



O *mindfulness* pode ajudar você a fugir da ansiedade, diminuir o estresse e lidar melhor com as adversidades do dia a dia. Foto: Freepik

Atenção no presente. Benefícios no futuro. Descubra o *mindfulness*

Você estava conversando com alguém e, no meio do assunto, quando surge uma pergunta, você não sabe responder, não estava prestando atenção. Pois é, essa ausência do tempo presente é justamente o oposto do que diz o *mindfulness*.

O termo pode ser traduzido como “atenção plena”, que significa se concentrar completamente no presente, focar a atenção, deixando distrações de lado. Mas como fazer isso?

Como reduzir o estresse e a ansiedade; potencializar o foco e, ainda, aumentar a ponderação nas situações impostas pela vida? Como inserir o *mindfulness* e trazer benefícios para a sua saúde?

O Saúde Naval dá 10 dicas para você. Confira:

1. Agradeça – Até mesmo as pequenas coisas da vida devem ser agradecidas como a comida de todos os dias, um lugar para dormir, a sua casa... Tire um tempo para isso.

2. Faça uma caminhada – Caminhe devagar, em silêncio, observe o que está ao seu redor, tente relaxar e ouvir o ambiente.

3. Que tal fazer uma “refeição contemplativa”? – Escolha uma refeição para se concentrar: comer em silêncio e de forma atenta.

4. Tire distrações da sua vida – Já percebeu que algo distrai você? Tente fugir das distrações. Faça uma lista do que impede que você tenha foco.

5. Consuma conteúdos que façam bem para você – Podem ser livros, sites, blogs ou o que estiver ao seu alcance. Aqui o objetivo é ajudar você a crescer pessoal e profissionalmente.

6. Mantenha uma conexão com a natureza – Encontre tempo para ficar sozinho, quem sabe em um parque? Existem muitos por aí.

7. Faça uma atividade física – Faça exercícios, nem que seja por poucos minutos. Isso fará bem para sua saúde física e mental.

8. Nutra seu corpo com o que é saudável – Tente comer frutas, verduras e legumes da estação. Mantenha distância de comidas processadas e açúcar.

9. Descanse – Sono de qualidade é importante. Conserve uma rotina em que haja sempre tempo para descansar.

10. Mantenha bons amigos – Converse com quem você ama, faça uma ligação, mande uma mensagem. Esteja sempre rodeado de bons relacionamentos e atitudes positivas.

Fonte: <https://www.napratica.org.br/mindfulness-como-aplicar/>

Fique de olho no *mindfulness*

Posicione a câmera de seu celular para esse QR code, e tire um tempinho para cuidar de você, confira as listas que preparamos para ajudar você a manter o foco! ■

