

# ATENÇÃO E AUTOCONSCIÊNCIA



CORAÇÕES  
E MENTES  
**LGBTQIA+**

# ATENÇÃO E AUTOCONSCIÊNCIA

Escolher onde colocar sua atenção também é cuidado

## Por que atenção importa?

Atenção é a base de tudo que sentimos, pensamos e fazemos. Quando não temos consciência de onde ela está, podemos nos perder em pensamentos, memórias, medos ou julgamentos – muitos deles marcados pelas violências que atravessam nossas existências LGBTQIA+.

Desenvolver uma atenção estável nos permite perceber padrões, regular emoções e escolher onde queremos colocar nossa energia. É recuperar nosso poder de tomar decisões!



# ATENÇÃO E AUTOCONSCIÊNCIA

## **Padrões automáticos e sofrimento**

Nossas respostas emocionais nem sempre são escolhas conscientes. Muitas vezes são roteiros antigos, construídos para sobreviver em ambientes hostis – seja pela LGBTfobia, racismo, misoginia, capacitismo ou outras formas de opressão.

Observar esses padrões é o primeiro passo para ter mais consciência de nossas vidas interiores.



## Espaço entre estímulo e reação

Existe um espaço – ainda que pequeno – entre aquilo que nos acontece e a forma como reagimos. Esse espaço pode ser cultivado. Ele abre possibilidades de agir com mais presença, discernimento e autocuidado, em vez de só reagir.



---

## ***Prática – Observando a atenção***

- Ao longo do dia, perceba onde sua atenção está. Está em pensamentos difíceis? Em preocupações? Em julgamentos sobre si ou sobre outras pessoas?
  - Quando perceber, trazer a atenção para algo que te faça sentir presente: sua respiração, a textura de um objeto nas mãos, um som agradável, a sensação dos pés no chão.
  - Não estamos tentando fugir de pensamentos. Estamos buscando formas de reconhecer que podemos escolher para onde queremos olhar.
-

“

*Nossos sentimentos são nossos caminhos  
mais genuínos para o conhecimento.*

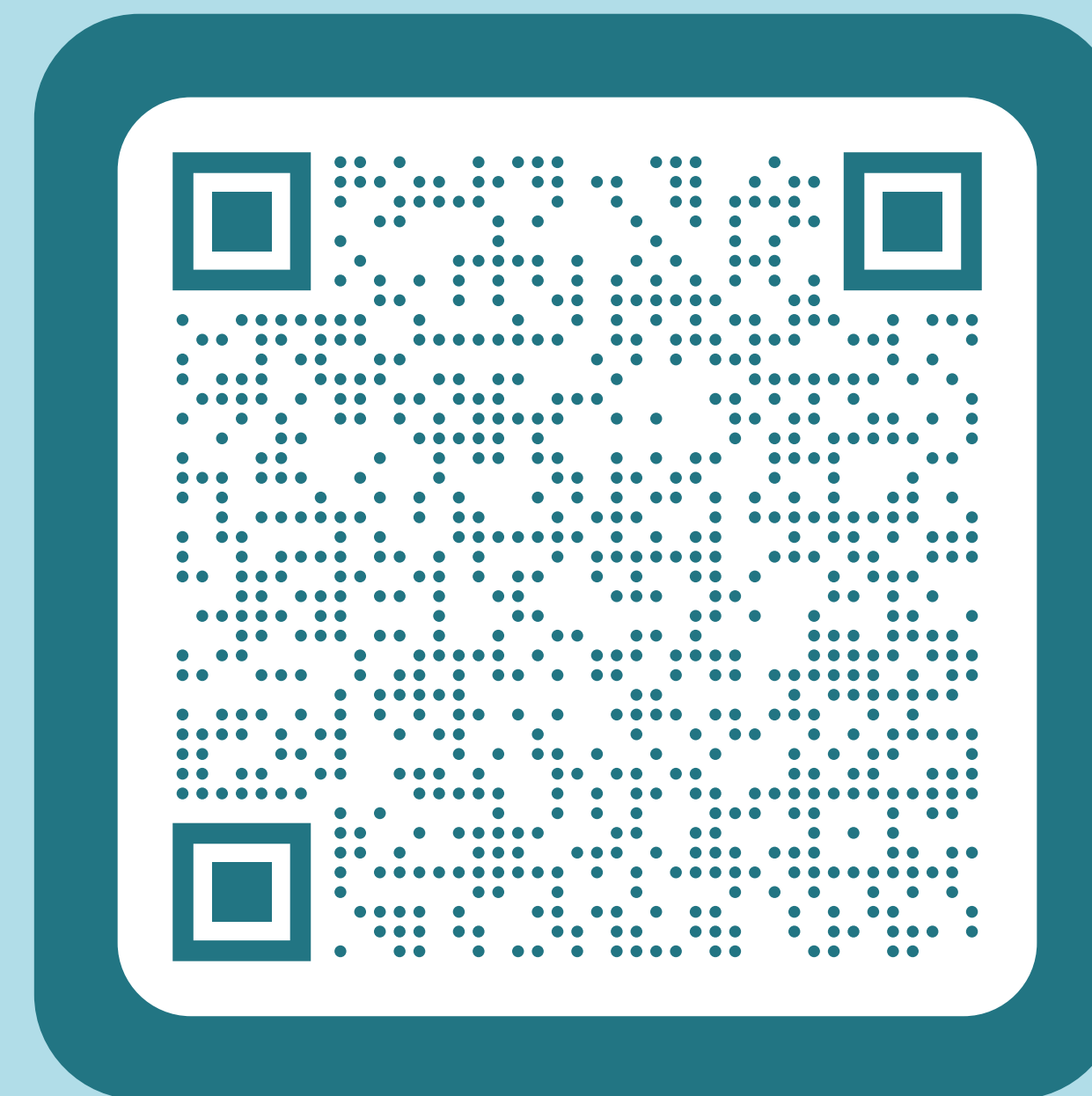
”

**- Audre Lorde -**



## Experimente:

- Observe sua atenção durante a semana.
- Quando se perder, traga-se de volta, com gentileza. Você pode usar o movimento de balanço da sua respiração, apenas repousando nele, tranquilamente.
- Você pode se perguntar: “O que percebo quando escolho onde colocar minha atenção?”
- Experimente fazer a prática guiada, usando o QR Code.



## **O que é o Corações e Mentes LGBTQIA+?**

O Corações e Mentes LGBTQIA+ é um protocolo baseado em ciência e práticas contemplativas. Ele desenvolve habilidades que ajudam a reconhecer nosso próprio sofrimento e, principalmente, o sofrimento das outras pessoas – ampliando nossa capacidade de cuidado, empatia e ação ética. Nosso programa é baseado no CBCT<sup>®</sup> (Cognitively- Based Compassion Training), um programa de cultivo da compaixão desenvolvido na Universidade Emory, nos EUA.



## Sobre o projeto

A Gaia+ atua pela educação integral, saúde emocional e fortalecimento de vínculos. O **Corações e Mentes LGBTQIA+** promove espaços de cuidado e resiliência para quem vive existências dissidentes.

**Corações e Mentes LGBTQIA+ | Fortalecendo emoções, cultivando resiliência**

 @gaia\_mais

 [www.gaiamais.org](http://www.gaiamais.org)

**Gaia+**

MINISTÉRIO DOS  
DIREITOS HUMANOS  
E DA CIDADANIA

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO