

Praticar *mindfulness*

Sabia que 15 minutos por dia podem mudar a sua vida?



Toda a vida quis fazer mais, ter mais, ser mais! Desde os 12 anos que me sinto numa busca incessante de respostas, de uma compreensão maior do mundo e de mim mesma que me permitam expressar de forma livre autêntica quem sou na essência e não quem julgo que sou ou quem acho que tenho que ser por influências ou comparações externas.

Esta motivação, aliada a uma energia inesgotável e à capacidade de ter várias atividades profissionais, artísticas e criativas ao mesmo tempo, desenvolvendo todas com entrega e muito perfeccionismo, levaram-me a expandir-me pessoalmente, mas também me conduziram a uma ameaça de saúde, há 2 anos, que me obrigou de imediato a parar, sob pena de ter que ser operada e passar, pelo menos, 1 mês de cama a recuperar.

Parar, obrigou-me a reequacionar os termos em que estava a viver a minha vida e a perceber que aquilo que procurei toda a vida fora de mim: satisfação criativa,

reconhecimento, fortalecimento do meu amor-próprio, tinham estado toda a vida aqui, dentro de mim, à espera de serem reconhecidos e alimentados diariamente através da pausa, do descanso, mas essencialmente através da prática da atenção consciente, ou *mindfulness*.

Reserve 15 minutos para praticar *mindfulness*

De há 1 ano e meio para cá reservo de manhã estes 15 minutos diários para praticar *mindfulness* e nunca tão pouco contribui para mudar tanto na minha vida!

A atenção plena permite-nos desenvol-

ver a consciência da nossa testemunha interior ou eu observador que nos observa a pensar, a agir e a sentir e esse desenvolvimento da consciência de nós, daquilo que nos move permite-nos também entrar em contacto direto com a nossa essência, com quem somos de verdade o que, por sua vez, me permitiu compreender com clareza as minhas reais necessidades.

O poder da paz interior e da calma

Em educação financeira, uma das bases para uma gestão equilibrada dos nossos recursos é a distinção entre necessidades e desejos, entre o que precisamos para viver e aquilo que apesar de desejarmos, podemos viver sem que isso afete o nosso bem-estar ou felicidade.

Parece simples, mas na sociedade que cultiva o consumismo permanente como forma de identidade é extremamente difícil distinguir necessidades de desejos, não apenas no plano dos nossos recursos materiais, mas também em relação aos nossos recursos emocionais.

Percebi isso intensamente quando comecei a reduzir o meu nível de atividade profissional e comecei a sentir-me muito mais calma, feliz, com menos projetos, menos prazos, menos exigências, e sim, menos dinheiro, mas muito, mas muito mais prosperidade, que por sua vez **atraiu ainda mais abundância material.**

A paz interior e a calma são a base necessária à construção da verdadeira prosperidade, mas se repararmos, a maior parte da literatura e autores fala incessantemente em fazer, fazer isto, fazer aquilo, este plano de ação, um novo plano de ação, naquela que é a armadilha subtil da sociedade global: a armadilha do fazer, da sobre-ocupação, que pressupõe na sua base que sejamos e atuemos como máquinas incansáveis sem necessidades emocionais, afetivas, relacionais, criativas, etc., refletindo um permanente medo da sobrevivência. 

Aprenda a gerir a sua energia

É por isso que neste mês de férias ou quase-férias lhe proponho que experimente fazer menos, aproveitar para reduzir as suas ocupações, use a sua atenção para seguir o seu tempo e ver para onde ele se está a escoar, lembre-se que a forma como gerimos a nossa energia - física e mental - se reflete na forma como gerimos o nosso dinheiro e todos os outros recursos na nossa vida.

Por isso, **se não está satisfeito com a forma como gere os seus recursos materiais, pode fazer novas escolhas que lhe tragam maior satisfação pessoal**, começando por mudar de forma fácil e suave a forma como gere o seu tempo: por exemplo, substitua 15 minutos por dia nas redes sociais (que apenas exacerbam a sua atividade mental e o desgastam) por 15 minutos de prática da atenção plena. Existem literalmente centenas de exercícios de *mindfulness*, mas proponho-lhe que comece pelo mais simples de todos: sente-se confortavelmente e observe a sua respiração, apenas isso.

Se conseguir fazer este exercício durante 1 semana, continue na semana seguinte ou recomece e continue a criar este espaço para si que lhe vai permitir a médio prazo começar a distinguir com clareza as suas necessidades reais daqueles que lhe são impostas externamente, criando a base de que precisa para manifestar na sua vida toda a prosperidade que deseja realmente e não aquela que lhe é imposta pelo *marketing*, pelos amigos, pelos colegas de trabalho e pelos *media*.

Se quiser partilhar comigo os resultados da sua experiência ou se tiver perguntas, escreva-me para susana@susanaalbuquerque.com. Terei todo o gosto em responder-lhe.

Susana
Albuquerque



My Soul Project
www.susanaalbuquerque.com