

MENTORIA LEAL DE APROVAÇÃO

Chegou a hora de você começar a meditar!

Oie!

Neste material, vou apresentar a você os conceitos principais sobre Mindfulness, propor um cronograma de meditação e oferecer três áudios que gravei com muito carinho para você começar a praticar!

Mindfulness é uma prática e um estado mental de mente plena. É desligar o piloto automático e viver o tempo presente sem julgamentos. Os benefícios são inúmeros: diminuição do estresse e ansiedade, favorecimento da concentração, foco e aprendizagem, aumento da imunidade, melhora da insônia e até mesmo depressão.

As 3 meditações são:

Meditação 1 | Exercitando a respiração diafragmática;

Meditação 2 | Relaxando o corpo e exercitando a atenção;

Meditação 3 | Mente plena com o foco na respiração.

Agora vamos montar seu cronograma de meditação!

Logo abaixo, você encontrará 3 sugestões de programas de meditação. Escolha aquele que mais se adequa às suas necessidades e disponibilidade:

Programa A
"Não tenho tempo, mas quero começar."

1° semana: meditação 1 antes de dormir;
2° semana: meditação 1 + meditação 2 antes de dormir;
3° semana: meditação 2 + meditação 3 antes de dormir;
4° semana: meditação 1 + meditação 2 + meditação 3 antes de dormir.

Programa B
"Estou muito interessado nos benefícios e quero me dedicar."

1° semana: meditação 1 duas vezes ao dia (antes de retomar as atividades do período vespertino e antes de dormir);
2° semana: meditação 1 duas vezes ao dia e meditação 2 antes de dormir;
3° semana: meditação 1 + meditação 2 duas vezes ao dia;
4° semana: meditação 2 + meditação 3 duas vezes ao dia.

Programa C
"Preciso desses benefícios pra ontem, socorro!"

1° semana: meditação 1 + meditação 2 duas vez ao dia (antes de retomar o estudo na parte da tarde e antes de dormir);
2° semana: meditação 1 + meditação 2 duas vez ao dia (antes de retomar o estudo na parte da tarde e antes de dormir) e meditação 3 em algum outro horário durante o dia de sua preferência;
3° semana: meditação 1 + meditação 2 + meditação 3 duas vezes ao dia (antes de retomar o estudo na parte da tarde e antes de dormir);
4° semana: meditação 1 + meditação 2 + meditação 3 duas vezes ao dia (antes de retomar o estudo na parte da tarde, a tarde e antes de dormir).

Lembre-se de marcar no planner, celular, na sua agenda ou em uma folha em branco os dias em que você meditou.Essa é uma informação valiosa para você acompanhar sua evolução e perceber os benefícios em sua vida.

Saiba que são inúmeras pesquisas que comprovam os benefícios da meditação, mas baixar os áudios e não praticar não vai resolver o que você deseja, beleza? ;)

Tamo junto!

Disponibilizamos abaixo os 3 áudios de meditação para você baixá-los gratuitamente e ouvir onde e quando quiser!

MEDITAÇÃO 1: EXERCITANDO A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

MEDITAÇÃO 2: RELAXANDO O CORPO E EXERCITANDO A ATENÇÃO

MEDITAÇÃO 3: MENTE PLENA COM FOCO NA RESPIRAÇÃO

/fernandalealprof

fernandalealprof