

Você na sua melhor versão

SOBRE O PILOTO AUTOMÁTICO

Muitos de nossos comportamentos resultam de hábitos repetidos que se tornam automatizados. Quando fazemos algo no “piloto automático” não precisamos pensar conscientemente sobre isso e podemos dirigir a nossa atenção para outra coisa. Esse mecanismo poupa energia e permitiu nossa evolução como seres humanos. Imagine se você precisasse pensar sobre cada movimento de seu corpo enquanto dirige ou caminha. Essas atividades envolvem centenas de músculos e pensar sobre cada um deles seria desgastante.

Nossos padrões de pensamento e de comportamento também podem nos causar problemas. Certos hábitos podem estar superados, mas, devido a nossa natureza automática, não estamos cientes disso e este fato impacta negativamente nossa vida. Pense, por exemplo, no hábito de vestir roupas que não cabem mais.

MINDFULNESS, ATENÇÃO PLENA

Mindfulness ou Atenção Plena é estar em plena consciência do momento presente, sem julgamentos. Na prática, isso significa dirigir a nossa atenção para o que fazemos ou percebemos neste exato momento por meio de nossa respiração, nosso paladar, nossos movimentos, pelo que vemos, escutamos, sentimos ou tocamos. Quando temos consciência de nosso estado físico, emocional e psicológico entramos no modo “ser” e isto permite:

- ✓ Conectarmo-nos com o momento presente. O fato de termos consciência de nossos pensamentos e emoções aumenta nossa opção de escolha e não somos mais controlados por eles.
- ✓ Reconhecermos e permitirmos que as coisas sejam como elas são.
- ✓ Estarmos abertos para aceitar emoções agradáveis, desagradáveis ou neutras.
- ✓ Decidirmos conscientemente como agir em diferentes situações.

Karim Khoury

www.karimkhoury.com.br
Instagram: karim_khourybr
acordo@karim.com.br

AGIR CONSCIENTEMENTE

Permaneça onde você estiver por cinco minutos. Prometa a si mesmo(a) que não vai se mexer de maneira automática: nem para se coçar, nem para espantar uma mosca, nem para achar uma posição mais confortável. Se você sentir uma coceira ou cócegas em alguma parte do corpo, perceba o que acontece. Observe o impulso de se mexer e de se coçar. Não faça nada de imediato nem de maneira automática. Espere, depois, se quiser, coce-se observando o movimento de sua mão de maneira consciente. (ADAPTADO DE KOTSU: 2015, P.50)

TOMAR DECISÕES

As emoções impactam nossas decisões. Durante uma situação difícil, é útil fazer uma pausa para observar nosso mundo interior. A observação sem julgamento permite compreendermos melhor nossas experiências e possibilita agirmos de forma mais consciente.

Lembre-se de uma escolha que você tenha feito recentemente, por exemplo, uma compra, uma mudança de casa.

- ✓ Você tomou a decisão de maneira automática ou consciente?
- ✓ Você foi levado(a) por seus pensamentos, sensações e emoções, ou estava consciente de cada um deles na hora em que tomou a decisão? (ADAPTADO DE KOTSU: 2015, P.50)

Como evitar tomar decisões de maneira impulsiva ou automática:

- ✓ 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 se alguma parte de seu corpo está tensionada. Se sim, procure relaxá-la. Esta pausa contribui para você descondicionar um comportamento automatizado. Só então, decida o que fazer.

USO CONSCIENTE DA TECNOLOGIA

O uso inadequado da tecnologia pode aumentar nossos níveis de estresse e ansiedade.

Estudos indicam que os norte-americanos checam os celulares 47 vezes por dia. As pessoas nunca leram e escreveram tanto quanto nos dias de hoje, entretanto, o fato de ler e escrever frases curtas nos *smartphones* tem impactado negativamente o grau de atenção dos usuários. Usar de maneira consciente a tecnologia pode melhorar sua qualidade de vida. Para isso, pratique as seguintes estratégias de desintoxicação digital:

- ✓ Desligue o maior número possível de notificações de seu celular. Receber atualizações o tempo todo pode mantê-lo informado e também distraído.
- ✓ Faça suas refeições com o celular desligado e tire-o de seu campo de visão. Olhar para o dispositivo já pode desencadear a ansiedade de saber qual será a próxima mensagem a chegar.
- ✓ Opte por alguns períodos sem utilizar seu celular, por exemplo, ao fazer refeições ou participar de uma reunião.
- ✓ Não utilize celular no quarto. Muitas pessoas usam o celular como despertador, entretanto, e se você se distrair com ele, tende a reduzir momentos de intimidade com o seu parceiro(a).
- ✓ Ao usar o computador ou o celular, confira periodicamente como está a sua postura e respiração. Lembre-se de que ficar olhando muito tempo uma tela pequena pode tensionar os músculos do pescoço. Eleve o seu celular para evitar dores.
- ✓ Muito tempo diante das telas pode causar tensão nos olhos, secura ocular, dores de cabeça e visão turva. Lembre-se de piscar e de praticar a regra dos 20-06-20: a cada vinte minutos que você olhar para uma tela, mude o foco da sua visão e olhe para algo que esteja a aproximadamente 6 metros de você por 20 segundos. Confira se você está piscando!
- ✓ Mantenha o foco em uma tela. Pode ser tentador conferir mensagens ou checar outras janelas enquanto estamos digitando. Todavia, o cérebro precisa de vários minutos para se recalibrar com a tarefa original. Evite mudar de telas para melhorar sua concentração.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

KOTSU, Ilious;
AUGAGNEUR, Jean.
Caderno de Exercícios de
Atenção Plena.
São Paulo: Vozes, 2015.

PADRAIG, O'Morian.
Atenção Plena –
Mindfulness.
São Paulo:
Fundamento, 2015.

TIME. The New Mindfulness,
Time Special Edition,
Nov. 2018.