Mindfulness: descubra os benefícios que essa prática pode trazer

O Mindfulness ou atenção plena é uma prática que pode ajudar a controlar o stress, trazendo vários benefícios à saúde e mais qualidade para o seu dia a dia.

A correria do dia a dia nos deixa, muitas vezes, preocupados com as várias tarefas que precisamos realizar, por mais que ainda tenhamos prazo para finalizá-las. O que acontece com muitos de nós é: ficamos tão preocupados com a quantidade de coisas que precisamos fazer (resumindo, com o futuro), que não conseguimos focar no que estamos fazendo (ou seja, o presente). Isso causa stress, ansiedade e frustração por não conseguirmos alcançar os nossos objetivos.

Em meio a uma rotina cheia de deveres e prazos, há algumas práticas que podem ajudar a cuidar da #Saúde. Entre elas, técnicas de respiração, exercícios físicos e o *#Mindfulness*, também conhecido como atenção plena.

Vamos saber mais sobre ele?

Mindfulness: o que é?

O *Mindfulness* é uma prática que tem como objetivo nos manter no presente, trabalhando um estado psicológico em que permanecemos atentos a nós mesmos, aos outros e ao que acontece à nossa volta. A ideia dessa prática é fazer com que as pessoas mantenham o foco, estejam presentes e cientes, sendo capazes de reagir de forma consciente às situações do dia a dia, mesmo que elas tragam desafios.

Essa prática, ao contrário do que muitos pensam, não pretende esvaziar a cabeça dos pensamentos e emoções, mas sim trazer a consciência do momento presente, evitando o apego ao passado ou projeções do futuro. Ela pode trazer vários #benefícios à saúde por meio da conexão "mente corpo", que trabalha a capacidade de cada um perceber e entender os seus padrões de emoções e pensamentos.

Descubra quais são os benefícios do *Mindfulness*:

Redução do stress

Essa prática ajuda a reduzir os níveis de cortisol no corpo. Embora esse hormônio seja necessário para regular a energia em momentos de stress, quando ele permanece por muito tempo no corpo pode trazer diversos problemas à saúde. A prática de *Mindfulness* traz um estado de calma e serenidade que colabora para a redução dos níveis de cortisol no organismo.

Aumento da capacidade de concentração

Ao trabalhar a consciência no momento presente, o *Mindfulness* ajuda o praticante a permanecer concentrado nas experiências do dia a dia, sem se distrair com preocupações que envolvem coisas que estão por vir ou apego a eventos passados. Dessa forma, a capacidade de concentração se expande, o que pode até aumentar a produtividade.

Evolução da inteligência emocional

Por meio do *Mindfulness*, o praticante presta mais atenção em si mesmo, desenvolvendo o autoconhecimento. Ao se conhecer melhor, uma pessoa não se deixa afetar por qualquer situação desafiadora, além de ser capaz de tomar decisões mais conscientes em momentos difíceis.

Assim, possui maior controle emocional em seu dia a dia.

Controle da insônia

Além de maior controle sobre as emoções, o aumento do nível de atenção dos praticantes é associado a uma ativação menor na hora de dormir, o que torna o seu sono mais tranquilo. A capacidade de administrar o stress permite que o praticante de *mindfulness* tenha uma rotina mais tranquila e, portanto, um sono de mais qualidade.

Melhora da saúde

Ao reduzir o stress e proporcionar uma rotina mais tranquila, o *mindfulness* traz benefícios à saúde. Esses benefícios são tão significativos que se relacionam com a redução dos custos médicos dos praticantes, que passam a ter uma vida mais saudável.

Agora que você já descobriu os benefícios da atenção plena, não perca tempo. Comece a praticá-la hoje e mesmo e veja as mudanças no seu dia a dia! O *Centro de Psicologia Positiva e Mindfulness* oferece uma prática guiada para iniciantes:

https://www.youtube.com/watch?v=hn3J-d44r94&t=20s