# EXERCITANDO A PRESENÇA

DIÁRIO DA ATENÇÃO

SABRINA MÜLLER

# SABRINA MULLER

SABRINA MÜLLER

Sabrina Müller é psicóloga, especialista, pós-graduada, em Psicologia Positiva, Neurociência e Comportamento e em Práticas de bem-estar. Professora de Yoga, Meditação e Mindfulness, com certificação internacional, e pós-graduada em Yoga. Possui formação internacional como Ho´oponopono Practioner e é facilitadora no sistema de gestão FIB (Felicidade Interna Bruta) pelo sistema Feliciência, facilitadora em Happiness Skills e em Teoria U. Certificada em Resilience Skills in Times of Adversity pela Universidade de Pennsilvania e em Science of Well Being pela Yale University.

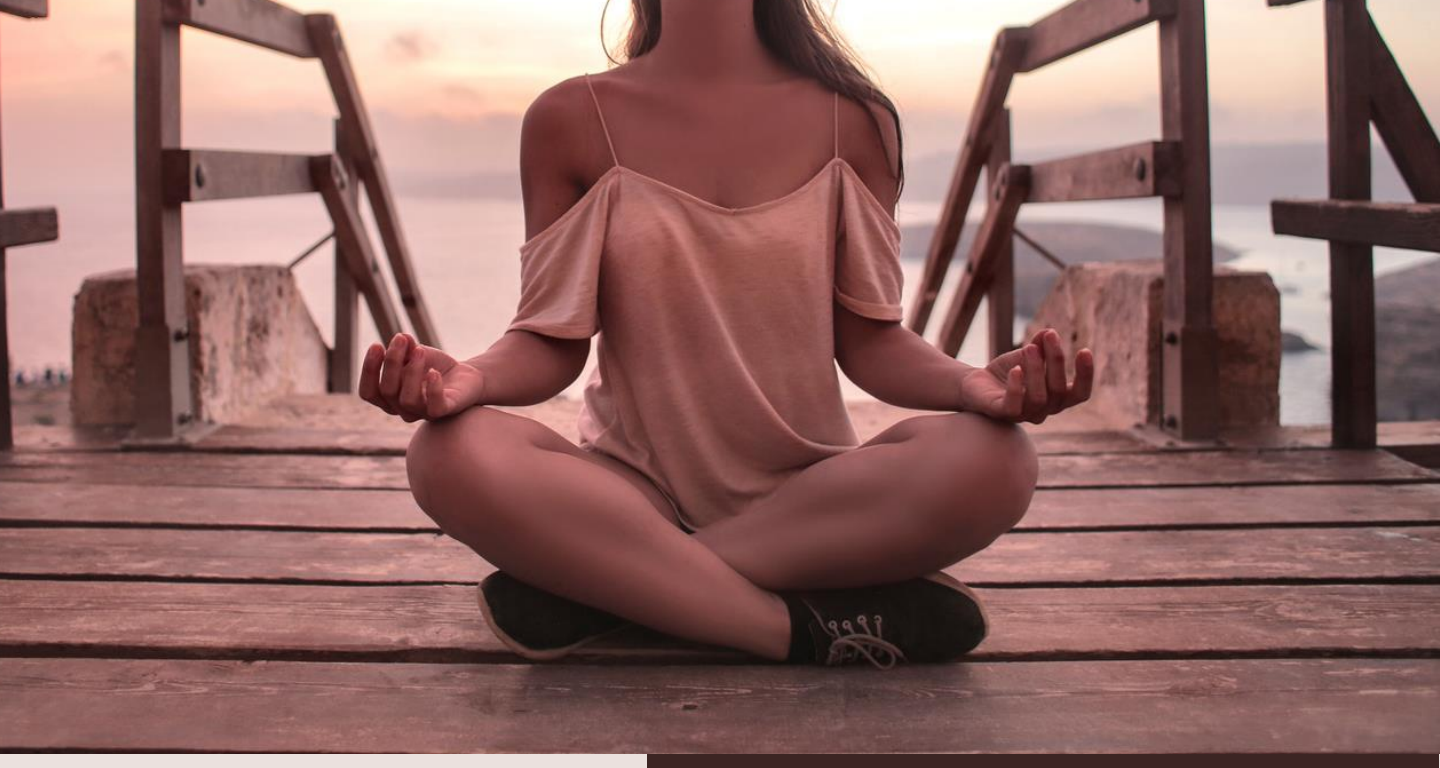

@sabrinamulleroficial

contato@sabrinamuller.com

www.sabrinamuller.com

# COMO FUNCIONA?

SABRINA MÜLLER



Ao repetir regularmente atividades que exercitam a atenção plena, você criará mudanças reais na função e estrutura do seu cérebro. Assim como os hábitos de exercícios físicos vão mudar o seu corpo, hábitos de atenção plena literalmente remodelam sua mente. A capacidade de incorporar atenção plena em nossa vida diária é algo que requer consciência e compromisso diários.Para isso, você precisa criar estratégias em sua rotina. É aí que este diário pode ajudar!

Permita-se alguns minutos todos os dias para sentar-se com sua mente, este diário, uma caneta e nada mais.

# PLANEJAMENTO MENSAL

SABRINA MÜLLER

Se comprometa a uma rotina com a prática meditativa e exercícios de atenção plena. Organize seus horários e atividades aqui.

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Total de dias em que praticou:
Percepções:

# DICAS DIÁRIAS DE CONSCIÊNCIA

SABRINA MÜLLER

Experimente estas técnicas simples para exercitar a presença em sua rotina diária:

- Ao acordar, antes de sair da cama, preste atenção em sua respiração. Observe, conscientemente, cinco respirações lentas e profundas - faça mais se você estiver sentindo ansiedade regularmente.

- Ao longo do dia, reserve alguns minutos para trazer sua atenção de volta à sua respiração. Observe cinco respirações conscientes. (Sempre permita que a respiração seja sua âncora para trazer a mente para o momento presente).

- Sempre que você comer ou beber algo, pare um minuto e respire. Olhe para seu prato ou copo, percebendo seus elementos. Preste atenção enquanto você come, traga consciência ao ver, cheirar, saborear, mastigar e engolir seu alimento.

- Observe seu corpo enquanto caminha. Reserve um momento para observar sua postura. Preste atenção ao contato com o solo sob seus pés. Sinta o ar em seu rosto, braços e pernas enquanto você caminha. Observe se você está com pressa e se pergunte se ela é realmente necessária.

- Traga consciência para o ouvir e falar. Experimente ouvir sem a necessidade de concordar, discordar e rotular, e mesmo sem ficar planejando o que dirá quando chegar a sua vez de falar. Tente escutar com atenção plena. Quando falar, busque ter consciência de cada palavra. Perceba como sua mente e corpo se sentem quando você se comunica de forma consciente.

- Sempre que esperar em uma fila, use esse tempo para se observar e respirar. Sentir o contato de seus pés no chão e perceber como seu corpo se sente. Leve a atenção para os movimentos da respiração no corpo. Se observe: Você está se sentindo impaciente? Esta impaciência é necessária?

- Esteja atento a quaisquer pontos de tensão em seu corpo ao longo do dia. Veja se você pode inspirar conscientemente e, ao expirar, liberar o excesso de tensão. Se possível, alongue-se uma vez por dia.

- Concentre a atenção em atividades diárias simples, como escovar os dentes, tomar banho, pentear o cabelo, etc. Traga atenção plena para cada atividade do seu dia.

- Antes de dormir, volte à respiração. Observe cinco respirações conscientes e agradeça pelo dia que passou.

Observe as dicas de atenção plena fornecidas na página anterior. Pode ser desafiador tentar se lembrar de todas. Escolha 3 e considere-as suas âncoras diárias. As melhores âncoras são aquelas que podem ser facilmente encaixadas em sua programação diária já existente, não há necessidade de dificultar a vida.

Ancora da Manhã

Ancora da Tarde

Ancora da Noite

# MANTRAS

SABRINA MÜLLER

Aqui não falo dos mantras meditativos, mas sim de frases que adotamos como mantras.

Neste caso, mantras são palavras ou frases escolhidas e faladas para si mesmo em repetição para ajudar a te inspirar, motivar, afirmar e fundamentar. Considere adotar um mantra para este mês para trazer calma, clareza e autoconsciência.

Dedique 10 minutos criando seu próprio e exclusivo mantra (faça um brainstorming na próxima página e, em seguida, escreva-o claramente abaixo).

Dicas:

- **Use a primeira pessoa. Se nada mais, um mantra é extremamente pessoal. Usar palavras como "Eu sou", "Eu tenho", "Eu vou" permite que você se conecte com você mesmo.**
- **Evite palavras negativas (não, nunca, etc.). Uma expressão otimista do que você é versus o que você não é ajuda a desenvolver o pensamento positivo.**
- **Escreva, fale, repita. O único requisito real de um mantra é que seja autêntico para você. Teste suas palavras escrevendo, falando e repetindo, especialmente quando você não se sentir bem.**

Algumas ideias simples de mantras podem ser:

- Estou seguro;
- Minha voz é valiosa;
- Sou digno(a) de amor;
- Estou em paz com quem eu sou;
- Irei me concentrar no que posso controlar.

# CRIE SEU MANTRA

SABRINA MÜLLER

Como passamos nossos dias se reflete em como passamos nossas vidas.

Os hábitos são os fios invisíveis que nos puxam para a academia, para estudar, para comer bem, para acordar e ir para a cama na hora certa.

A maioria de nós sabe o que fazer, mas nem sempre temos motivação para isso.

Os hábitos são formados fazendo algo repetidamente.

'Bons' hábitos são formados quando fazemos deliberadamente a coisa certa repetidamente.

A boa notícia é que todos podemos criar e quebrar hábitos. **Se puder, faça um balanço de quais hábitos você tem e quais são seus impactos positivos ou negativos em sua vida**.

# HÁBITOS

SABRINA MÜLLER

"Nós somos o que repetidamente fazemos. Excelência, então, não é um ato, mas sim, um hábito." Aristóteles

Com quais 3 hábitos você gostaria de se comprometer para fazer uma mudança positiva e duradoura em sua vida?

Você precisa compartilhar isso com alguém para se sentir comprometido(a) e obter apoio?

Por quanto tempo você se comprometerá com essas 3 atividades?

SABRINA MÜLLER

# REFLITA CONSCIENTEMENTE

Reflita sobre como o COVID-19 mudou o ritmo do mundo.

Que sentimentos o pensamento de ‘diminuir o ritmo” aciona em você?

Você precisa diminuir o seu ritmo? Escreva livremente sobre suas percepções.

# TUDO É POSSIVEL QUANDO VOCÊ SE

SABRINA MÜLLER

## CONECTA COM SEU VERDADEIRO EU

8 perguntas pra você se conhecer melhor:

1. O que é importante para você? Quais são os seus valores principais?

2. Ao olhar para a sua vida o que você gostaria de dizer para si mesmo(a)?

3. Como você deseja ser lembrado(a)?

4.Quais são seus pontos fortes e talentos?

5.Com que você se preocupa? Isso é necessário?

6.Pelo que você é apaixonado(a)? O que faz você se sentir livre?

7.Pelo que você é grato(a)? Como você pode demonstrar e exercitar a gratidão?

8.Quais são as suas crenças sobre a vida? Quais os valores destas crenças?

Quando terminar, pense em todos esses aspectos incríveis de quem você é. Defina que passos você pode dar para se tornar a pessoa que você quer ser e em direção à sua vida como você a imagina em sua melhor versão. Tudo é possível quando você se conecta com seu verdadeiro eu.

# 10 MANEIRAS DE DESACELERAR

SABRINA MÜLLER

- Não se apresse. Se for necessário pressa, então se apresse devagar! (Festine Lente);

2. Aprecie as belezas simples da vida;

3. Estabeleça um equilíbrio entre todos os aspectos de sua vida;

4. Tente não executar multitarefas;

5. Durma bem;

6. Mantenha um diário de pensamentos;

7. Quando possível, desconecte-se da tecnologia;

8. Medite;

9. Esteja presente;

10. Permita-se pausar.

# REFLEXÃO

## PARA ENCERRAR O DIA

SABRINA MÜLLER

Sente-se em um espaço tranquilo.

Reflita sobre o dia que passou completando estas 7 sentenças.

**EU SINTO...**

**EU PRECISO...**

**EU PERDOO...**

**EU CELEBRO...**

**EU DEIXO IR...**

**EU CONFIO...**

**EU AGRADEÇO...**

SABRINA
MÜLLER