

Gaia+



**CORAÇÕES
& MENTES**
LGBTQIA+

CBCT – CULTIVO DA COMPAIXÃO

Encontro 2

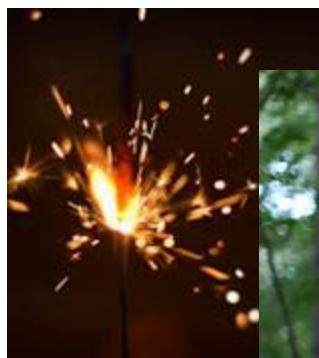
Desenvolvendo uma atenção estável e nítida
Fortalecendo a autoconsciência



O que é necessário para nos sentirmos confortáveis nesse espaço

- Esteja presente
- Pontualidade
- Levantar a mão para pedir a palavra
- Respeito à diversidade
- Confidencialidade
- Abertura (sem julgamentos para o que for falado)
- Usar mais o “e” e menos o “mas”

AUTORREGULAÇÃO



*Notar a fagulha surgindo e
prevenir um incêndio...*



Gatilho ou evento estressante

Preso na zona alta



Zona de Resiliência



Preso na zona baixa



PESSOA PRESA NA ZONA
ALTA

evento estressante



Zona de
Resiliência

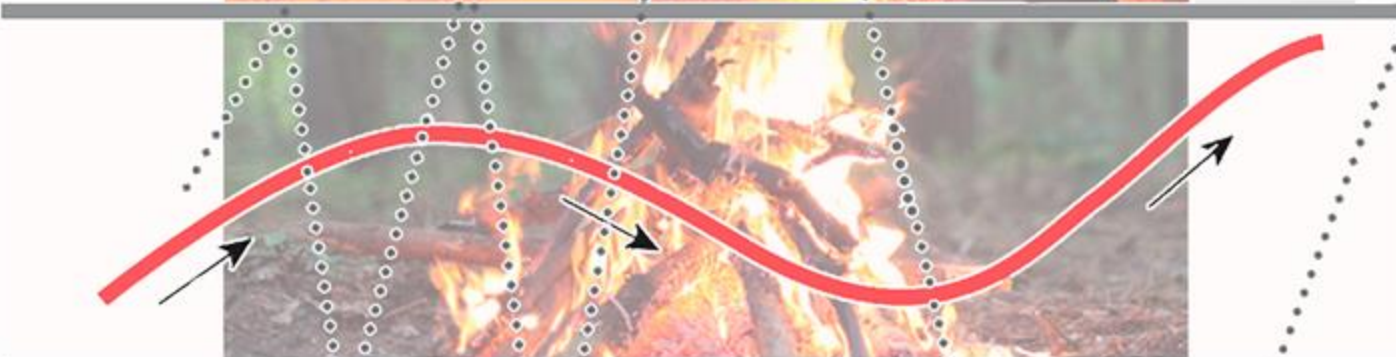


PESSOA PRESA NA ZONA
BAIXA



Gatilho ou evento estressante

Preso na zona alta



Preso na zona baixa

Zona de Resiliência

Você sabe onde está sua atenção?

Ela está onde você gostaria?

*Você consegue sustentar a atenção
onde gostaria?*





O mito de “ser multitarefa”



Habilidades de atenção

- 1. Consciência** - perceber distrações, impulsos e emoções.



Habilidades de atenção

1. **Consciência** - perceber distrações, impulsos e emoções.
2. **Escolha** - aumento da flexibilidade para se desvincular e redirecionar a atenção para onde se deseja.



Habilidades de atenção

1. **Consciência** - perceber distrações, impulsos e emoções.
2. **Escolha** - aumento da flexibilidade para se desvincular e redirecionar a atenção para onde se deseja.
3. **Foco** - habilidade de manter a atenção em uma tarefa ou objeto escolhido.

Estratégias de regulação emocional

1. Redirecionamento da atenção
2. Presença aberta
3. Reavaliação cognitiva

Habilidade de desengajar-se mentalmente da situação que evoca emoções muito intensas e redirecionar a atenção para algo neutro ou agradável.





Atividade eureca

1. Tente lembrar de uma situação em que prestar atenção te ajudou de alguma forma ou ajudou as pessoas ao seu redor. Procure considerar diferentes esferas da vida, evitando o foco exclusivamente no trabalho.



Atividade eureca

1. Tente lembrar de uma situação em que prestar atenção te ajudou de alguma forma ou ajudou as pessoas ao seu redor. Procure considerar diferentes esferas da vida, evitando o foco exclusivamente no trabalho.
2. O que motivou essa atenção?



Atividade eureca

1. Tente lembrar de uma situação em que prestar atenção te ajudou de alguma forma ou ajudou as pessoas ao seu redor. Procure considerar diferentes esferas da vida, evitando o foco exclusivamente no trabalho.
2. O que motivou essa atenção?
3. Quais foram as suas estratégias para prestar atenção nessa situação?

Escolhendo um foco para a atenção

RESPIRAÇÃO - sensações da respiração (nariz, peito, barriga, garganta, etc.).

Escolhendo um foco para a atenção

RESPIRAÇÃO - sensações da respiração (nariz, peito, barriga, garganta, etc.).

SENSAÇÕES DO CORPO – partes do corpo tocando algo, expansão, contração, leveza, alívio, tensão, peso. Apenas perceber as sensações fluindo.

Escolhendo um foco para a atenção

RESPIRAÇÃO - sensações da respiração (nariz, peito, barriga, garganta, etc.).

SENSAÇÕES DO CORPO – partes do corpo tocando algo, expansão, contração, leveza, alívio, tensão, peso. Apenas perceber as sensações fluindo.

SONS - ouvir os sons que surgem ao seu redor.

Escolhendo um foco para a atenção

RESPIRAÇÃO - sensações da respiração (nariz, peito, barriga, garganta, etc.).

SENSAÇÕES DO CORPO – partes do corpo tocando algo, expansão, contração, leveza, alívio, tensão, peso. Apenas perceber as sensações fluindo.

SONS - ouvir os sons que surgem ao seu redor.

Todas acontecem no momento presente e estão disponíveis a qualquer momento!



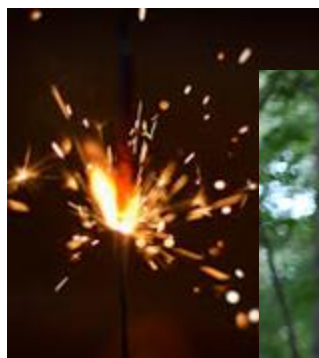
Prática fundamental

Fortalecendo a atenção





AUTORREGULAÇÃO



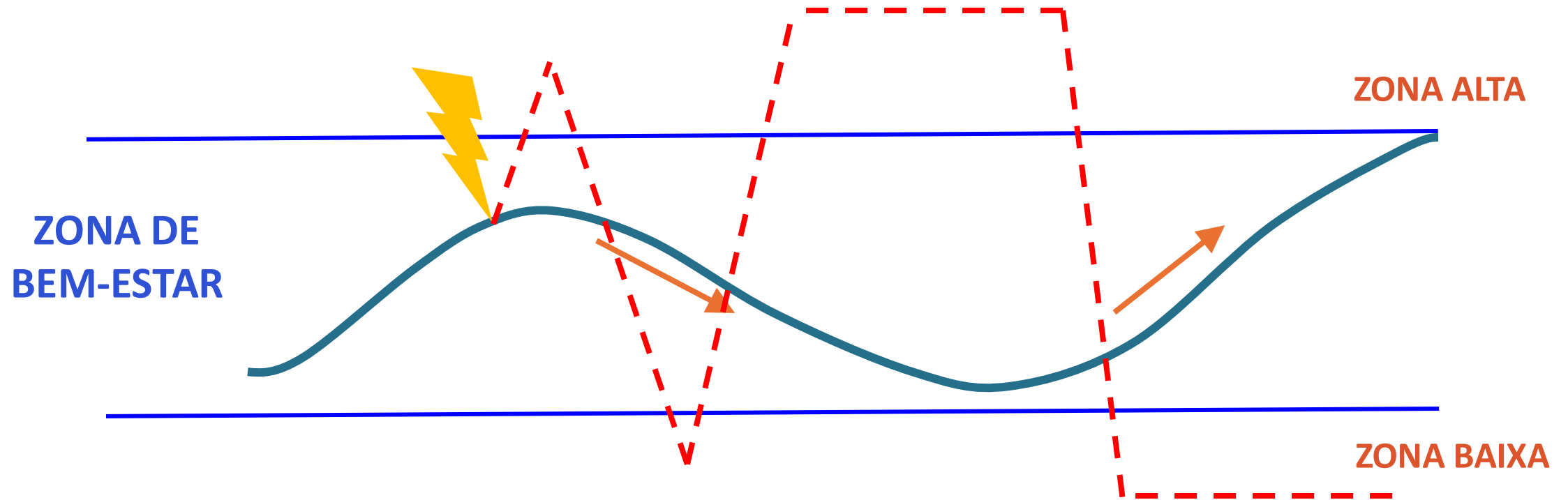
Projeções são como o vento que atíça a fagulha para virar um incêndio...



Novo padrão

**ESTÍMULO/
CAUSA**

**REAÇÃO/
EFEITO**



*Na maior parte das vezes,
são nossas interpretações
que nos tiram da ZBE*



Novo padrão

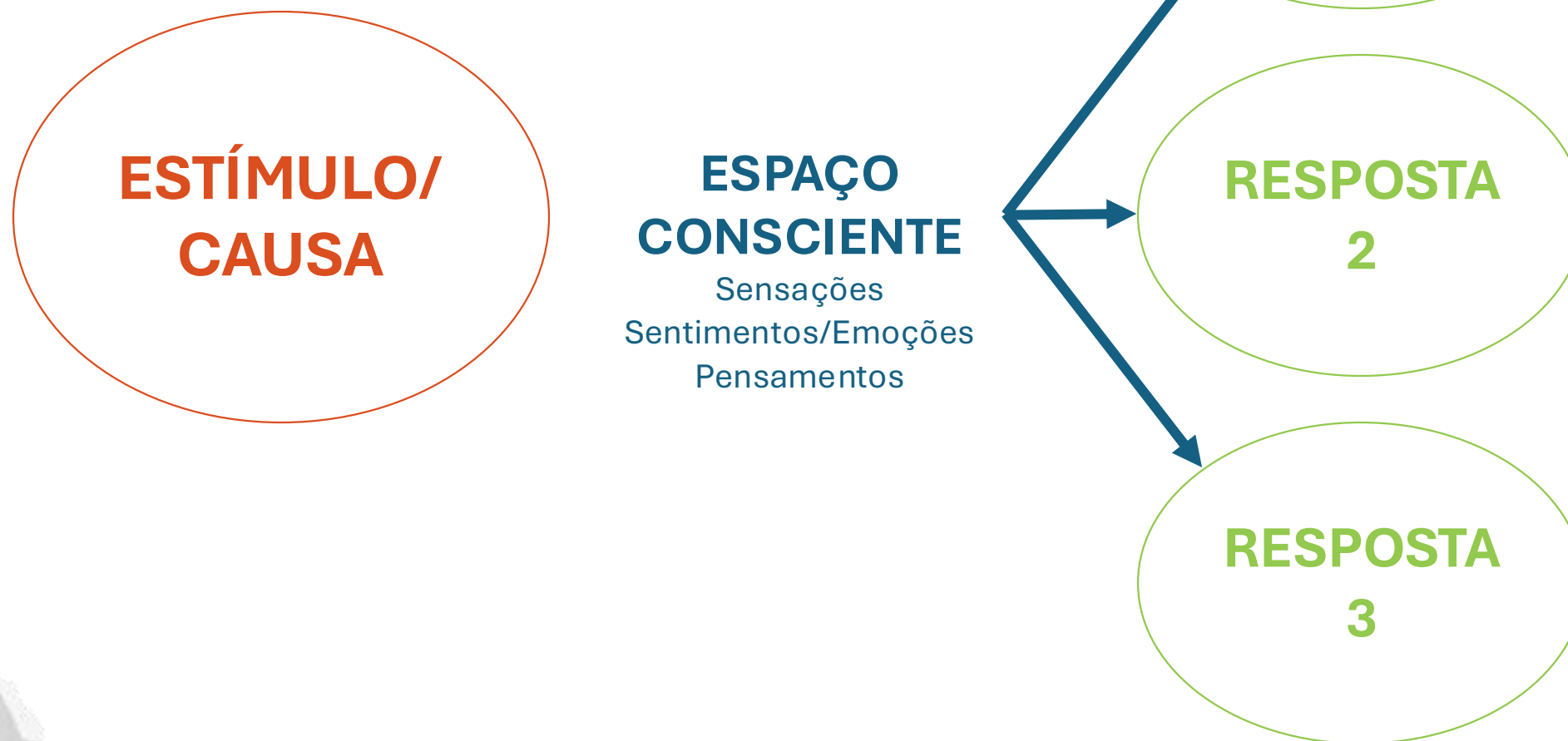
**ESTÍMULO/
CAUSA**

**ESPAÇO
CONSCIENTE**
Sensações
Sentimentos/Emoções
Pensamentos

**REAÇÃO/
EFEITO**



Novo padrão



*“Entre o estímulo e a resposta,
existe um espaço.
Nesse espaço está o nosso poder
de escolher a nossa resposta.
Em nossa resposta reside o nosso
crescimento e a nossa liberdade.”*

Desconhecido (frequentemente atribuído a Viktor Frankl)
Neuropsiquiatra, sobrevivente dos campos de concentração nazistas

Roteiros emocionais

Histórias que contamos pra gente

Experiências, relações e ambientes
em que crescemos.

Podemos repetir estes roteiros ao
longo da vida.



Roteiros emocionais

Histórias que contamos pra gente

Experiências, relações e ambientes em que crescemos.

Podemos repetir estes roteiros ao longo da vida.

Até que ponto são saudáveis para mim e para as outras pessoas?



Atividade Eureka - Roteiros emocionais



1. Reflita sobre um padrão ou roteiro mental/emocional que você gostaria de mudar. Para descrever este padrão, preencha as seguintes frases:
 - a. Geralmente, quando _____(descrever situação)_____.
 - b. Eu costumo me sentir _____(sentimento)_____.
 - c. O que me leva a _____(comportamento)_____.

Atividade Eureka - Roteiros emocionais



1. Reflita sobre um padrão ou roteiro mental/emocional que você gostaria de mudar. Para descrever este padrão, preencha as seguintes frases:
 - a. Geralmente, quando _____(descrever situação)_____.
 - b. Eu costumo me sentir _____(sentimento)_____.
 - c. O que me leva a _____(comportamento)_____.
2. Tente identificar o que está por trás desse padrão, e que pode estar gerando este sentimento.

Atividade Eureka - Roteiros emocionais



1. Reflita sobre um padrão ou roteiro mental/emocional que você gostaria de mudar. Para descrever este padrão, preencha as seguintes frases:
 - a. Geralmente, quando _____(descrever situação)_____.
 - b. Eu costumo me sentir _____(sentimento)_____.
 - c. O que me leva a _____(comportamento)_____.
2. Tente identificar o que está por trás desse padrão, e que pode estar gerando este sentimento.
3. Quais seriam os benefícios de você conseguir perceber cada vez mais este padrão e conseguir fazer algo para mudá-lo?
 - Considere os benefícios para você e para as outras pessoas.

Atividade Eureka - Roteiros emocionais



1. Reflita sobre um padrão ou roteiro mental/emocional que você gostaria de mudar. Para descrever este padrão, preencha as seguintes frases:
2. Tente identificar o que está por trás desse padrão, e que pode estar gerando este sentimento.
3. Quais seriam os benefícios de você conseguir perceber cada vez mais este padrão e conseguir fazer algo para mudá-lo?
4. Pense em um pequena ação que você poderia fazer na próxima vez que perceber este padrão.
 - Considere as estratégias de redirecionar a atenção e autoconsciência.



**O que você leva do
encontro de hoje?**

Roteiros emocionais

Histórias que contamos pra gente

Experiências, relações e ambientes
em que crescemos.

Podemos repetir estes roteiros ao
longo da vida.

Até que ponto são saudáveis para
mim e para as outras pessoas?



Questionário pós-encontro





Desafios até o próximo encontro...

REALIZAR A PRÁTICA

3x na semana,

pelo menos

(com ou sem apoio do áudio)



SUGESTÃO DE DIÁRIO:

Quando?

Qual?

O que notei?

