



## PARA ONDE VAI O SEU ESFORÇO?

Durante o dia acumulamos tensões que são esforços desnecessários. Desfazer esses esforços, além do bem-estar físico, contribui para o bem-estar mental pois diminui o cansaço e facilita o desenvolvimento de tarefas.

Perceber como o seu corpo se comporta involuntariamente é o primeiro passo para mudar e quebrar essas tensões desnecessárias. Depois vamos ativamente aprender a relaxar!

Antes de começar uma atividade, por exemplo uma aula, uma reunião, uma leitura, observe como está seu corpo. Existe algum local onde você sente que faz maior esforço? Ou percebe maior tensão? Exemplos: maxilar contraído; testa franzida; punhos (mãos) cerrados; ombros e/ou pescoço tensionados.

Se encontrar algum ponto tensionado, concentre-se nesta região do corpo e intencionalmente pare de fazer este movimento ou traga uma sensação de relaxamento para a região. Em outras palavras, solte suas mãos, seus ombros ou mova o maxilar...

Pronto, você relaxou! Percebeu a diferença?

Repita o exercício ao longo da sua rotina e sempre que perceber uma parte mais tensa no seu corpo, apenas solte o esforço e relaxe!



## PARA ONDE VAI A SUA ATENÇÃO?

Na nossa rotina, tentamos fazer várias coisas ao mesmo tempo, mas, ao contrário do que imaginamos, nós não somos multitarefas! Na verdade, para usarmos nossa atenção e os nossos recursos cerebrais de maneira mais otimizada é preciso fazer uma coisa de cada vez. Os recursos atencionais são finitos, porém estamos bem longe de ter atingido toda a nossa capacidade de usar a nossa atenção e como qualquer outra habilidade, é possível treiná-la com coisas simples a partir de tarefas cotidianas, além das práticas mentais.

Ao exercer uma tarefa, tente estar com a sua atenção dedicada somente a ela do início ao fim. Pode ser um email que você está escrevendo, uma reunião, um momento de lazer, uma conversa, tomando café da manhã, no banho... Dedique a sua atenção ao agora e faça uma coisa de cada vez.

### ***Praticando no banho***

Que tal prestar atenção na água do chuveiro tocando no corpo durante o seu banho?! Você pode descobrir um pouco mais de prazer neste momento ou ter uma ideia interessante sobre uma questão que precisa resolver sem que você esteja, necessariamente, pensando nela ou apenas descobrir que a água do chuveiro precisa de um pouco mais de pressão. Se for difícil no começo, tente começar fazendo isso apenas por um minuto e depois vá ampliando esse tempo!