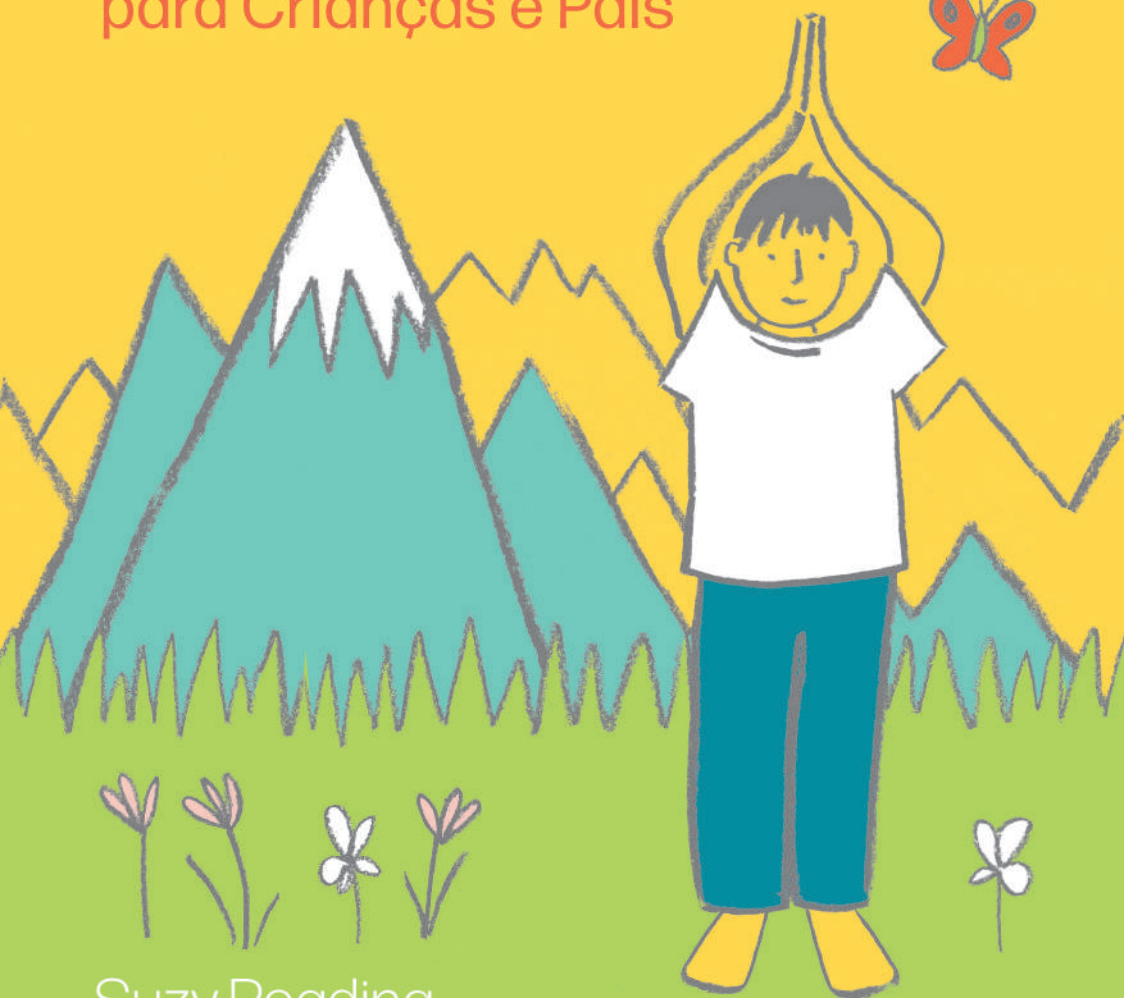


Ser Maior

Mindfulness e Self-Care
para Crianças e Pais



Suzy Reading

Índice

- 6 INTRODUÇÃO
- 22 TÉCNICAS DE DEFESA
CAPÍTULO UM
- 54 SONO, DESCANSO E RESPIRAÇÃO
CAPÍTULO DOIS
- 76 AMBIENTE
CAPÍTULO TRÊS
- 96 FELICIDADE
CAPÍTULO QUATRO
- 110 ALIMENTAÇÃO E MOVIMENTO
CAPÍTULO CINCO
- 130 CONEXÃO
CAPÍTULO SEIS
- 146 VALORES E PONTOS FORTES
CAPÍTULO SETE
- 160 METAS E CONQUISTAS
CAPÍTULO OITO
- 180 O QUE VEM A SEGUIR?
- 186 REFERÊNCIAS
- 187 ÍNDICE DE POSTURAS DE YOGA
- 188 ÍNDICE REMISSIVO
- 192 AGRADECIMENTOS

INTRODUÇÃO



O que contribui para um estado de espírito alegre? Como nos mantemos em contacto com o nosso núcleo de permanente calma? Quais são os recursos internos que nos ajudam a enfrentar os obstáculos da vida? Há cerca de dez anos, uma amiga perguntou-me como conseguia eu ter uma abordagem tão entusiástica da vida. Tendo crescido no clima rigoroso do Leste Europeu, presumiu que a minha disposição alegre se devesse ao facto de ter sido criada nas praias de Sydney, na Austrália. Na altura, não conhecia a resposta para a sua pergunta, porém, enquanto psicóloga, esta despertou o meu interesse, sabendo que se devia a muito mais do que à simples luz solar. Em grande medida, a minha amiga tinha razão; eu tivera uma infância idílica, num lugar saudável, que proporcionou um alicerce sólido. Todavia, a vida tem formas de nos pregar rasteiras. Ninguém está imune à adversidade, sendo que, durante a minha luta, vim a descobrir a resposta à pergunta da minha amiga: chamo-lhe capacidade de ser maior.

Com o passar do tempo, incluindo as voltas e reviravoltas de uma deslocação internacional e o facto de me ter tornado mãe ao mesmo tempo que perdia o meu pai, acabei por perceber em primeira mão os alicerces da resiliência. Ao vivenciar estes desafios e a dar por mim num estado de falência energética, voltava sempre à pergunta da minha amiga, pois perdera a tal forma de estar entusiástica. Estava demasiado cansada e demasiado triste para ser capaz de pensar bem e abandonara muitas das minhas atividades regulares. Porém, ao reconstruir conscientemente o conjunto das minhas ferramentas de *self-care* e recorrendo a pequenos «micromomentos» de nutrição, essa chama de positivismo acendeu-se novamente. Ao esforçar-me por voltar ao caminho rumo à vitalidade, conheci o verdadeiro poder transformador do *self-care* – todos os atos nutritivos que nos sustentam de modo a conseguirmos ter uma sensação de otimismo, equanimidade e resiliência,

a capacidade de sermos maiores. Uma das posturas de yoga descritas neste livro – a montanha – ajudá-lo-á a canalizar estas qualidades, quer mental quer fisicamente.

Otimismo: esperança e confiança no futuro, tal como o cume da montanha, a apontar para cima, em direção ao céu.

Equanimidade: calma e compostura, especialmente perante a adversidade, como o corpo da montanha, que se mantém firme face aos desafios da vida.

Resiliência: tenacidade e capacidade de recuperação após os desafios, como a ampla base da montanha, ancorando-nos, ajudando-nos a recuperar.



Durante o meu processo de luto, refleti sobre as atividades que praticava quando era criança, tantas vezes conduzidas pelo meu pai: as caminhadas na fálésia, contando o tipo de pássaros com que nos deparávamos pelo caminho, observando os pescadores nas rochas a puxarem as presas ou saboreando juntos um pôr do Sol. Eram coisas simples como ouvir a sua alegria quando uma das suas músicas favoritas passava na rádio ou quando repetia a história preciosa de como ultrapassara rapidamente um atleta mais jovem ao descer uma colina. Quando o perdi, voltei a entrar em contacto com estas práticas e lembrei-me de como estas coisas são importantes no processo de cura e enquanto amortecedores de proteção face a desafios futuros. Apetrechada agora com a vantagem de uma retrospectiva de dez anos e apoiada em descobertas concretas da psicologia positiva acerca dos fundamentos de bem-estar, creio que existem capacidades e hábitos fundamentais que contribuem em grande medida para a nossa disposição, nível energético, qualidade da mente e prazer de viver, capacidades e hábitos que todos podem aprender. Fico muito contente pelo facto de o meu conjunto de ferramentas de *self-care* ser um legado do meu pai e por poder partilhar algumas destas capacidade e hábitos com os meus filhos e vê-los desabrochar.

SELF-CARE É A SOLUÇÃO

O *self-care* é um tema que está nas tendências da atualidade, mas a sua premência centra-se principalmente nos adultos. Este livro muda o foco para a preparação dos nossos filhos relativamente às tensões inevitáveis da vida, para que fiquem em melhor posição para cuidar de si próprios e lidar com as dificuldades da existência. O stress é prevalente na vida dos nossos filhos, desde horários sobrecarregados e da pressão para se saírem bem ao advento das redes sociais, que requerem a gestão de uma vida *online*, passando pelos efeitos do tempo decorrido frente ao ecrã. Os nossos filhos precisam do seu próprio conjunto de ferramentas de *self-care*. Trata-se de lhes ensinar formas de subsistência, recorrendo ao envolvimento em práticas de *self-care* no seio da família e mostrando-lhes técnicas simples a que podem recorrer quando estão por sua conta.

Ensinamos os nossos filhos a lavarem os dentes, falamos-lhes acerca da importância de uma alimentação saudável e de atravessarem a rua em segurança; este livro tem como objetivo alargar o seu conjunto de ferramentas, de modo a incluir capacidades de reforço da resiliência e «primeiros socorros emocionais», fortalecendo-os com métodos para navegarem por emoções difíceis e experiências de vida desafiadoras. Em vez de simplesmente esperar que absorvam estas capacidades por osmose (isto se nós, pais, formos competentes na arte de *self-care*), este livro fornecer-lhe-á as ferramentas para ensinar ativamente os seus filhos a envolverem-se em técnicas de *self-care*, especialmente concebidas para serem utilizadas pelas crianças de forma independente e outras para serem usufruídas coletivamente. Muitas das atividades podem ser adequadas desde tenra idade, pelo que nunca é demasiado cedo para começar a apresentar aos seus filhos ideias sobre *self-care*. As crianças são naturalmente curiosas e mestres em *mindfulness*, pelo que a aprendizagem não é um caminho de sentido único. Este livro encorajá-lo-á a observar e a procurar oportunidades para também aprender com os seus filhos.

Enquanto sociedade, começamos a reconhecer o valor e a necessidade do *self-care*, pelo que a minha prática enquanto psicóloga concentra-se agora exclusivamente em fortalecer as pessoas com ferramentas de sustento próprio. Há poucos anos, as pessoas procuravam-me para que as ajudasse a mudarem para um estilo de vida mais saudável. Muitos destes clientes revelavam que estas capacidades e hábitos não lhes tinham sido demonstrados durante o seu crescimento. Atualmente, há cada vez mais pais a virem ter comigo à procura de ajuda para desenvolverem um conjunto de ferramentas de *self-care* que possam partilhar com os filhos – e foi assim que surgiu a ideia deste livro. Espero sinceramente que goste de trabalhar estes conceitos e técnicas com os seus anjos e que todos colham os dividendos!

O QUE É O SELF-CARE?

Embora todos nós possamos já ter ouvido o termo *self-care*, este ainda não está muito bem compreendido. Há uma boa razão para esta confusão, nomeadamente porque, enquanto seres humanos, todos precisamos de coisas diferentes. Aquilo que uma pessoa entende como sendo tranquilizador ou estimulante pode não ser um bálsamo para outra pessoa qualquer, e mesmo as nossas próprias necessidades mudam ao longo do tempo. Antes de assumirmos efetivamente o compromisso de enveredar pelo *self-care*, precisamos de um amplo conjunto de ferramentas a partir do qual começar.

Para ser o mais simples possível, o mantra é «*self-care* é cuidado de saúde». É alimento para cabeça, coração e corpo. Há uma segunda parte da definição que o ajudará a ficar esclarecido sobre o que é um verdadeiro ato de cuidar, nomeadamente que o *self-care* o nutre neste momento, alimenta o seu «eu presente», se preferir, mas também beneficia a pessoa em que se está a transformar, o seu «eu futuro». Acrescentar esta segunda parte da definição impedirá que o *self-care* se transforme num ato de sabotagem a si próprio. Saborear um pedacinho de chocolate pode ser *self-care*, mas uma tablete inteira, que prejudica a rotina da hora de dormir, dificilmente proporcionará a alguém um sentimento de paz e satisfação mais tarde. Quando escolhe um



ato de cuidar, certifique-se de que o seu «eu presente» e o seu «eu futuro» estão de acordo. Vale a pena reconhecer nesta altura que o *self-care* nem sempre é fácil ou confortável. É mais do que mimos e guloseimas; por vezes, o verdadeiro ato de *self-care* é a última coisa que lhe apetece pôr em prática.

O conceito que ajuda a dar vida ao *self-care* é a ideia de que todos temos um «saldo bancário de energia». Tal como um automóvel precisa de combustível para andar, precisamos de energia para nos alimentar ao longo do dia, da semana, do mês e do futuro. O *self-care* é qualquer ato vivificante que enche até acima o seu banco de energia, e, quanto mais saudáveis forem as suas reservas, em melhores condições estará para lidar com os desafios diários que enfrenta. Se estiver a operar no vazio, expõe-se ao risco da falência energética. O automóvel com um reservatório de combustível vazio não tem utilidade para ninguém, e ninguém está imune. Uma rotina regular de *self-care* irá aumentar a sua resiliência e ajudá-lo a reagir com maior desenvoltura face à vida, tal como esta se apresenta, não só quando a estrada é plana e lisa, como, mais importante, quando enfrenta uma inclinação acentuada. Não é diferente para as crianças.

PORQUE PRECISAMOS DE *SELF-CARE*?

- » **Precisamos dele para nos ajudar a sermos maiores.** Stress, perda e mudança são partes inevitáveis da vida, na infância e na vida adulta. Todos nós temos experiências e emoções difíceis de ultrapassar, todos nós temos um corpo e uma mente falíveis e todos nós nos deparamos com a perda de diversas formas – quer perdendo um ente querido quer ganhando o hábito de nos despedirmos da mãe ou do pai na creche. O *self-care* ajuda-nos a lidar com o momento.
- » **Precisamos dele para nos ajudar a recuperar.** Consequência dos desafios diários, precisamos de um conjunto de ferramentas de *self-care* que seja terapêutico e tranquilizador, ajudando-nos a processar e a navegar por entre sentimentos, pensamentos, sensações e reações.
- » **Precisamos dele para criar um amortecedor protetor para desafios futuros.** Abastecer proativamente o seu saldo bancário energético ajudá-lo-á a sentir-se mais resiliente e capaz. De facto, ao sentir-se forte e cheio de vigor, interpreta a vida de uma forma diferente de quando está esgotado. Coisas que potencialmente o poderiam abater quando está cansado praticamente não o afetam quando está bem nutrido. Pode interpretar os eventos como uma pequena irritação ou uma oportunidade de crescimento quando está energeticamente abastecido. Todos nós somos naturalmente mais criativos nas respostas aos problemas quando cuidamos com carinho da nossa saúde mental, emocional e física.
- » **Precisamos dele para sermos a melhor versão de nós próprios.** É mais provável que seja a pessoa que aspira a ser, alcançando o que mais deseja, se enveredar pelo *self-care*. O *self-care* é o meio pelo qual nos tornamos a melhor versão de nós próprios. Todos nós somos pessoas mais amáveis, mais pacientes, mais produtivas quando nos nutrimos física e mentalmente. É verdadeiramente a derradeira vitória.
- » **Precisamos dele para criar crianças resilientes, bondosas e calmas e para a saúde coletiva da unidade familiar.** Os nossos filhos precisam de nos ver enveredar pelo *self-care* para começarem a desenvolver o seu próprio conjunto de ferramentas. Precisamos de ser modelos ativos destes comportamentos saudáveis para os nossos filhos e, melhor ainda, envolvê-los na prática do *self-care*, demonstrando-lhes porque precisamos dele e como praticá-lo. Não se trata apenas de um benefício para o indivíduo; estas técnicas têm o potencial de aprofundar os laços e de impulsionar o funcionamento saudável da própria unidade familiar. Há uma espiral ascendente positiva a ser usufruída que começa aqui mesmo.

COMO TRABALHAMOS O *SELF-CARE*?

A forma mais eficaz de tornar o *self-care* uma parte da vida familiar diária é utilizar uma estrutura que o ajudará a identificar rapidamente uma forma de *self-care* com que se identifiquem e que esteja acessível quando o leitor ou os seus filhos mais precisarem. Criei a estrutura da Roda da Vitalidade com esse propósito, sendo que esta o elucida acerca das oito maneiras diferentes, cada uma delas refletida num raio da Roda, pelas quais nos podemos nutrir. Estas não foram concebidas para se distinguirem, e verificará que um ato de *self-care* poderia encaixar-se facilmente em vários raios diferentes. O objetivo da Roda da Vitalidade é fazer com que entre em contacto com algo que o ajude a lidar com as situações num determinado momento.

Pense nos raios da Roda da Vitalidade como opções, trabalhando com todos aqueles que o leitor e os seus filhos escolherem. Certamente não precisa de enveredar por todos eles ao mesmo tempo. Continue a verificar a roda e a consultar os capítulos correspondentes do livro à medida que os interesses dos seus filhos e da sua família evoluem naturalmente. Muitos destes conceitos e atividades são de senso comum, pelo que várias das atividades sugeridas já serão praticadas. Todavia, é provável que algumas ferramentas e ideias sejam completamente novas para si, o que também é normal. Algumas destas competências inicialmente podem parecer complicadas para nós, pais, e os nossos filhos terão naturalmente maior afinidade com algumas ferramentas, pelo que, uma vez mais, podemos aprender com eles. Ao partilhar com os seus filhos as ferramentas que são novas ou desafiadoras para si, tem a oportunidade de lhes mostrar uma «mente de principiante». Aprecie o facto de poderem explorar juntos o desenvolvimento destas atividades enquanto principiantes. Embora tenha resolvido a parte da aptidão para as coisas, admito sem pudor que as minhas capacidades culinárias podiam melhorar. Adoro que eu e a minha filha de sete anos possamos ser ambas principiantes na cozinha, e, no processo, estou a ensinar-lhe muito mais do que apenas a cozinhar, estou a ensiná-la a desenvolver uma nova competência com curiosidade,

prazer e diálogo interno construtivo, aprofundando os nossos laços e acumulando tempo de qualidade juntas. Não precisamos de ser bons em todos os aspetos da Roda da Vitalidade, porém, se optarmos por isso, todos temos oportunidade de trabalhar na expansão do nosso conjunto de competências e no refinamento das nossas capacidades.



«SELF-CARE É CUIDADO DE SAÚDE» – INTUITIVO, MAS NEM SEMPRE FÁCIL!

De um modo geral, quando precisamos realmente de *self-care*, quando nos sentimos assoberbados, cansados ou muito zangados, pode ser muito difícil pensar bem! Assim sendo, precisamos realmente de definir o nosso conjunto de ferramentas de *self-care*. A melhor forma é copiar a Roda da Vitalidade, de modo a poder identificar visualmente que tipo de sustento capta a sua atenção, e de seguida observar mais atentamente uma das ferramentas ou estratégias inspiradas por esse raio da Roda da Vitalidade (consulte a página 15).

Todos nós sabemos o que precisamos de fazer para nos sentirmos saudáveis, mas temos de ser honestos e de reconhecer que o *self-care* nem sempre é fácil e que a opção saudável nem sempre é a mais atraente. Assuma a sua humanidade e, a seguir, organize-se para ultrapassar o facto de a força de vontade por si só não ser suficiente para prosseguir. Criar um Diário de *Self-Care* é uma forma excelente de superar este desafio e pode transformar-se numa fonte de inspiração e positivismo.

O SEU DIÁRIO DE *SELF-CARE*

Encorajo os pais a terem o seu próprio diário e a trabalharem num para cada um dos seus filhos. Para os adultos, o diário consiste em registar os seus objetivos e as suas opções e, por conseguinte, em aumentar a responsabilidade e ajudá-lo a acompanhar o progresso, a identificar padrões e a refletir sobre as suas realizações. É também um lugar para registar memórias felizes, redigir entradas de gratidão e colecionar imagens, cartas, artigos e citações, tal como faria num quadro de visualização (consulte a página 172) – pode ser tão criativo quanto desejar. Para as crianças, pode tratar-se mais de uma abordagem no âmbito das artes manuais, em que as entradas são desenhos ou fotografias das atividades que realizaram em conjunto, e um lugar para criarem o seu próprio conjunto de ferramentas, por exemplo, «o que fazer quando não consigo dormir». Eu e a minha filha registamos uma entrada no seu

diário quando conversamos sobre um desafio que enfrentou durante o dia, e ela reflete frequentemente sobre estas entradas em datas posteriores, reforçando o seu conjunto de ferramentas. Registamos entradas sobre posições de yoga, técnicas de *mindfulness* e práticas de gratidão, e ela pode recorrer ao seu diário sempre que precisa de um impulso de energia ou de uma dose de calma.





COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

Este livro foi concebido para ser lido pelos pais. Há um capítulo dedicado a cada raio da Roda da Vitalidade, e cada um deles inclui seções que pode ler em voz alta e ilustrações e práticas que pode partilhar com os seus filhos. A forma como o lê fica totalmente ao seu critério. Se quiser, pode lê-lo da capa à contracapa ou, se preferir, pode ir diretamente para os capítulos que mais se destacam para si e para a sua família. Sente-se com os seus filhos, e realizem as atividades em conjunto. Além disso, consulte o texto para conhecer os conceitos que o ajudarão a orientar os seus filhos através de emoções difíceis ou nos desafios que enfrentam.

As dicas e ferramentas contidas neste livro são consubstanciadas pelos meus estudos e por dez anos de trabalho enquanto psicóloga e professora de yoga, bem como por uma década anterior de trabalho como *personal trainer*, ambas igualmente informativas. Aprendi que, efetivamente, não existe separação entre a saúde mental e a saúde física e apenas formas diferentes de produzir mudança – seja através do corpo, da mente ou da respiração. Em cada capítulo, encontrará um leque de atividades à escolha, umas que recorrem ao movimento, outras que aproveitam a forma como pensamos e outras ainda que envolvem a respiração, o *mindfulness* ou a meditação. Com base na minha experiência, a maneira mais fácil de mudar a forma como se sente é mexendo o corpo. O movimento é naturalmente apelativo para as crianças e é uma maneira fácil de cultivar a prática de *mindfulness*, pelo que cada capítulo inclui algumas posições de yoga a experimentar. O yoga pode constituir um grande ponto de partida para apresentar o conceito de *self-care* aos seus filhos.

Para ajudar a trazer o *self-care* para a vida quotidiana, utilize as ideias deste livro com vista a elaborar a sua própria Roda da Vitalidade. Basta apontar as atividades que mais se destacam para si e para a sua família numa cópia da Roda e dispor de algum tempo para criar o seu próprio conjunto de ferramentas de *self-care*. Compor o próprio conjunto de ferramentas ajudará todos a agirem rápida e produtivamente, quer precisem de um reforço de confiança ou de um sentimento de paz. No final de cada capítulo, encontra alguns exemplos de conjuntos de ferramentas para o inspirar em situações comuns:

	Sinto-me zangado	página 48
	Sinto-me magoado	página 50
	Não consigo dormir	página 72
	Sinto-me entediado	página 94
	Sinto-me triste	página 108
	Sinto-me feliz	página 108
	Sinto-me ansioso	página 128
	Sinto saudades	página 144
	Sinto-me só	página 145
	Quero defender-me	página 158
	Cometi um erro	página 159
	Sinto-me confuso	página 178

É preciso alertar toda a gente para o *self-care*. Converse acerca das ideias contidas neste livro e tenha um diálogo aberto com os seus filhos sobre o seu próprio conjunto de ferramentas. Partilhe com eles porque está a estender o seu tapete de yoga, deixe que se juntem a si, e, sim, muitas vezes isso significará subirem para cima das suas costas. Mostre-lhes a posição que realiza antes de ir para a cama ou aquela que o ajuda a sentir-se valente. Em alternativa, se nunca tiver praticado yoga, explorem juntos as posições enquanto principiantes. Converse sobre o tipo de coisas que faz quando se sente ansioso. Partilhe com eles as técnicas respiratórias ou as estratégias de defesa que funcionam para si. Quando o tédio se instala ou os ânimos se exaltam ao fim de semana, consulte a Roda da Vitalidade e selecione um ato de nutrição em que todos se possam envolver em conjunto. Quanto mais falamos sobre *self-care*, mais relevantes se tornam as nossas práticas e mais frequentemente damos por nós envolvidos nas mesmas, com maior eficácia.

O objetivo deste livro é deixar-lhe uma variedade de opções à mão de semear que requeiram pouco tempo, energia ou despesa. Com o seu incentivo, os seus filhos crescerão a sentir que o seu conjunto de ferramentas de *self-care* para a saúde emocional, mental e física é uma parte normal da vida, como escovar os dentes, sendo que os benefícios para eles e para toda a família podem ser profundos. Divirta-se a explorar com eles o *self-care* e a observar esses efeitos positivos a fluírem!



UM



TÉCNICAS DE DEFESA

A vida moderna é ocupada e acelerada para toda a gente. Os nossos filhos enfrentam atualmente uma infância diferente, com novos desafios e tensões: a pressão esmagadora do desempenho, de «progredir», o clube desportivo, as atividades extracurriculares, a sobrecarga de tecnologia e ecrãs e, à medida que crescem, a gestão de uma vida *online* nas redes sociais. Tal como em décadas anteriores se fizeram campanhas de saúde pública sobre alimentação saudável e exercício físico, atualmente estamos a assistir a um maior número de mensagens sobre formas de nutrir a nossa saúde mental e emocional. Tal deve-se em boa razão ao aumento da prevalência da depressão e da ansiedade, que afetam não apenas os adultos, mas também as nossas crianças. A boa notícia é que existem muitos hábitos e práticas que podem aumentar a resiliência e proporcionar um amortecedor de proteção face ao stress. Tanto os adultos como as crianças beneficiam do facto de terem um amplo conjunto de ferramentas de defesa. Este capítulo apresenta conceitos fundamentais, como os de *mindfulness*, agilidade emocional e atitude mental progressiva, de uma forma que o ajudará a partilhá-los com os seus filhos. Também ficará a conhecer práticas e ferramentas específicas que o auxiliarão a si e aos seus filhos a lidarem com emoções difíceis e situações desafiadoras.



O MINDFULNESS ENQUANTO TÉCNICA DE DEFESA

Se queremos viver com uma sensação de paz e tranquilidade, o *mindfulness* é um conceito essencial a ser adotado. É em si mesmo uma competência básica de defesa, ajudando-nos a gerir os nossos próprios pensamentos e emoções, mas também formando a base para muitas outras práticas de *self-care*, como o apreço e a gratidão. Assim sendo, vamos aprofundar primeiro o *mindfulness*, nomeadamente o que significa enquanto conceito e práticas que o ajudarão a si e à sua família a cultivar a capacidade de estar plenamente presente. O *mindfulness* também é fundamental para dar vida ao *self-care* – sem *mindfulness* é impossível saber do que precisa! O *mindfulness* permite-lhe consultar o corpo e a mente, perceber o que está a sentir e depois optar pela ferramenta de sustento que melhor se adequa às suas necessidades. Uma família que seja competente na prática de *mindfulness* lidará coletivamente melhor com o stress, será capaz de reagir aos desafios com mais harmonia e propósito e desfrutar verdadeiramente dos momentos de exceção.

Ao observar uma criança absorta a brincar, verifica que esta é já naturalmente competente em aspetos do *mindfulness*, e podemos aprender muito com esta observação! Enquanto pais, podemos destacar esta capacidade natural, mostrando-lhes a forma de utilizar esta competência noutros momentos, descrevendo-lhes os passos para fazer que a mesma atenção que dão à brincadeira os ajude a resolverem um problema ou a ultrapassarem uma emoção difícil. Explicar-lhes o que é o *mindfulness* e como o podem praticar ajudá-los-á a aplicarem esta competência ao longo do dia.

O QUE É O MINDFULNESS?

Recentemente, visitámos a Austrália pela primeira vez depois de termos estado quatro anos fora – não são apenas os eventos negativos que nos abatem, mesmo eventos muito desejados podem desencadear uma cascata de grandes emoções! Sem a capacidade de *mindfulness*, podia ter passado as duas semanas inteiras a comparar a vida no Reino Unido com a vida em Sydney e a lamentar a perda da minha mãe no futuro, enquanto ela estava sentada à minha frente, do outro lado da mesa! O *mindfulness* permitiu-me prestar atenção e aceitar o turbilhão de sentimentos a rodopiar e concentrar-me na alegria potencial à espera de ser vivenciada, mesmo à minha frente. Para a minha entusiasmada filha de 7 anos, o início da viagem foi pontuado por perguntas sobre quando iríamos fazer uma miríade de coisas de que se lembrava dos seus primeiros anos de infância, e o *mindfulness* permitiu-lhe ficar ancorada nesta atividade, segura na ideia de que mais tarde haveria tempo para outras coisas empolgantes. Perto do fim da viagem, quando os nossos pensamentos coletivos se viravam para a partida, o *mindfulness* ajudou-nos a permanecer no agora, em vez de desperdiçarmos esse tempo a sentirmo-nos tristes por nos estarmos a aproximar do fim.

O *mindfulness* enquanto conceito significa estar em contacto com o momento presente, nomeadamente o que está a acontecer no ambiente à nossa volta e o que se manifesta dentro de nós. Em vez de ficarmos presos a preocupações acerca do passado ou do futuro, o *mindfulness* ancora-nos no «agora». Trata-se de prestar atenção, sem juízos de valor ou resistência, aos nossos sentimentos, pensamentos, sensações e memórias, bem como aos eventos que ocorrem à nossa volta. Penso no *mindfulness* como uma forma de desenvolver novos olhos (e todos os outros órgãos dos sentidos), permitindo-nos uma conexão com a vida à medida que esta se desenrola, dando-nos espaço para escolhermos como responder em vez de reagirmos cegamente. De uma forma simples, o que quer que esteja a fazer agora, faça-o com toda a sua atenção. Se tiver como objetivo fazer essa coisa única, é mais provável que o faça bem e com menos dispêndio de energia. O *multitasking** não é bem o que se diz – repare como ter de se dividir por várias coisas ao mesmo tempo diminui a produtividade, aumenta o stress e a frustração e esgota o seu saldo energético.

* Pluralidade de tarefas realizadas em simultâneo. [N. T.]

No centro do *mindfulness* jaz a capacidade de estar realmente presente, de observar e prestar atenção ao que está a acontecer exatamente agora. Trata-se de viver a vida de uma forma realmente desperta e intencional. Simultaneamente, esta concentração deve ser acoplada a um sentimento de aceitação, permitindo que as coisas sejam o que são – as coisas de que gostamos, as coisas que nos são indiferentes e as coisas de que não gostamos. Quando nos perdemos num diálogo interno, no julgamento da nossa experiência ou numa preocupação, perdemos essa ligação com o que está a acontecer no momento. Tal não significa que tenhamos de estar plenamente presentes em todos os momentos. Há momentos para nos perdermos a sonhar acordados, para resolver problemas – há inclusive momentos para nos preocuparmos! O *mindfulness* coloca-nos novamente no lugar do condutor, permitindo-nos escolher como controlar a mente.

Muitas vezes, é a avaliação do que está a acontecer no imediato que aumenta o desconforto; pensar que não nos devíamos sentir desta maneira, que isto não devia estar a acontecer ou que não pode ser assim... O *mindfulness* consiste em ver as coisas da forma como realmente são, sem lhes resistir ou desejar que desapareçam, já que, no fim de contas, acontecem independentemente de gostarmos ou não. Isto não significa que basta que nos sentemos e deixemos a vida passar. Ainda precisamos de agir, mas o *mindfulness* cria um espaço para sentirmos o que sentimos, para vermos uma situação por aquilo que é – as coisas que controlamos e as coisas que não podemos controlar –, e depois fortalece-nos com a oportunidade de refletirmos sobre o melhor curso de ação. O *mindfulness* permite-nos vivenciar verdadeiramente a vida em toda a sua glória, saboreando momentos preciosos em vez de os desperdiçarmos por dispersarmos a nossa atenção e ajudando-nos a resistir aos momentos mais difíceis com menos esforço.



Há mais uma faceta do *mindfulness* para partilhar com os seus filhos, e este pode ser um momento revelador para eles, tal como foi para mim! Quando começamos a nossa jornada com o *mindfulness*, tornamo-nos extraordinariamente conscientes dos nossos pensamentos, emoções, memórias e sensações. A chave é transmitir aos seus filhos que eles não são os seus pensamentos, *têm* pensamentos, não são as suas emoções, *sentem-nas*, não são as suas memórias, *vivem-nas*. É uma ideia libertadora! Da mesma forma que vivemos a mudança do clima, vivemos os nossos pensamentos, sentimentos, sensações e memórias. Somos bastante mais mágicos do que um simples pensamento – somos testemunhas de todos estes estados passageiros. O que interessa é o que fazemos com os nossos pensamentos e as nossas emoções. A linguagem também pode ajudar neste ponto. Em vez de se rotular como «uma pessoa zangada», reformule para «sinto-me zangado» ou o que for mais fácil de enfrentar e apenas temporário. Pode ter um mau pensamento, mas tal não significa que seja uma má pessoa. Os pensamentos não se manifestam assim tão grandes e proféticos, são apenas pensamentos passageiros, como aguaceiros fugazes ou nuvens flutuantes. Exploraremos este conceito adiante nas práticas de *mindfulness*, *Mente do Céu Azul* (página 30) e Cuidar do seu «jardim mental» (página 33).



COMO DESENVOLVEMOS A CAPACIDADE DE MINDFULNESS?

A prática de *mindfulness* é um processo constante de trazer a mente de volta ao «agora», uma vez que a mente vagueia e está *sempre* repleta de pensamentos. O *mindfulness* não consiste em esvaziar a mente. A mente está concebida para pensar, tal como os olhos estão concebidos para ver, logo, não se preocupe em tentar impedir que os pensamentos surjam. Existem diversas práticas de *mindfulness* a experimentar ao longo de cada capítulo, e cada uma delas irá ancorar a mente em coisas diferentes, como respiração, pensamentos, sentimentos, sensações físicas, movimento, comida, uma frase ou um som.

Para começar de uma forma mais simples que uma prática formal, há imensos jogos infantis que são perfeitos para reforçar os seus «músculos» de *mindfulness*: puzzles, Lego, jogos de memória, *origami*, colorir, plasticina e, o meu favorito, o Jenga, porque lembra aos meus filhos que cometer «erros» faz parte da vida e não é o fim do mundo. A chave para fazer destas atividades uma prática de *mindfulness* é prestar toda a atenção a cada uma delas, recorrendo a todos os sentidos e, sempre que a mente divagar para um julgamento ou outras distrações, trazê-la de volta ao momento. Adultos, por favor, deixem todos os dispositivos noutra divisão, a mera presença destes irá distrair a vossa atenção.



Um manual prático para pais e filhos e uma autêntica caixa de primeiros socorros emocional.

Preparar os seus filhos para lidar com o stress e as emoções é tão importante como ensiná-los a lavar os dentes ou a atravessar a estrada em segurança. Este livro inclui inúmeras dicas e atividades de *mindfulness* e de *self-care*, conceitos que se têm vindo a popularizar e que são excelentes formas de melhorar a relação entre pais e filhos e de trazer bem-estar às famílias.

Ser Maior é especialmente concebido para ensinar crianças e pais a:

- aprenderem ferramentas para gerir e expressar as suas emoções no dia a dia;
- conhecerem práticas de proteção para o seu corpo e alma numa linguagem acessível;
- desenvolverem instrumentos de resiliência e técnicas de defesa;
- explorarem atividades para melhor compreenderem os outros e os seus pontos fortes, potenciando a harmonia familiar.

Este livro encorajá-lo-á também a observar e a procurar oportunidades para aprender com os seus filhos.


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-90-3



9 789898 873903

Saúde e Bem-Estar