## Palestrante & Instrutor de Mindfulness e Coach

KARIM KHOURY



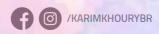
## Atitudes para melhorar sua saúde mental

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 é 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





## **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



