



vezes, observando o caminho que o ar faz ao entrar e sair de seu corpo”, explicou Andrea Kirst, coach sistêmica. “Aos poucos, conforme ocorre o relaxamento, a mente vai se esvaziando de pensamentos”.

Fácil? De modo algum. Ficar parado, mantendo o foco em si mesmo e em sua respiração são árduos desafios para algumas pessoas. Mas os resultados, segundo os praticantes, são compensadores.

“Qualquer meditação, quando praticada com regularidade, acalma. Aos poucos conseguimos melhorar nossa relação com o entorno, uma vez que deixamos de ser tão reativos. E, por meio da técnica aprendemos a nos tornar mais focados, o que aumenta também a nossa produtividade no dia-a-dia”, afirmou ela.

O ideal são 20 minutos de prática diária. Mas é possível começar aos poucos (com um minuto por dia) usando, inclusive, guias de apoio - como aplicativos de celular.

Veja algumas dicas de como praticar Mindfulness no seu cotidiano:

◆ **Respire em momentos críticos**

Parece impossível parar para respirar quando o máximo que você consegue é se controlar para não mandar tudo às favas e sair correndo. No entanto, antes de entrar na reunião com o chefe autoritário ou aprovar uma grande mudança no orçamento anual, feche os olhos por cinco minutos, inspire e expire. Prestar atenção na sua respiração ajuda a reconhecer os sentimentos que estão aflorando no momento (estresse, raiva, medo, ansiedade), ganhar maior controle sobre eles e agir de modo mais calmo e consciente.

◆ **Comande seus e-mails (e não deixe que eles mandem em você!)**

Verificar os e-mails regularmente pode parecer uma forma efetiva de não deixar acumular mensagens sem ler. Porém, a constante interrupção e falta de atenção que isso provoca pode ter exatamente o efeito contrário. Treine o foco. Defina horários para checar seus e-mails. Desabilite os alertas de chegada de novas mensagens.

◆ **Mantenha o telefone por perto, mas longe do alcance das mãos**

Verificar a cada 10 minutos o grupo de Whatsapp dos amigos do colégio pode ser divertido, mas promove um enorme grau de distração. Então, deixe o telefone perto o suficiente para que você ouça as chamadas, mas longe o bastante das mãos para que você tenha que levantar, caso queira checar as redes sociais. Acredite, esse pequeno detalhe diminui as horas de Facebook e aumenta sua dedicação às tarefas que realmente importam.

◆ **Faça pequenas pausas entre uma atividade e outra**

Quantas vezes começamos uma reunião ainda com a cabeça na anterior? Para que sejamos produtivos nessas situações, devemos encerrar internamente o tema da atividade anterior e iniciar a próxima com a mente presente e aberta para as novas informações que virão. Faça pequenas pausas entre as agendas, fechando os olhos e respirando profundamente durante alguns segundos. Você sentirá sua mente mais focada no momento atual, seu corpo desacelerando e terá melhores condições físicas e emocionais para iniciar a nova atividade.