

Coachee:	Coach:	Início:
Data:	Sessão:	Fim:

Para acessar estados de mindfulness (EPA) por meio das atividades recomendadas a seguir, é necessário colocar sua atenção no ato de realiza-las e nas sensações que isso lhe traz. Se sua mente começar a divagar ou a ocupar-se de outras coisas, não se prenda a esses pensamentos nem tente lutar contra eles – ou sua atenção irá se desviar da atividade. Em vez disso, apenas deixe os pensamentos irem e virem, sem se apegar a nenhum deles. Continue mantendo o foco no que você está fazendo e nas sensações associadas a isso. Após realizar cada atividade, escreva no espaço para observações como você se sentiu ao fazê-las.

1- Atividades

Qualquer atividade que você realiza pode se transformar em uma prática de EPA. Basta que você fique totalmente focado no presente. Escolha uma atividade que lhe dê prazer (uma caminhada, um bate-papo com um amigo tomando um café, um passeio de bicicleta etc.) e apenas desfrute do momento. Permita-se sentir-se por alguns instantes como uma criança, sem qualquer preocupação no mundo.

Data da realização ___/_____/_____.

Observações:

2- Sons

Ouçã conscientemente os sons de seu ambiente. Se estiver ouvindo música, concentre-se no ritmo. Um estudo do Centro de Pesquisa de Acústica em Música da universidade de Stanford mostrou que a música pode estimular as ondas cerebrais para ressoar em sincronia com seu compasso. As mais rápidas trazem uma concentração mais nítidas e pensamento mais alerta. Já um ritmo mais lento promove calma e leva a um estado meditativo. Deixe-se absorver totalmente pela música.

Data da realização ___/_____/_____.

Observações:

3- Sensações

As sensações físicas podem oferecer outra oportunidade para a consciência plena. Preste atenção em suas sensações, tanto físicas quanto emocionais. Embora isso possa ser feito em qualquer lugar, uma técnica adicional para focar na sensação é praticar a atenção plena no banho ou na piscina. Sinta o prazer de estar aqui e agora em meio à água.

Data da realização ___/_____/_____.

Observações:

4- Paladar

Comer de forma consciente tem sido usado de modo eficaz por pessoas que tentam emagrecer e querem sentir melhor o sabor da comida. Escolha algo que você adora comer e experimente saborear cada mordida ou colherada. Coma devagar e sem pensar em mais nada, prestando total atenção no gosto, textura, aroma e em como esse alimento faz você se sentir.

Data da realização ___/___/___.

Observações:

5- Pensamentos

Um dos principais obstáculos que as pessoas experimentam quando tentam focar no presente é a dificuldade de limpar a mente, isto é, não se perder no constante fluxo de pensamentos. Uma boa forma de lidar com isso é deixar os pensamentos irem e virem, sem se envolver com eles. Experimente fazer isso enquanto realiza alguma atividade cotidiana, como limpar a papelada de uma escrivaninha, lavar a louça ou cuidar do jardim, colocando o foco nas ações que você realiza e não no que se passa em sua mente.

Data da realização ___/___/___.

Observações:

6- Respiração

Colocar a consciência no modo como você respira é uma técnica eficaz de mindfulness. Inspirar e expirar devagar, sentindo cada movimento, contribui para relaxamento físico, mental e emocional. Se tiver dificuldade para concentrar-se na respiração e se perder em pensamentos, comece a contar cada vez que você inspira.

Data da realização ___/___/___.

Observações:
