



RESPIRO

Mente sã, corpo são

Forma de meditação diária é considerada uma boa aliada ao aumento da produtividade

Cinco minutos de soneca e você perdeu a hora. Levanta, toma café da manhã correndo, um banho apressado e ainda assim segue atrasado para o serviço. Chegando lá, a pressão é grande e os afazeres, inúmeros. O tempo passa voando e o almoço... Que almoço? Um lanche rápido.

Em tempos de vida corrida, parar três minutos para prestar atenção em si mesmo é um desafio. Mas, uma prática tem ganhado força entre aqueles que já atingiram alto grau de estresse: Mindfulness ou Atenção Plena, como a técnica é chamada no Brasil.

Trata-se de um tipo de meditação em que o praticante é levado a prestar mais atenção em si mesmo. Seu principal benefício é auxiliar o indivíduo a manter o foco, estar presente, ganhar consciência de sentimentos e sensações físicas.

“A grosso modo, você escolhe uma posição confortável, fecha os olhos, inspira e expira atentamente várias