

MINDFULNESS – CURSO DE 6 SEMANAS

Curso ministrado por Louise Martin, professora de mindfulness credenciada pela BAMBA.

1. Acordar com o piloto automático

Apresentando o Mindfulness
Prática de passas/pequenos objetos
O que é Mindfulness & Como pode beneficiá-lo

2. Atenção plena da respiração: Estágio 1

Introdução à Respiração Consciente
Meditação Respiratória (Assentando a Mente)
A Respiração como forma de se manter presente
Definindo a prática em casa

3. Atenção plena da respiração: Estágio 2

Trabalhando com Pensamentos em Meditação
Meditação Respiratória (Assentamento e Aterramento)
Como respirar de forma coerente pode ajudar a acalmar o nosso sistema nervoso
Definindo a prática em casa

4. Mindfulness dos Pensamentos: Estágio 1

Neurociência – por que a mente faz o que faz
Tornar-se o observador dos pensamentos
Respiração e Meditação Corporal
Definindo a prática em casa

5. Mindfulness dos Pensamentos: Estágio 2

Relacionar-se de forma diferente com pensamentos e preocupações
Pensamentos não são Fatos Prática
Mindfulness dos Pensamentos Meditação
Definindo a prática em casa

6. Voltando-se para a bondade

Modelo de 3 círculos: da dureza à bondade e compaixão
Reconhecer hábitos e padrões autocríticos
Praticando a Bondade: Fazendo Amizade com a Meditação
Definindo a prática em casa
Aproveitar ao máximo as últimas duas semanas