



VOCÊ MAIS CENTRADO COM MINDFULNESS



Para você ter mais foco, bem-estar
e paz consigo mesmo

Você Mais Centrado é um **programa de autogerenciamento** que tem como base a prática de **mindfulness**, um antídoto para a agitação do nosso tempo.

Para dar conta da correria da vida, nos habituamos a alternar a atenção entre várias coisas que acontecem simultaneamente. Segundo um estudo da Universidade de Harvard, passamos metade do tempo pensando em algo diferente do que o corpo está fazendo. Isso nos deixa desatentos, automáticos, com dificuldade de foco e concentração, ansiosos, estressados.

Em mindfulness, praticamos **focalizar a atenção** no que estamos experimentando, sentindo ou fazendo. Assim, nos colocamos num estado em que os pensamentos momentaneamente cessam e **a mente estabiliza, interrompendo os processos mentais** que alimentam a ansiedade, o stress e as perturbações emocionais.

A prática regular dos exercícios de mindfulness **fortalece estruturas cerebrais** ligadas ao raciocínio, atenção, autoconsciência e autorregulação emocional. Isso nos permite ter mais foco, organização mental e clareza de pensamento, melhor gestão do tempo e das atividades, mais autoconhecimento e domínio das reações emocionais.

O programa inclui conhecimentos de neurociência e uma base filosófica que fornecem **recursos eficazes** para lidarmos com as emoções e respondermos aos desafios desse turbilhão que é a vida de hoje.

OS PILARES DO PROGRAMA



MINDFULNESS

Você saberá tudo sobre as técnicas e efeitos do mindfulness. Por meio de um programa estruturado, com duração de oito semanas e o acompanhamento da facilitadora, será apoiado o a incorporar as práticas no seu dia a dia.



NEUROCIÊNCIA

Você entenderá como seu cérebro e mente funcionam e terá uma compreensão mais profunda da natureza humana. Isso o ajudará a manejar seus estados mentais e emocionais para ampliar as sensações de bem-estar.



FILOSOFIA

Você conhecerá 12 atitudes associadas à prática de mindfulness e que, utilizadas de forma intencional, nos permitem lidar melhor com os desafios da vida e estar mais em paz conosco mesmos e com os outros.

TEMAS, PRÁTICAS E CONTEÚDOS, SEMANA A SEMANA

SEMANA

1

Intenção, atenção e atitude

O programa começa com a percepção do quanto nos deixamos levar pelo piloto automático, que nos tira do aqui-agora. Ele surge quando a mente se ocupa de divagações, racionalizações e conversas consigo mesma. Durante a semana, identificaremos as atividades que realizamos no piloto automático e iniciaremos o treino de intenção, atenção e atitude, os pilares de mindfulness. Atitudes trabalhadas: **sem julgar, deixar ir, paciência.**

Autoconsciência corporal

Aprenderemos a praticar a atenção nas sensações em diversas partes do corpo, num exercício chamado de “varredura corporal”. A percepção dessas sensações funciona como uma âncora para a atenção e fortalece os circuitos nervosos que levam informações de todas as partes do corpo ao cérebro, onde são recebidas pela ínsula, o radar dos nossos estados de físicos e emocionais. Atitudes trabalhadas: **curiosidade, sem expectativa, confiança.**

SEMANA

2

SEMANA

3

Autoconsciência corporal (cont.)

Nesta semana, praticaremos a atenção plena nas sensações de movimentos do corpo. Além de ser mais uma âncora para a atenção, os movimentos favorecem a ampliação da consciência corporal; revelam e eventualmente aliviam tensões que acumulamos no corpo, como consequência do stress que experimentamos; e nos educam a estar mais presentes em nossas atividades diárias, já que elas envolvem o corpo. Atitudes trabalhadas: **abertura, aceitação, sem forçar.**

Autoconsciência e autorregulação emocional

Começaremos um trabalho mais profundo, que nos permitirá lidar com a mais poderosa de todas as distrações: as emoções. Entenderemos a relação entre os estados emocionais e físicos e como nossa mente tende a ampliar o efeito das emoções.

Aprenderemos uma forma de desativar a espiral de pensamentos negativos e nos centrar, para lidar mais efetivamente com as situações que estressam.

SEMANA

4



SEMANA

5

Autoconsciência e autorregulação emocional (cont.)

Prosseguimos na exploração da natureza emocional humana. O foco deste encontro são os mecanismos do stress e da ansiedade e seus efeitos no organismo. São introduzidas práticas de detox emocional e *mindful eating* (consciência plena na alimentação), que nos ajuda a lidar com o mais comum mecanismo de compensação do stress: “descontar na comida”.

Sendo gentil com você mesmo

O foco desta semana é em uma das fontes de pensamento que estão por trás das emoções perturbadoras: o julgamento dirigido a nós mesmos, aos outros e às situações da vida. Trabalharemos com a compaixão, dirigida a nós mesmos e aos outros, como uma forma de compreender nossa humanidade. Atitude trabalhada: **compaixão**.



SEMANA

6



SEMANA

7

Mindfulness e bem-estar

Mindfulness é a consciência sobre como empregamos nossa energia e a escolha de como queremos empregá-la momento a momento. Nesta semana, faremos uma reflexão sobre como temos utilizado energia nas atividades do dia a dia, identificando o que desgasta e o que revigora. Vamos ainda aprender sobre os neurotransmissores do bem-estar e atividades que provocam sua liberação pelo cérebro.

Atitude trabalhada: **gratidão**.

Mindfulness por toda a vida

Tendo chegado o final do programa, este encontro é dedicado à apresentação de estratégias para a sustentação das práticas e do estado de mindfulness na vida. Atitude trabalhada: **constância**.



SEMANA

8

FORMATO E INVESTIMENTO

- **Oito encontros semanais** de duas horas, para aprendizado e treino de novas práticas, compartilhamento de experiências e exposições da instrutora sobre temas relacionados.
- **Programa de treino semanal** com material escrito e gravações em áudio para a evolução dos participantes nas práticas e incorporação das atitudes trabalhadas.
- **Contato diário da facilitadora** para a transmissão de conteúdos que apoiam os participantes na manutenção da prática e convidam à reflexão sobre atitudes.
- **Investimento**
R\$ 1.200,00 em até 5x sem juros no cartão
R\$ 980,00 à vista por depósito bancário

[QUER PARTICIPAR?](#)
[CLIQUE AQUI](#)



Facilitadora: Regina Giannetti

Tenho muito em comum com você. Também sou afetada pelas situações que hoje afligem a humanidade. **O mundo é como um turbilhão que nunca pára e nos arrasta junto.**

A prática de mindfulness tem feito toda diferença em minha vida. Realizo atividades com mais atenção, organização e melhor aproveitamento do tempo. Aprendi a estabilizar a mente e as emoções nos momentos difíceis, e assim ter clareza para responder a situações desafiadoras. Compreendi que meus pensamentos são apenas pensamentos – não verdades absolutas sobre mim mesma ou sobre o mundo, nem previsões do futuro –, e que posso observá-los sem me identificar com eles.

Se isso fez sentido, eu o convido para fazer parte do programa Você Mais Centrado. Então poderei compartilhar essas descobertas e conquistas com você.

*Apresentadora do **Autoconsciente Podcast**. Profissional de desenvolvimento humano desde 2006, instrutora profissional de Mindfulness com formação pela Unifesp.*