

A MEDITAÇÃO E O EQUILÍBRIO EMOCIONAL E MENTAL

Quais os benefícios da meditação?

- ✓ Acalma a mente, o corpo, o coração e traz bem-estar.
- ✓ Diminui os sintomas de estresse, depressão e ansiedade.
- ✓ Fortalece o sistema imunológico.
- ✓ Melhora a atenção, concentração e memória.



Pode ser realizado:



- ✓ Em qualquer local onde você possa ficar em silêncio por alguns instantes.
- ✓ Em qualquer posição: sentado, deitado, em pé ou caminhando.
- ✓ Por qualquer pessoa a partir de 4 anos de idade.

Como meditar?

- ✓ Mantenha o corpo relaxado.
- ✓ Feche os olhos ou não.
- ✓ Perceba seus ombros, nuca, garganta, rosto, olhos, mente, a sua respiração.
- ✓ Inspire profundamente e segure o ar o máximo que puder e expire todo o ar lentamente, umas cinco vezes.
- ✓ Respire naturalmente observando o movimento da barriga subindo e descendo, durante o tempo que tiver. E a cada descida, soltando o seu corpo mais e mais.
- ✓ Inspire e mentalize: "momento presente"; expire e mentalize: "estou calmo".



Após a meditação

Note como está a sua mente, coração e o seu corpo. E se dê um abraço! Ou alguma atitude carinhosa para você.

Pronto! Pode continuar as suas atividades

Pode fazer quantas vezes forem necessárias durante o dia. Não tem contraindicação.

LEMBRE-SE, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!
Procure atividades para manter seu equilíbrio emocional.