



# MINDFULNESS PARA SEU DIA A DIA

1



PRÁTICA DE ATENÇÃO PELA  
AMANHÃ

A atenção plena da manhã deve ser feita em silêncio, voltando a sua atenção para sua respiração.

O banho é um ótimo momento para praticar a técnica Mindfulness. Sinta a água, o cheiro do sabonete, a temperatura do local. Observe e ouça como a água atinge sua pele e cai no chão. Esteja ciente de seus pensamentos e sentimentos ao fazer isso.



BANHO COM ATENÇÃO PLENA

2

3



ENQUANTO ESCOVA OS  
DENTES

Você nota a cor da pasta de dente na sua escova. Você fica consciente do sabor e da textura da pasta. Você consegue perceber o movimento do seu braço e quanta força está aplicando sobre os dentes e a gengiva.

A dica é deixar de lado todas as distrações a que estamos acostumados (como assistir à televisão, por exemplo) e se concentrar na comida, seu sabor, sua aparência, sua textura e a reação do seu corpo ao ingeri-la.



REFEIÇÃO CONTEMPLATIVA

4

5



ENQUANTO LAVA A LOUÇA

Você nota o quanto de louça tem. Você fica atento às sensações que são causadas quando sua mão toca o detergente. Você percebe como é lavar cada item, nota as particularidades e detalhes dos objetos e a quantidade de sabão. E no final, vê como você transformou um prato sujo e cheio de gordura em uma louça limpa e brilhante.