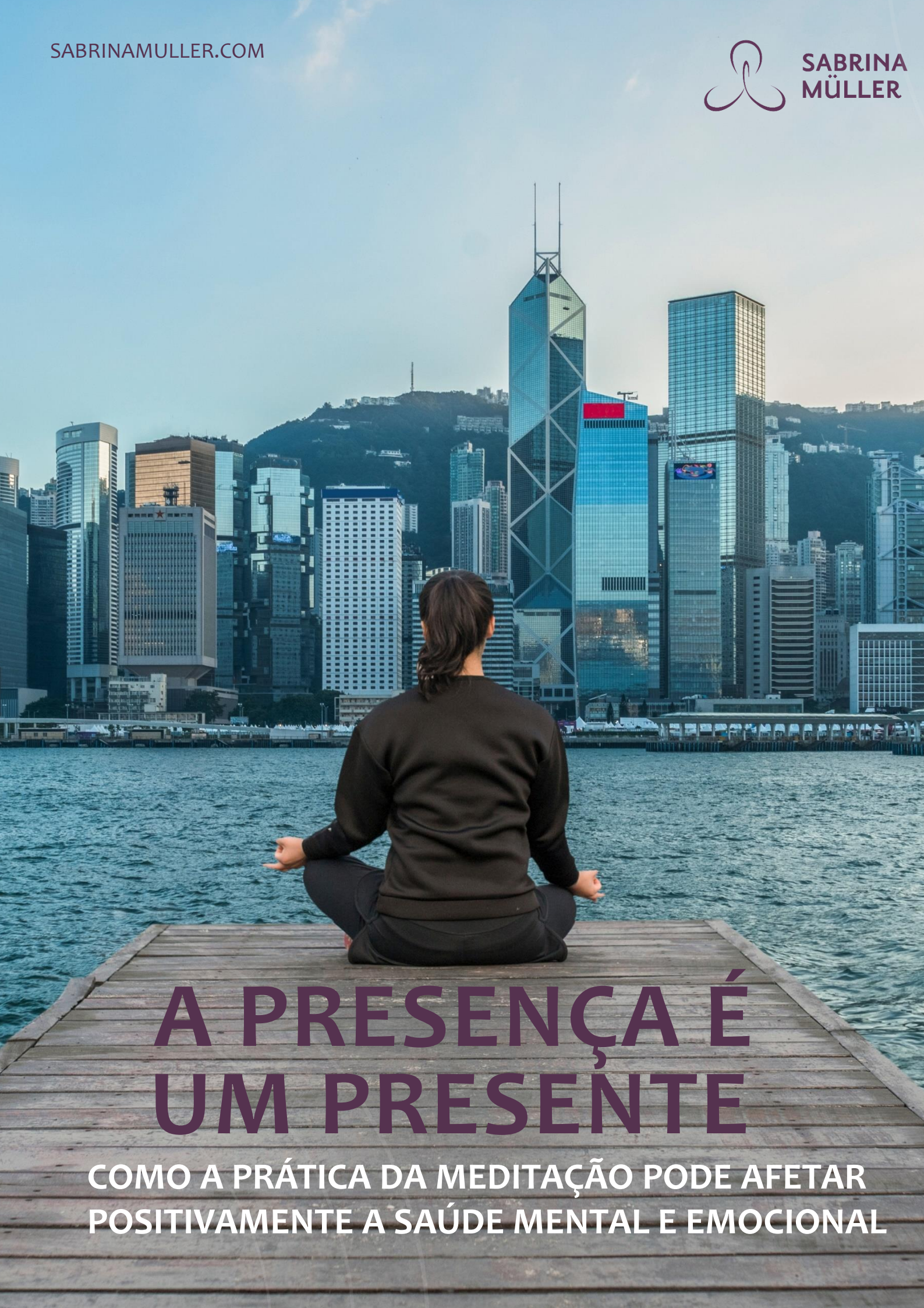
SABRINAMULLER.COM

SABRINA MÜLLER



# A PRESENÇA É UM PRESENTE

## COMO A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO PODE AFETAR POSITIVAMENTE A SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

# A PRESENÇA É UM PRESENTE

## Como a prática da meditação pode afetar positivamente a saúde mental e emocional

Observando os dados apresentados neste artigo, fica evidente o quão necessário e urgente é que mais pessoas e mais organizações entendam a importância das práticas meditativas e decidam fazer um esforço extra para incorporá-las em suas rotinas. Certamente, teremos pessoas e organizações mais saudáveis quando tivermos mais praticantes de meditação em todos os meios

@sabrinamulleroficial

contato@sabrinamuller.com

**Sabrina Müller é psicóloga, especialista pós graduada em Psicologia Positiva e pós graduanda em Neurociência e Comportamento. Professora de yoga e meditação com formação internacional, certificada em Mindfulness e pós-graduada em yoga. Facilitadora no sistema de gestão FIB (Felicidade Interna Bruta) pelo sistema Feliciência, facilitadora em Happiness Skills e Teoria U, também pelo Instituto Feliciência. Certificada em Resilience Skills in Times of Adversity pela Universidade de Pennsilvania e em Science of Well Being pela Yale University.**

# SUMÁRIO


- INTRODUÇÃO
- IMPACTO SOCIAL
- A MEDITAÇÃO E A MENTE
- A MEDITAÇÃO E O CÉREBRO
- A MEDITAÇÃO E O AUTOCONHECIMENTO
- A MEDITAÇÃO E O AUTOCONSCIÊNCIA
- A MEDITAÇÃO E A AUTORREALIZAÇÃO
- A MEDITAÇÃO E A ATENÇÃO PLENA
- A MEDITAÇÃO E A VOZ DO JULGAMENTO
- PERMITA-SE EXPERIMENTAR
- CONCLUSÕES
- CONTATOS
- REFERÊNCIA

# INTRODUÇÃO

Nossas mentes escaneiam passado e futuro, revisitando fatos antigos e repassando planejamentos futuros, relembrando sentimentos, e antecipando expectativas, e assim, nesse vai e vem, nos perdemos do momento presente, vivendo mais na mente do que na realidade e assim perdemos o aqui e agora.

Quando a mente fica muito no passado, pode gerar depressão, e quando foca demais no futuro, ansiedade. Nossa saúde está aqui, no agora, no único momento em que realmente podemos fazer alguma coisa. Ao praticar meditação e mindfulness aprendemos a trazer a mente para o momento presente, e com isso desenvolvemos a habilidade de estarmos realmente em cada situação, em cada fato, cada conversa, cada abraço, cada olhar, cada conquista e cada aprendizado.

Mesmo que a mente ainda vague pelo tempo, nós desenvolvemos a habilidade de a trazer de volta para o agora, e isso nos traz lucidez, nos permite um momento de consciência antes da reatividade, ou da ansiedade. Com a prática, aprendemos a nos reconhecer, nossos sentimentos, emoções, desconfortos, prazeres, vivenciando realmente cada momento com consciência. A rotina da meditação e a habilidade de conseguir encontrar o estado de presença afetam positivamente a saúde mental e emocional.

Segundo Jon Kabat-Zinn, pioneiro nas pesquisas de Mindfulness, atenção plena é a "consciência que surge quando prestamos atenção, com intenção, no aqui e agora, sem julgamentos". Ou seja, mindfulness que traduzido para o português significa atenção plena, é o estado mental alcançado quando focamos nossa consciência no momento presente, enquanto calmamente reconhecemos e aceitamos nossas emoções, pensamentos e sensações corporais.

São muitos os benefícios que decorrem desta habilidade, entre eles alguns exemplos: Elevados Níveis de Satisfação com a Vida (Brown & Ryan, 2003); Diminuição dos Sintomas da Depressão ( Brown & Ryan, 2003; Cash & Whittingham, 2010); Melhor Disposição (Thompson & Waltz, 2007); Redução dos Sintomas da Ansiedade e do Estresse (múltiplos estudos); Maior Vitalidade (Brown & Ryan, 2003); Menor Distração (Herndon, 2008); Melhor Autoestima (Brown & Ryan, 2003; Rasmussen & Pidgeon, 2011); Menor Reatividade (Raes, Dewulf, Van Heeringen & Williams, 2009); Níveis elevados de Empatia (Dekesyser, Raes, Leijssen, Leysen& Dewulf, 2008); Melhor habilidade de Regulação de Emoções (Baeret al., 2006); Maior Senso de Autonomia, Competência e Otimismo (Brown & Ryan, 2003); Diminuição na Frequência de Pensamentos Negativos (Evan, Maraj, Dozois& Partridge, 2008).

As Pausas Meditativas são ferramentas muito eficazes para trazer a mente para o momento presente e como caminho para o desenvolvimento da habilidade de atenção plena, afetando positivamente a saúde mental e emocional. Neste artigo, serão apresentados alguns de seus inúmeros benefícios e alguns estudos desenvolvidos nesta área.

# IMPACTO SOCIAL

Este artigo veio mostrar alguns dos inúmeros benefícios da meditação para a saúde mental e emocional com a intenção de que mais pessoas e mais organizações entendam a importância da incorporação de práticas meditativas nas rotinas individuais e organizacionais

Algumas grandes empresas já adotaram a prática de meditação e puderam comprovar seus benefícios, o fundador da rede social Facebook, Mark Zuckerberg, se reúne com outros fundadores de companhias de tecnologia da Califórnia em uma conferência chamada Wisdom 2.0, onde os especialistas discutem os benefícios da meditação na era digital.

O fundador do Wisdom 2.0 Soren Gordhamer afirma: "Precisamos de inovação tecnológica e de transformação do coração. Não há mundo habitável sem sabedoria. Não há mundo habitável sem atenção plena ou conexão humana genuína". Entendendo a importância desta prática, a empresa Facebook oferece aulas de meditação aos seus funcionários como benefício e os colaboradores que experimentaram a meditação afirmaram uma melhora significativa em sua qualidade de vida e em seu rendimento profissional.

A empresa Intel também relatou que após 19 sessões vivenciadas por aproximadamente 1.500 funcionários, os relatos não poderiam ser melhores, dentre diversos fatores, foi destacado que o estresse diminuiu enquanto o contentamento entre os funcionários cresceu muito. Outras grandes empresas enxergaram nessa prática uma possibilidade para, além de ampliar seus resultados, tornar as pessoas mais engajadas.

Segundo relatório da OMS publicado em 2019, o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros convivem com o transtorno. O relatório indica que a ansiedade é a segunda condição mental, depois da depressão, com maior incidência de incapacidade na maioria dos países analisados.

Em uma revisão de estudos realizada pela Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, 47 estudos que pesquisaram o impacto da meditação na saúde mental foram analisados, e foi comprovado que as práticas meditativas podem ajudar em casos de ansiedade, depressão e até dor.

Segundo Marcos Rojo, PhD em Ciência do Ioga e mestre pelo Departamento de Neurologia da FMUS, a explicação é simples: o ansioso é aquele que está sempre no futuro tentando solucionar problemas que ainda não existem e que possivelmente nem existirão. “A meditação é uma forma de se colocar no aqui e agora, pois ajuda a tirar a mente das ocupações do futuro que são geradoras de Ansiedade.

Observando os dados apresentados, fica evidente o quão necessário e urgente é que mais indivíduos e mais organizações entendam a importância das práticas meditativas e decidam fazer um esforço extra para incorporá-las em suas rotinas.

Certamente, teremos pessoas e organizações mais saudáveis quando tivermos mais praticantes de meditação em todos os meios.

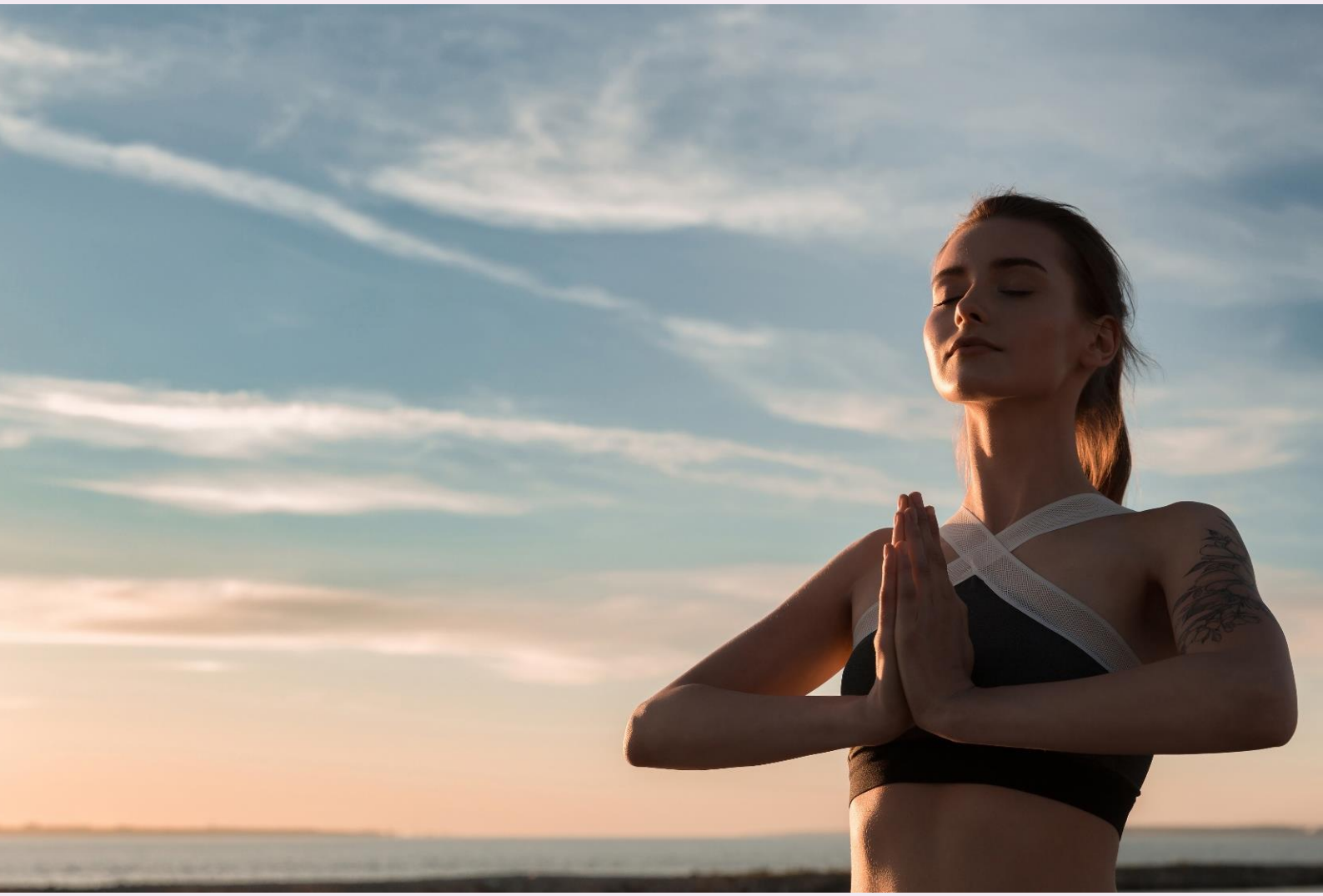
# A MEDITAÇÃO E A MENTE

No livro Presença, Otto Scharmer diz que "Inúmeras técnicas meditativas têm o objetivo comum de aprimorar a capacidade de aquietar a mente e ir além da rígida dicotomia entre sujeito e objeto". Ele afirma que somente quando começamos a ver a partir do interior do todo que emerge, começamos a ter comportamentos e ações que podem, com o tempo, fazer com que nossos problemas se dissipem. Otto conclui afirmando que quando meditamos, "podemos enxergar os padrões mais amplos, e isso nos faz sentir profundamente conectados e competentes".

Um pioneiro na pesquisa da meditação e eliminação da dor, Dr Jon Kabat-Zinn explica que meditar envolve "aguçar intencionalmente nossa capacidade de prestar atenção a tudo aquilo que possa ser relevante para navegarmos pelo mundo com olhos e coração abertos".

Segundo Kabat-Zinn o primeiro nível da meditação é a concentração, ele afirma que quando você se concentra dois elementos assomam de imediato. Um é que a mente tem vida própria, e tende a vagar por todos os lugares. Depois, se aplicarmos uma percepção aberta, constante e não-crítica àquilo que observamos, podemos desenvolver uma consciência mais penetrante, capaz de ver além da superfície daquilo que se passa no campo de percepção, isso é atenção. A atenção nos permite ver conexões que antes nos escapavam. Ao desenvolvermos esta habilidade, nos tornamos menos reativos e agitados.

Entretanto, a visão dessas conexões não acontece como resultado de se ficar tentando vê-las, ela emerge naturalmente da quietude. A ciência vem estudando como o cérebro sofre modificações quando meditamos, e já fornece comprovações de que com a prática diária da meditação, é possível notar grande diferença na maneira como abordamos a vida, na maneira como reagimos às situações e como interagimos com os outros. A meditação aumenta a compaixão, permite que vejamos as coisas com mais clareza (inclusive a nós mesmos) e cria uma sensação de calma e centralidade.



Pesquisas científicas importantes mostram que a prática meditativa, através da neuroplasticidade, pode mudar e regenerar nosso cérebro e sistema nervoso. Como dra. Sara Lazar, da Faculdade de Medicina de Harvard, e dra. Elisa Kozasa, do Instituto Albert Einsten, que comprovaram, em experimentos distintos, realizados através de neuroimagens de praticantes de meditação, que o cérebro sofre alterações positivas em áreas importantes como consequência da prática meditativa, e tais mudanças resultam em melhora em aspectos cognitivos, como memória e atenção, diminuição da agitação mental e dos sintomas da ansiedade e depressão, e melhor qualidade de vida.

# A MEDITAÇÃO E O CÉREBRO

A prática meditativa não tem nenhum cunho religioso, exotérico ou místico. Os benefícios da meditação são muitos e já comprovados cientificamente. Segundo a Dra Sara Lazar, pesquisadora na Universidade de Medicina de Harvard, a meditação tem a capacidade de mudar e regenerar o cérebro. Isto se dá devido à neuroplasticidade, que refere-se à capacidade de mudança e reorganização dos neurônios após mudanças ambientais, experimentais, sociais, ou físicas, incluindo graves lesões cerebrais.

Trata-se de um processo contínuo de "reorganização" dos circuitos neurais, e da recepção de novas atitudes ou pensamentos. Dra Sara Lazar utilizou neuroimagens em seus estudos, acompanhando Pessoas que nunca haviam meditado em programas de práticas meditativas ao longo de 8 semanas.

Os resultados foram muito positivos. Após este período, houve grande diferença no volume cerebral em cinco regiões diferentes nos cérebros dos participantes: cingulado posterior, hipocampo esquerdo, junção temporo parietal, Pons e Amigdala. Tais mudanças resultaram em redução de estresse, redução de sintomas associados à depressão, ansiedade, dor e insônia, melhor habilidade de prestar atenção e melhor qualidade de vida.

Em um outro trabalho clínico, Dra Sara Lazar investigou o cérebro de pessoas que meditam regularmente há mais de 10 anos e constatou que meditadores experientes tem maior quantidade de matéria cinzenta na ínsula e regiões sensoriais do córtex auditivo e sensorial. Meditadores de 50 anos de idade, apresentam a mesma quantidade de matéria cinzenta que jovens de 25 anos, o que indica preservação de habilidades cognitivas, como aprendizado e memória.

No Brasil, Dra Elisa Kozasa, pesquisadora do Instituto Israelita Albert Einstein, realiza pesquisas abordando a neurofisiologia de estados de consciência, como a meditação, por meio de neuroimagem funcional e intervenções que envolvam treinamento de habilidades cognitivas e comportamentais no intuito de promoção de melhor qualidade de vida e bem-estar. A partir de seus resultados constatou melhora da função cognitiva (atenção, memória), melhor processamento emocional relacionado à mudanças na função de áreas como o córtex pré-frontal, hipocampo e ínsula; mudanças na estrutura cerebral dos praticantes de meditação, como o córtex cerebral mais espesso em algumas regiões do cérebro; além de benefícios comprovados para pessoas com hipertensão. Como conclusão ela afirma que "a meditação pode influenciar positivamente processos biológicos essenciais à saúde física e mental desde que a pessoa pratique com regularidade

# A MEDITAÇÃO E O AUTONHECIMENTO

A meditação nos permite olhar para dentro, possibilitando o autoconhecimento, que é tão essencial na busca pela autorrealização. Nem sempre é fácil. Muitas vezes nosso olhar está tão focado para fora, que pode ser difícil realizar o exercício de olhar para dentro. Chega a ser assustador, no começo, talvez por não sabermos o que vamos encontrar, mas dentro de nós está a nossa essência, o nosso caminho, a nossa verdade, somente dentro de nós mesmos encontraremos as repostas que procuramos, somente nos conhecendo verdadeiramente entraremos em contato com nossas aptidões verdadeiras, aquelas conectadas aos dons com os quais já nascemos, olhando para dentro conhecemos os nossos verdadeiros desejos, nossos sonhos, e encontramos força para buscá-los, e lá, no centro de nosso ser, encontramos também as soluções para nossos desafios e as ferramentas que precisamos para superá-los.

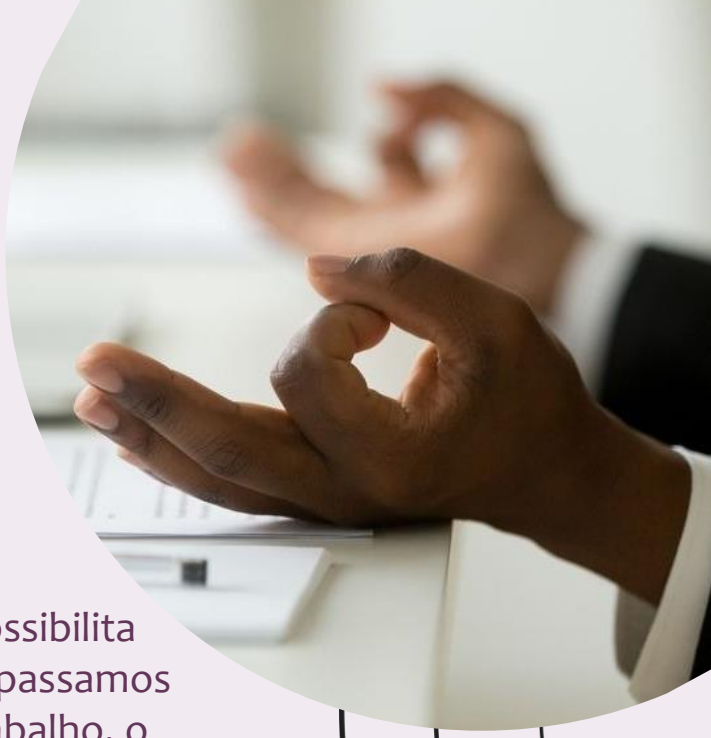
O autoconhecimento está diretamente ligado à autoconsciência, e a teoria da autoconsciência (Self- Awareness Theory) se baseia na ideia de que você não é o seu pensamento, mas a entidade que o observa; você é o pensador, separado dos seus pensamentos (Duval e Wicklund, 1972).

Entre os inúmeros benefícios do autoconhecimento e da autoconsciência estão a habilidade de nos tornarmos mais proativos, maior habilidade de aceitação e autodesenvolvimento positivo (Sutton, 2016).

“Entre o estímulo e a resposta, há um espaço. Neste espaço está o nosso poder de escolher nossa resposta. Em nossa resposta estão nosso crescimento e nossa liberdade.”

Viktor Frankl

# A MEDITAÇÃO E A AUTOCONSCIÊNCIA



Entre os inúmeros benefícios do autoconhecimento e da autoconsciência estão a habilidade de nos tornarmos mais proativos, maior habilidade de aceitação e autodesenvolvimento positivo (Sutton, 2016).

A autoconsciência nos permite praticar a autorregulação emocional, assim como nos possibilita trabalhar de forma mais criativa e produtiva e passamos a sentir orgulho de nós mesmos e de nosso trabalho, o que pode elevar a autoestima geral (Silvia & O'Brien, 2004); possibilitando uma melhor habilidade detomada de decisão (Ridley, Schutz, Glanz e Weinstein, 1992), e nos tornando melhores no desempenho de nossas funções, melhores comunicadores, além De aumentar nossa autoconfiança e bem-estar relacionado ao trabalho (Sutton, Williams & Allinson, 2015).

# A MEDITAÇÃO E A AUTORREALIZAÇÃO

Segundo teoria Aristotélica, nós já nascemos com alguns dons e habilidades, em inglês chamados de gift, palavra traduzida literalmente como presente, sendo assim, nós já nascemos com alguns presentes que trazemos conosco para esta vida, conhecidos na Psicologia Positiva como Daemon. Segundo o filósofo Grego Aristóteles, Daemon é o conjunto de aptidões, capacidades e conhecimentos com os quais já nascemos, e que clamam dentro de nós para serem usados, e quando não são, há inquietude e frustração. Por outro lado, quando utilizamos nossos dons inatos, nos sentimos realizados, pois eles estão diretamente ligados à autorrealização. E para conhecer o seu Daemon, ou seja, as suas aptidões, é necessário observar-se, conhecer-se, ouvir o que o seu interior está te dizendo, que capacidades suas estão clamando para serem utilizadas

A meditação pode ser útil também neste momento de buscar conhecer as aptidões, pois esta prática nos ajuda a aquietar a mente para que possamos conhecer a nossa essência. Portanto, é possível afirmar que, entre tantos outros benefícios que a meditação traz para nossas vidas, ela também está diretamente ligada a nossa autorrealização por nos possibilitar este contato com nossas aptidões. Em seu livro, Florescer, Martin Seligman argumenta que a autorrealização é algo que as pessoas buscam mesmo na ausência de outros aspectos da vida, como emoção positiva, engajamento e significado.

# A MEDITAÇÃO E A ATENÇÃO PLENA

A maioria de nós está operando em modo automático, tendo perdido a habilidade de experimentar verdadeiramente cada momento, perdendo clareza mental e a habilidade de reter informações. Muitos pensam ter problemas de memória, quando na verdade não conseguimos nos lembrar daquilo que não presenciamos verdadeiramente. O que vivenciamos sem nossa atenção não é vivido de fato.

É necessário acessar um novo nível de percepção, que nos permita ter escolha, clareza mental, foco e maior facilidade ao vivenciar todos os aspectos de nossas vidas.

É importante termos uma "caixa de primeiros socorros" que podemos acessar sempre que necessário, que nos ajude a voltarmos para o aqui e agora, que nos ajude a ter lucidez em tempos de hiper conectividade e excesso de estímulos. Meditação e Mindfulness são itens indispensáveis nesta caixa de primeiros socorros. A atenção plena e verdadeira, no aqui e agora, nos permite reter mais informações, ter mais clareza e possibilidade de escolha.

Um estudo realizado por Filip Raes com 400 estudantes adolescentes na Bélgica mostrou que, quando participaram de programas de meditação com atenção plena, tiveram uma redução notável na depressão, nos padrões de pensamento negativo e no estresse por até seis meses após o treinamento (Ramel, Goldin, Carmona e McQuaid, 2004).

É importante compreender que Mindfulness não é necessariamente meditação, apesar de existirem várias técnicas de mindfulness aplicadas à meditação e várias meditações baseadas em mindfulness. Ambas as práticas, meditação e mindfulness, são essenciais para a saúde mental, física e emocional.

O termo Mindfulness, ou Atenção Plena, se refere a um estado onde treinamos qualidades de atenção ao momento presente e autocompaixão com experiências desafiadoras.

Através do treinamento de mindfulness aprendemos a perceber pensamentos, sensações corporais e emoções no momento em que ocorrem, sem reagir de maneira automática. Com isso, aprendemos a fazer escolhas mais conscientes e funcionais, influenciando positivamente na maneira como lidamos com os desafios cotidianos. Através de Mindfulness, aprendemos a regular as emoções desafiadoras e criar espaço mental, mesmo em circunstâncias adversas.

Com a prática de mindfulness podemos aumentar o tempo em que estamos presentes no aqui e agora, respondendo com intenção e sendo gentis e podemos também diminuir o tempo de distração, reatividade e agressividade. São práticas que envolvem uma escolha consciente de prestar atenção no aqui e agora, de estar presente e aberto e de ser compassivo com os outros e consigo mesmo.

De acordo com a American Psychological Association (APA.org, 2012), mindfulness é "uma percepção momento a momento da experiência do individuo, sem julgamento. Nesse sentido, a atenção plena é um estado e não uma característica. Embora possa ser promovido por certas práticas ou atividades, como meditação, não é equivalente ou sinônimo deles. ”

Outra definição vem de Jon Kabat Zinn, que desfruta de renome global significativo por seu trabalho em redução de estresse com base na atenção plena (MBSR), “A consciência que surge de prestar atenção, intencionalmente, no momento presente, sem julgamento” (Kabat-Zinn, em Purser, 2015).

De acordo com a Psicóloga Catherine Moore, a atenção plena pode nos ajudar a lidar com a depressão, aumentar nosso bem-estar psicológico, gerenciar a dor física e até ter uma memória melhor. Quando se trata da maneira como pensamos e sentimos, estar atento às nossas emoções nos ajuda a mudar para uma mentalidade mais positiva e a trabalhar para ser uma pessoa 'melhor' ou, pelo menos, mais feliz.

# A MEDITAÇÃO E A VOZ DO JULGAMENTO

Começamos a interpretar o mundo e a nós mesmos de uma maneira nova quando interrompemos o modo habitual de pensar e perceber. Segundo o cientista Francisco Varela, desenvolver essa capacidade pressupõe uma suspensão, um distanciamento do fluxo costumeiro de pensamentos. O físico David Bohm dizia que, normalmente, não somos nós quem possuímos os nossos pensamentos, nossos pensamentos é que nos possuem. A prática meditativa nos ajuda a tomar consciência de nossos pensamentos, e quando isso acontece eles passam a influenciar menos a forma como interpretamos os fatos. Fazer uma pausa mental nos permite "ver o nosso ver". Quando começamos a desenvolver esta capacidade, imediatamente nos deparamos com o medo, o julgamento e a tagarelice da mente, a que Michael Ray chama de voz do julgamento. Segundo Ray até mesmo nossa criatividade pode ser calada pela voz do julgamento em nossas mentes."

A voz do julgamento surge de nossas crenças limitantes, memórias, julgamentos, medos, enfim, de todos os registros armazenados em nossos subconscientes que vão influenciar a maneira como interpretamos o mundo em que vivemos. Com a meditação aprendemos a reconhecer e observar a Voz do Julgamento e passamos a reconhecer o momento presente, passamos a ver o novo como novo e como oportunidade de crescimento e não mais como ameaça. A voz do julgamento faz parte de nós, mas é fundamental aprendermos a nos distanciarmos dela para ver a realidade tal como ela é.

# PERMITA-SE EXPERIMENTAR

A melhor forma de entender os benefícios da meditação, é experimentando, então fica o convite ao leitor para que siga as instruções a seguir e permita-se alguns minutos de pausa. Sente-se em uma cadeira, com os pés planos no chão, coluna ereta, não tensionada, mãos sobre as coxas, ombros soltos, topo da cabeça alinhado com o teto. Feche os olhos e convide sua mente para o momento presente, observe, sem julgamento, o seu corpo todo, que informações ele te trás, e então concentre-se na sua respiração, observando o corpo respirar, observando as partes que se movem, o fluxo de ar, a temperatura com o que o ar entra e sai pelas narinas. Se a mente se distrair, pacientemente convide-a de volta para a respiração. Então inspire lenta, profunda e gentilmente, pelo nariz, levando o ar até os pulmões, retenha o ar por alguns instantes e então respire lentamente pelo nariz até ter a sensação de esvaziar os pulmões, repita três vezes. Abra os olhos gentilmente observando suas sensações. Esta é uma prática simples e rápida mas que já permite sentirmos a diferença no processamento mental quando nos permitimos alguns minutos de pausa.

# CONCLUSÃO

É importante descomplicarmos a meditação, e entendermos que é possível encaixar esta prática em qualquer rotina e que todas as pessoas podem desenvolver a habilidade de meditar. Existem vários formatos de práticas meditativas, então vale experimentar para conhecer aquela com a qual há maior afinidade. Alguns minutos todos os dias trarão resultados expressivos para o bem-estar geral do praticante.

Segundo Jon Kabat-Zinn, a meditação "costuma ser uma ocasião importante de parar intencionalmente toda a atividade voltada ao exterior e, como um mero experimento, se abrir para uma imobilidade interior sem nenhuma outra intenção além de estar presente para o desenrolar dos seus momentos, talvez pela primeira vez na vida adulta".

Este contato com o momento presente nos traz a lucidez necessária para desenvolvermos a regulação emocional, que é o processo através do qual podemos intervir consciente e voluntariamente para modificar nossos estados emocionais ou, melhor, modificar alterações em nosso estado emocional.

Daniel Goleman, em seu livro A Arte da Meditação, diz que "uma pessoa ansiosa enfrenta os acontecimentos normais da vida como se eles fossem críticos, já a pessoa que pratica a meditação com regularidade lida com o estresse de modo a romper a espiral da reação de luta ou fuga, ela percebe a ameaça com mais exatidão e reage a mobilização somente quando necessário. E após a mobilização, a recuperação tende a ser mais rápida".

Vale ressaltar que este conceito não é novo, as pesquisas voltadas para os benefícios da meditação são mais frequentes no momento atual, mas este tema já vem sendo pesquisado há muito tempo. Em 1984, o Instituto Nacional de Saúde dos Estados Unidos divulgou um relatório recomendando a meditação (além da dieta e redução de sal) antes da prescrição de remédios, como tratamento inicial para a hipertensão moderada.

Nos anos 70 Daniel Goleman dissertou sobre a meditação e o relaxamento como antídotos para o estresse, pois em seu estudo descobriu que a meditação diminuía os níveis de ansiedade. Porém, ainda parece ser necessário que mais pessoas e organizações comecem a entender o quanto podemos ser impactados positivamente por estas práticas

Trinlay Rinpoche, acadêmico e praticante de meditação, disse que a verdadeira fonte da felicidade está na clareza dos pensamentos e que fatores externos só podem ser agradáveis desde que sejamos felizes por dentro. Segundo Buda, a meditação treina a mente para "não habitar no passado ou contemplar o futuro". A meditação nos permite fazer com que a mente se acomode no 'agora' e nos permite ver a beleza do presente. Esta habilidade de ver a beleza no momento presente é hoje reconhecida como uma habilidade para a felicidade, denominada savouring, capaz de elevar nossos níveis de bem-estar e felicidade.

Há muitos outros benefícios da prática da meditação e da atenção plena em nossa saúde física, mental e emocional não mencionados neste artigo, mas que estes aqui mencionados, todos comprovados cientificamente, sejam evidências suficientes para que mais pessoas e organizações se dediquem a incorporar práticas meditativas em suas rotinas.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**SITES:**

- PositivePsychology.com - 5 health benefits of daily meditation according to scienceAutor: Madhuleena Roy Chowdhury (11/02/2020)

- PositivePsychology.com - What is Self Awareness and why is it important. Autor: Courtney E. Ackerman, MSc (10/04/2020)

- PositivePsychology.com - What is Mindfulness - definition + benefits. Autor: Catherine Moore (18/02/2020)

- Psychologytoday.com - This is your Brain on Meditation. Autor: Rebecca Gladding, MD (22/05/2013)

- Reserachgate.net - publication 329718661- Meditation and Positive Psychology (junho/2016)

- Blog.fortestecnologia.com.br - Mindfulness, o que é e porque as empresas estão aderindo a essa técnica, por Isabel Holanda. (05/03/2020)

**ARTIGOS CIÊNTIFICOS:**

- Vieten C, Wahbeh H, Cahn BR, MacLean K, Estrada M, Mills P, et al. (2018) Future directions in meditation research: Recommendations for expanding the field of contemplative science. PLoS ONE 13(11): e0205740 https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205740.

- University of California - Davis. "Seven-year follow-up shows lasting cognitive gains from meditation." ScienceDaily. ScienceDaily, 5 April 2018. https://www.sciencedaily.com/releases/2018/04/180405093257.htm.

- Smith, J. C. (1975). Meditation as psychotherapy: A review of the literature. Psychological Bulletin, 82(4), 558–564. https://doi.org/10.1037/h0076888.

- Meditation meets behavioural medicine. The story of experimental research on meditation. Author: Andresen, J. Source: Journal of Consciousness Studies, Volume 7, Numbers 11-12, 1 November 2000, pp. 17-74(58).

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**LIVROS:**

- Scharmer, Otto; Senge, Peter; Jaworski, Joseph; Flowers, Betty Sue (2014); Presença, Propósito Humano e o Campo do Futuro.

- Goleman, Daniel (1989); A Arte da Meditação, aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder da concentração.

- Kabat-Zinn, Jon (2016), Atenção Plena para Iniciantes- usando a prática de mindfulness para acalmar a mente e desenvolver o foco no momento presente.

- Cruz, Nilo; Monja Coen (2018); Zen para Distraídos - princípior para viver o presente com harmonia.

- Seligman, Martin (2013); Flourish - a visionary new understanding of Happiness and Well-being

SABRINAMULLER.COM

SABRINA MÜLLER

@sabrinamulleroficial

contato@sabrinamuller.com