: Mindfulness for dummies



Alimentação Consciente



**O que você faz no dia a dia com
atenção plena (no estado de flow)?**





**Identificar a
armadilha multitarefa**

A Armadilha “Multitarefa”



Para melhorar sua atenção...

1. Perceba quando sua atenção está dividida em mais de uma tarefa.
2. Defina a tarefa prioritária e faça uma tarefa por vez.
3. Faça mini pausas a cada 60 ou 90 minutos e retome outro ciclo com atenção plena.

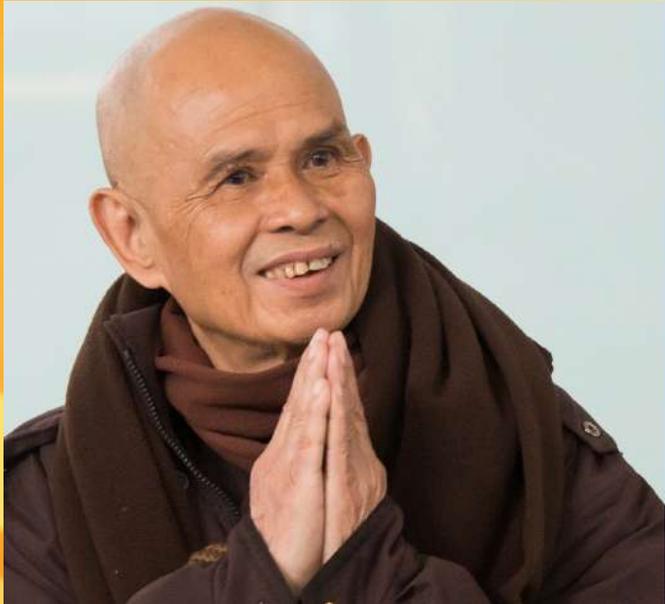




**Identificar e
praticar Atenção
com foco.**

Atenção com Foco





Imagine o poder das nossas ações se cada uma delas contivesse integralmente a nossa atenção. Mindfulness é a capacidade que existe em cada um de nós de estar totalmente presente no que está acontecendo interiormente e a nossa volta.

**(Thây)
Thich Nhat Hanh**

**Qual atividade você pode fazer hoje
com atenção plena?**





**Como identificar e
praticar uma
técnica para agir
de forma
consciente**

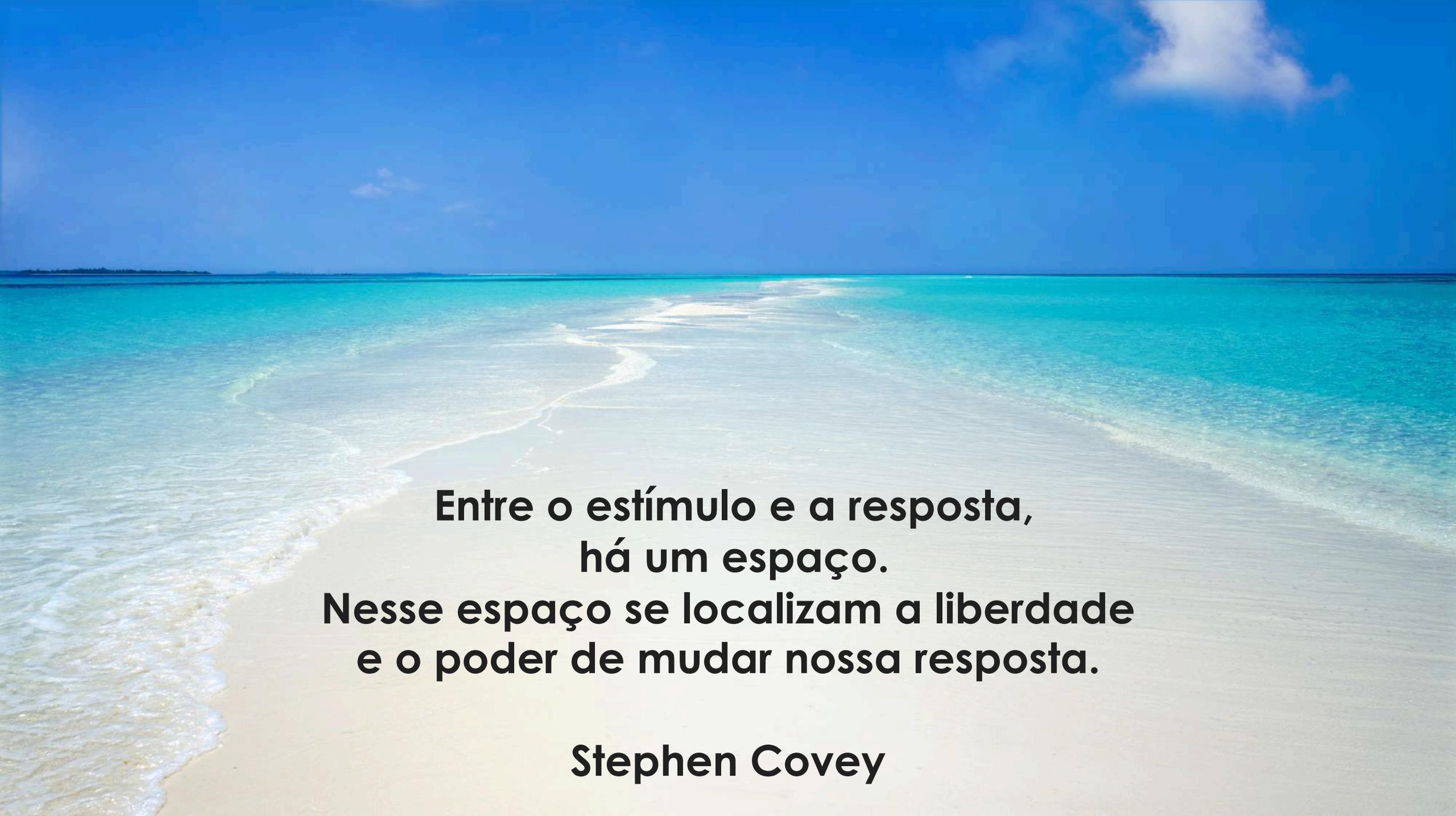


Da Reação à Ação

Lembre-se do modo temporizador das máquinas fotográficas.

A Atenção Plena permite a você parar, observar a sua experiência sem julgar nada e em seguida agir, sem reagir.

Ilous Kotsou

A wide-angle photograph of a tropical beach. The foreground shows white sand with gentle waves washing onto the shore. The water is a vibrant turquoise color, extending to a clear blue horizon under a bright blue sky with a few wispy clouds. The overall scene is peaceful and serene.

**Entre o estímulo e a resposta,
há um espaço.
Nesse espaço se localizam a liberdade
e o poder de mudar nossa resposta.**

Stephen Covey



**Praticar uma técnica
para tomar decisões
conscientes.**



**Fique Atento: As
suas decisões
são tomadas de
forma impulsiva
ou consciente?**



Para evitar tomar decisões de maneira impulsiva:

- ✓ **Antes de decidir algo preste atenção nas sensações físicas e não ligue para as histórias que a sua mente lhe conta.**
- ✓ **Concentre-se na sua respiração ou identifique alguma parte do seu corpo que está tensionada. Se sim, procure relaxá-la. Esta é a pausa sagrada.**
- ✓ **Só então decida o que fazer.**

Agora, pensando no futuro, onde especificamente, você pode praticar a pausa sagrada antes de agir?





**Identificar uma
técnica para evitar
pensamentos
ruminantes**

**Quando você perceber que a sua
Ansiedade está aumentando...
Interrompa os pensamentos
Reoriente sua atenção para respiração
(respire naturalmente)
Ao ter consciência da forma que
seu corpo responde a uma situação
estressante,
você tende a mudar a sua reação.**





**Identificar como
criamos
pensamentos e
julgamentos o tempo
todo**

Fique atento a percepção dos fatos:

Observe a imagem que lhe vem a mente após cada frase:

- 1. Carol está viajando em um ônibus por um caminho que ela faz quase sempre.**
- 2. Ela leva um ursinho de pelúcia no colo e se sente muito feliz.**
- 3. Ela está ansiosa para encontrar a neta, já que faz tempo que não a vê.**
- 4. A recente viagem que fez sozinha para velejar ao redor do mundo a deixou longe da família durante muitos meses.**



**Quanto mais longa a
explicação, maior a
mentira.
Provérbio Chinês**



**Durante uma situação difícil observe-a sem julgamento e...
não ligue para as histórias que a mente lhe conta...**





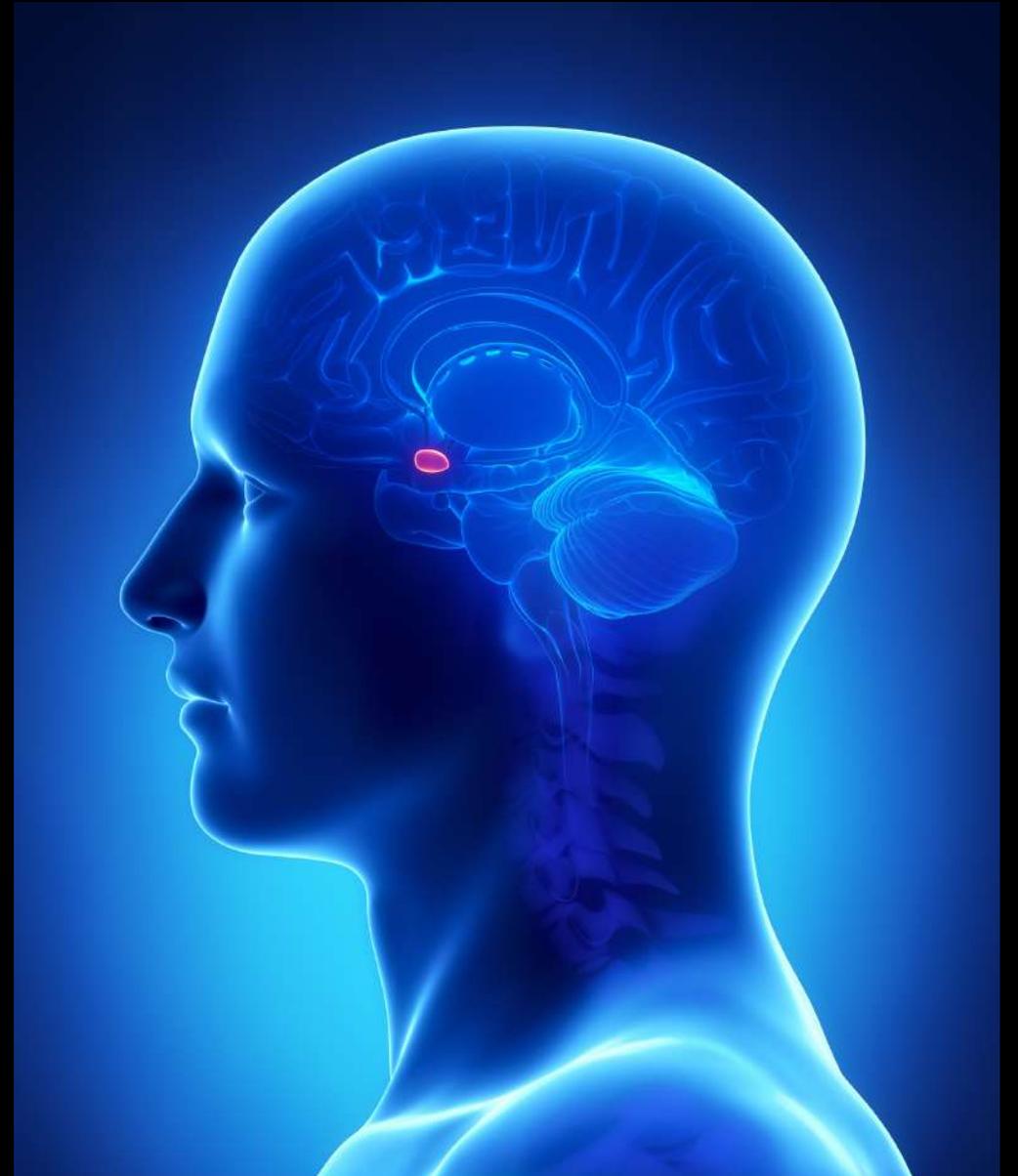


**Identificar como
Podemos reduzir
sentimento de
ameaça**

O Sequestro da Amígdala

As emoções negativas intensas consomem toda a atenção do indivíduo, impedindo qualquer tentativa de atender a outra coisa.

Daniel Goleman



As reações do corpo em Estresse

Fight:
LUTA



Flight:
FUGA



Freezing:
CONGELAMENTO





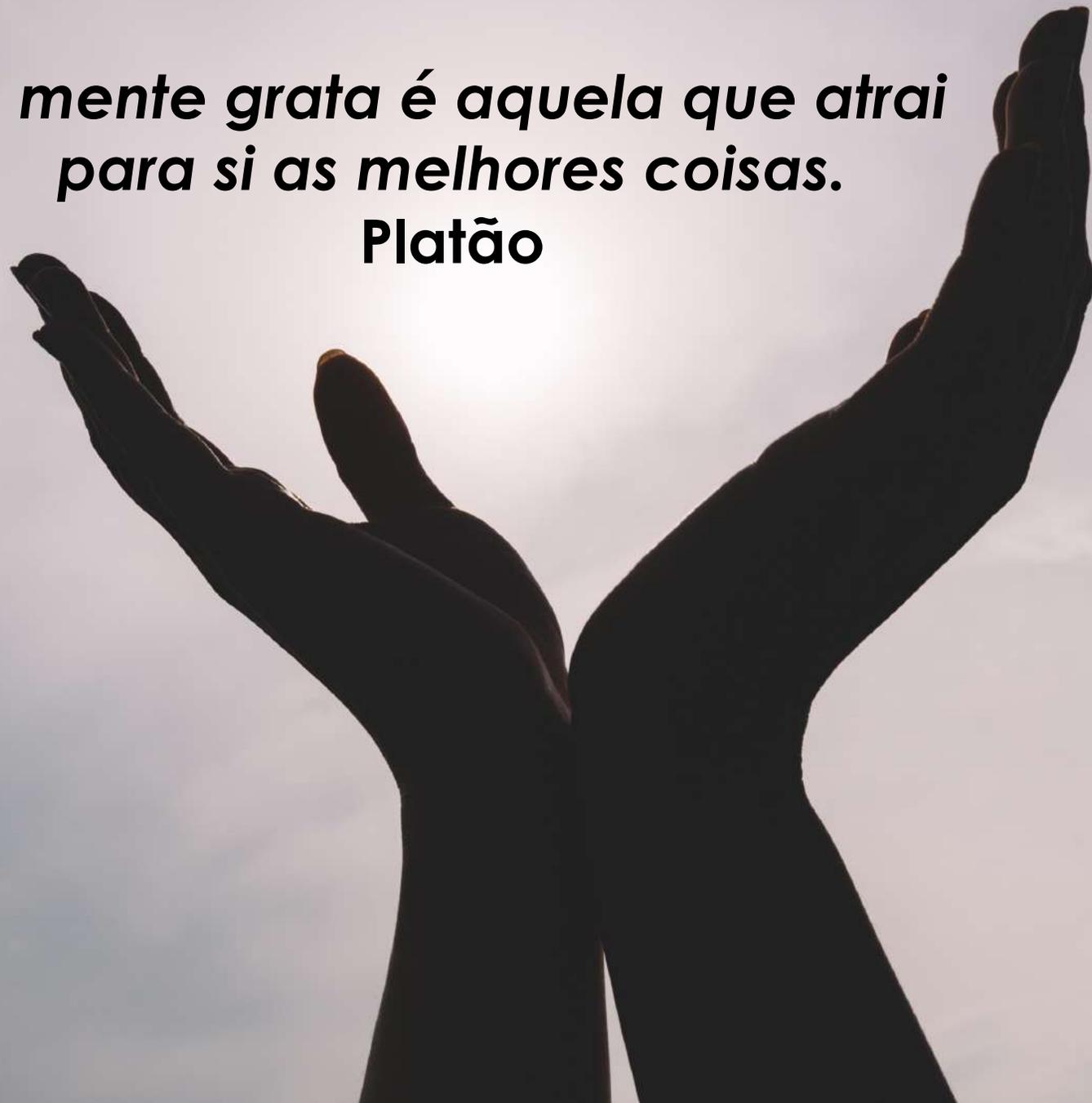
**Praticar um exercício
para aumentar seu
grau de satisfação**



**O Cérebro é Velcro para experiências
negativas e Teflon para positivas**
Rick Hanson

***A mente grata é aquela que atrai
para si as melhores coisas.***

Platão



Pelo que você pode ser grato neste momento?





***A vida é
realmente
simples, mas nós
insistimos em
complicá-la.
Confúcio***



**Técnicas para reduzir
a dispersão e
aumentar o seu foco**



**Que tal fazer um
DETOX Digital ?
Você utiliza a
tecnologia de
maneira
consciente?**



**Como despertar a
sua melhor versão?**



**Pergunte para
pessoa querida: o
que te fez gostar
de mim?**

**Mencione uma qualidade da sua melhor
versão.**





**Precisa de
Inspiração?**

Meditação da Bondade Amorosa

**Que você seja feliz
Que você esteja livre de qualquer perigo
Que você tenha saúde a vida inteira
Que você viva em paz**





Karim Khoury

www.karimkhoury.com.br

contato@karimkhoury.com.br

 <https://www.linkedin.com/in/karim-khoury-97744413/>

  /karimkhourybr

 +55 11 98120-2626