

Meditação para Pais e Filhos

A Meditação é um método ancestral, cientificamente comprovado e aplicado em todo o mundo. Desde a infância à idade adulta, todos podem praticar este método.

Em Portugal já é aplicado em algumas escolas.

A gestão emocional, o treino mental, é cada vez mais importante nos dias que hoje vivemos, as emoções afetam o nosso bem-estar físico e mental. Com a meditação aprendemos a controlar a nossa atenção, permitindo ter mais consciência do nosso pensamento e conseqüentemente das nossas emoções que influenciam o nosso comportamento.

A nossa proposta de meditação para esta semana tem a duração de 7 minutos (suporte áudio e vídeo), adequa-se a toda a família. Pode ser aplicada à meia luz, em casa e consiste nas seguintes etapas

1. Senta-te no chão, com as pernas cruzadas, sem que ninguém te interrompa durante a meditação.
Começa a ouvir e visualizar o vídeo de suporte,
2. Faz uma respiração: inspira e expira, repete 3 vezes.
3. Volta à tua respiração normal, podes-te deitar agora e ouvir o som das taças.
4. Quando o vídeo terminar deixa-te estar mais um pouco, podes até sentir necessidade de dormir um pouco e adormeceres, cada um de nós é único.
5. Depois de terminares, levanta-te calmante.

Boa sessão e muita serenidade.

Bom fim de semana☺

