

Meditação para Pais e Filhos

Meditação do Amor Universal... Adequado a todas as idades. Uma meditação para superar momentos difíceis, como os que estamos a viver na atualidade, um momento para descobrir o amor, a resiliência e sabedoria interiores. As boas práticas meditativas permitem grandes benefícios mentais e emocionais. Esta semana o Serviço de Psicologia do Agrupamento de Escolas André Soares propõe o seu exercício de meditação guiada, ao som das relaxantes e cientificamente testadas, Taças Tibetanas, com o seu habitual audiovisual.

A regulação das nossas emoções é agora, numa fase de pandemia, mais do que nunca, fundamental. O treino mental deve começar a fazer parte do nosso quotidiano, os bons tratos individuais são imperativos e podem ser feitos a partir de casa. Porquê? Porque as nossas emoções afetam o nosso bem-estar físico e mental, e por conseguinte as nossas relações pessoais, familiares, profissionais. A meditação permite-nos uma nova aprendizagem ao nível da nossa atenção e seu controle, o que nos torna mais conscientes 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 10 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.
2. Começa a ouvir e visualizar o vídeo de suporte.
3. Deixa-te guiar e inspirar pela meditação, estás consciente e em segurança.
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.
18 de Maio de 2020

