

Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



Atitudes para melhorar sua saúde mental

Se você deseja melhorar sua saúde mental é útil cultivar algumas atitudes. Nem sempre prestamos atenção aos nossos hábitos e fazer uma autoavaliação pode ser transformador. Jon Kabat Zinn uma das referências em atenção plena propõe algumas atitudes para “acalmar a mente”. O autor sugere cultivar estas atitudes durante a prática da Atenção Plena e você verá que pode adotá-las também no seu dia a dia para melhorar sua a saúde mental. São elas:

1. Não julgar. Julgar é algo que fazemos constantemente e é, em grande parte, algo automático. Por este motivo, é tão importante ter consciência dos nossos julgamentos para não fazermos uma confusão com a realidade. Os julgamentos podem nos limitar ou podem até ser contraproducentes se esquecermos que eles não refletem a realidade, mas somente uma percepção da realidade. Um exemplo “eu não vou conseguir” reflete um ponto de vista em um determinado momento e isso pode mudar.
2. Paciência. A paciência é uma forma de sabedoria se levarmos em conta e aceitarmos o fato de que as coisas têm que acontecer ao seu próprio tempo. A lagarta demora um tempo para se transformar em borboleta. Simples assim. A paciência é útil para avaliarmos se respeitamos o tempo natural de evolução ou se estamos querendo apressar ou desacelerar as coisas.
3. Mente aberta. Nenhum momento é igual ao outro. Será que estamos dispostos a perceber a realidade como ela se apresenta como se estivéssemos vendo tudo pela primeira vez ou deixamos de prestar atenção porque nos acostumamos com determinadas pessoas ou situações?
4. Confiança. Quando estamos agitados nem sempre prestamos atenção ao que pensamos ou sentimos. Reconheça que o seu ponto de vista tem valor e preste atenção ao que você quer. Lembre-se que autoconfiança é uma habilidade que pode ser desenvolvida.
5. Aceitação. A aceitação começa com a percepção da realidade como ela é no momento presente. A aceitação significa, em primeiro lugar, reconhecer o que está presente. Muitas vezes vemos o que não queremos ver e o que gostaríamos de ver de forma diferente. Dedicamos muito tempo a negar o que está dado. Consequentemente, desperdiçamos muita energia resistindo a algo que não pode ser mudado e isto pode gerar muito desgaste. Oriente sua atenção para o que você pode mudar e para o que depende de você.

Ao cultivar as atitudes de não julgamento, paciência, mente aberta, confiança, aceitação você está fazendo muito pela sua saúde mental e qualidade de vida. Cultive estas atitudes você só tem

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR



Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY




a ganhar.

Bibliografia consultada:

- Viver a Catástrofe Total Jon Kabat Zin Ed. (Palas Athenas Editora São Paulo 2017)

WWW.KARIMKHOURY.COM.BR

karim@karimkhoury.com.br
+55 11 98120-2626

  /KARIMKHOURYBR

