



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

MINDFUL COLOURING

Sente-se em stress, ansioso ou emocionalmente
desgastado?

Pintar de forma consciente pode ser uma excelente
forma de distração cognitiva, ajudando a acalmar a
mente e manter a atenção no momento presente.

A pintura de mandalas é considerada uma estratégia
que estimula o equilíbrio mental.

MINDFUL COLOURING



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

Este guia de foi desenhado para fornecer alguns exercícios de mindfulness para ajudar a gerir a ansiedade ou sofrimento que a Covid-19 esteja a causar.

Contudo, estes exercícios, também, podem ser utilizados em qualquer outro tipo de ansiedade.

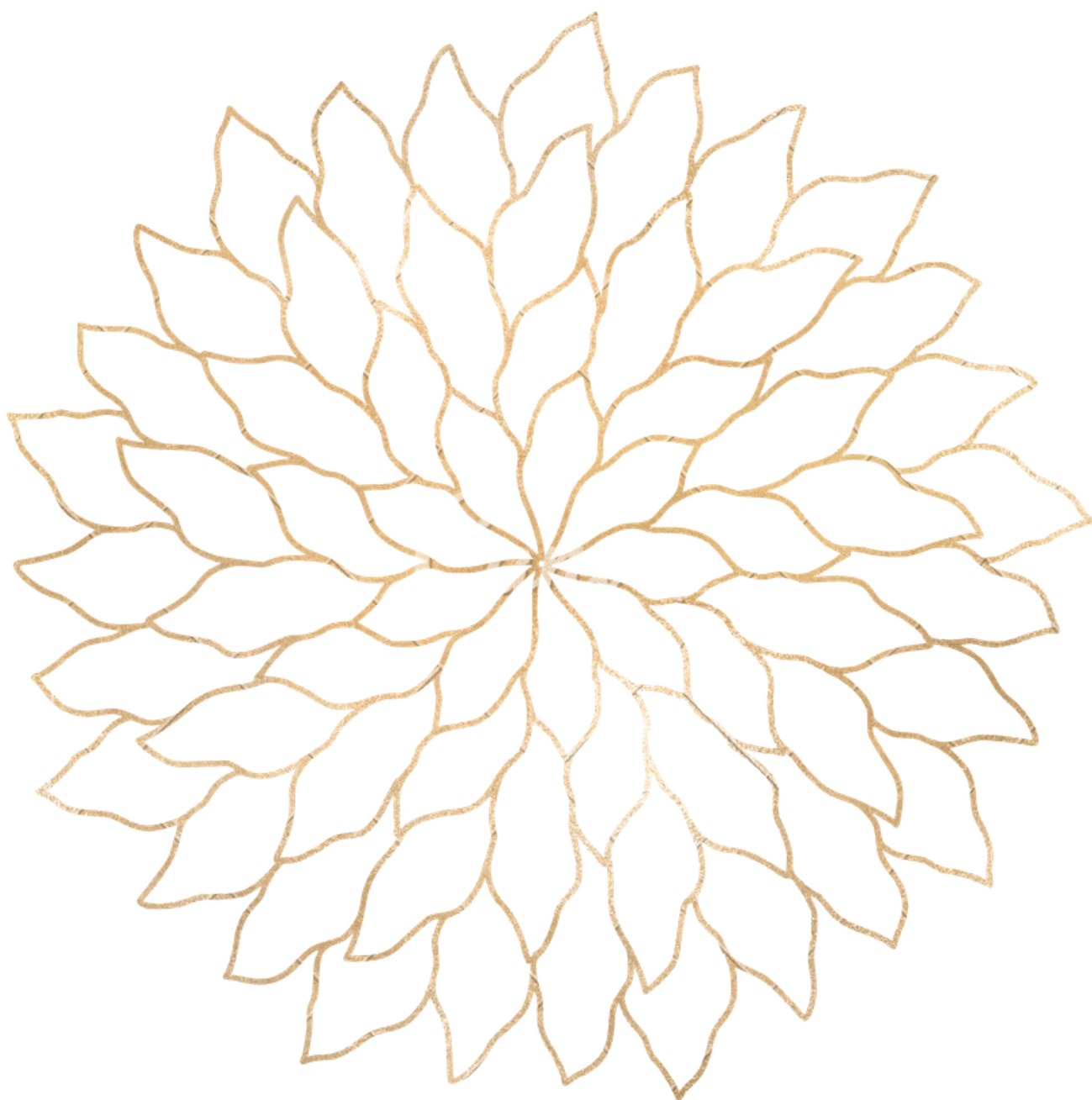
Esperamos que este documento seja útil e o ajude a trabalhar o foco de atenção no momento presente.

Sinta-se à vontade para partilhar este recurso gratuito de forma ampla para que aqueles que precisam possam ter acesso a todas as ferramentas que ajudem a regular a ansiedade neste período difícil.



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



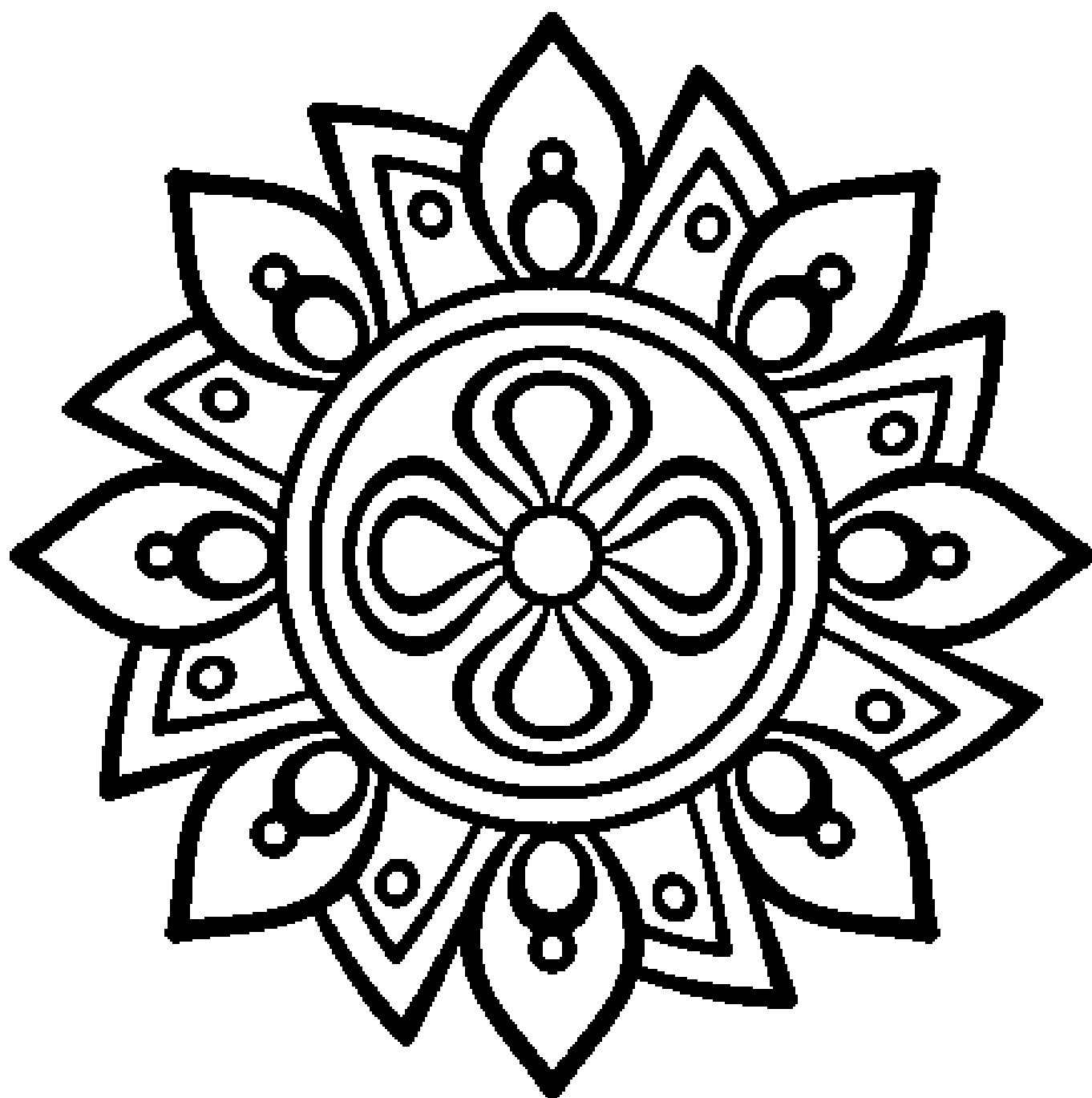
**"A manter o foco de atenção não é complicado,
apenas temos que nos lembrar de o fazer."**

Sharon Salzberg



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

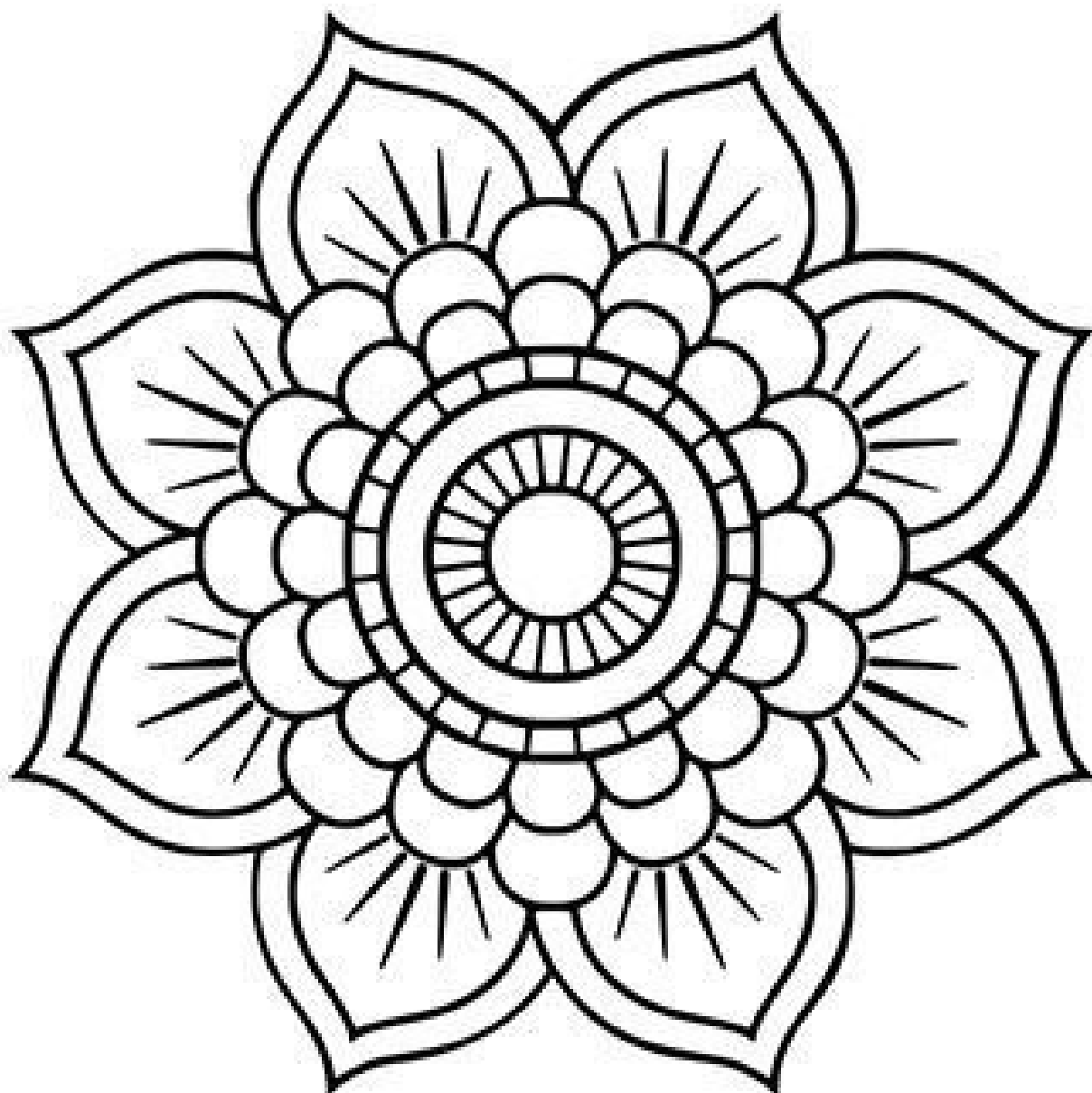


"A verdadeira generosidade para com o futuro
consiste em dar tudo ao presente."

CAMUS



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



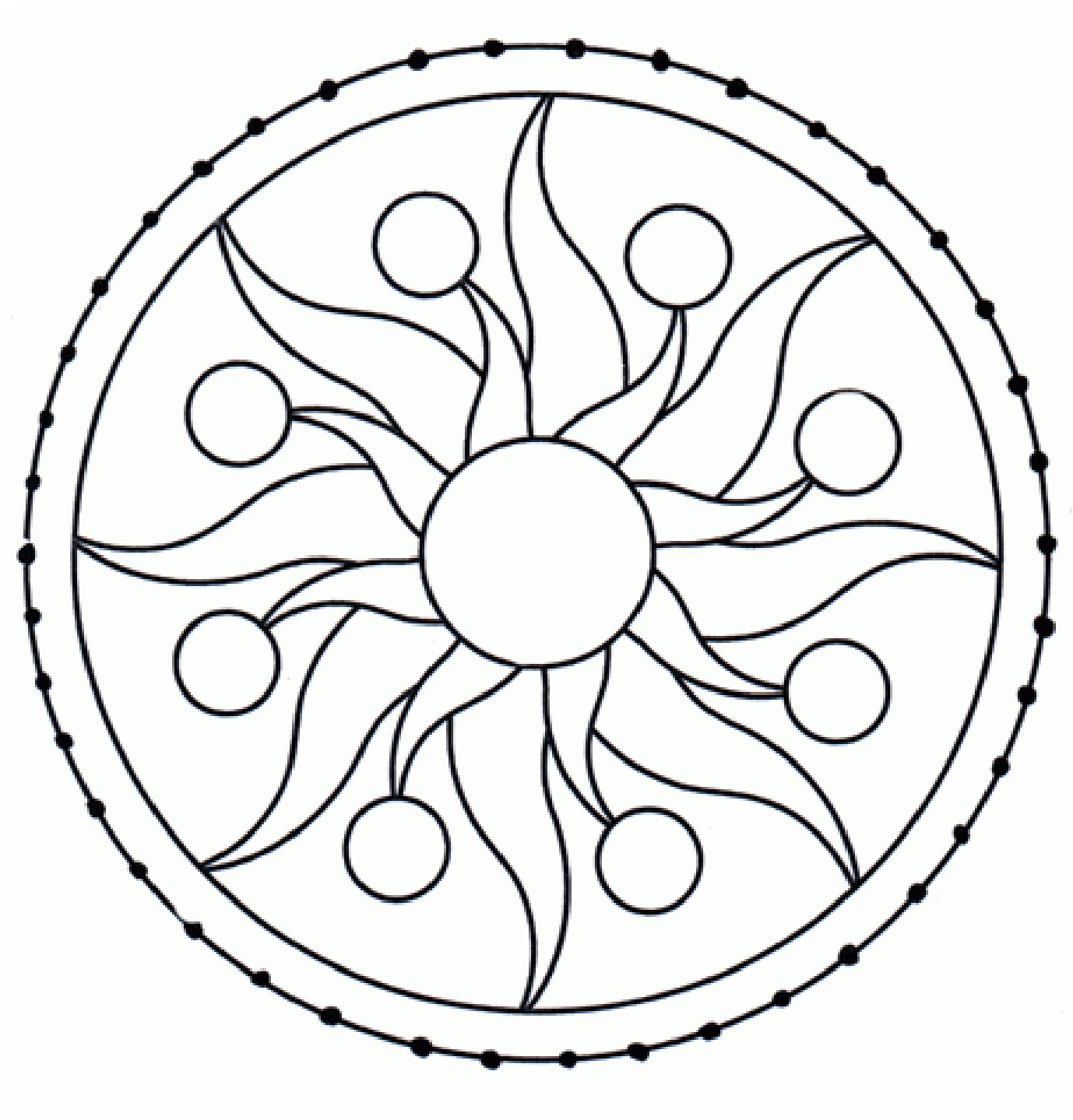
"Mindfulness é a simplicidade em si mesmo. Trata-se de parar e estar presente. Isso é tudo."

Jon Kabat-Zinn



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

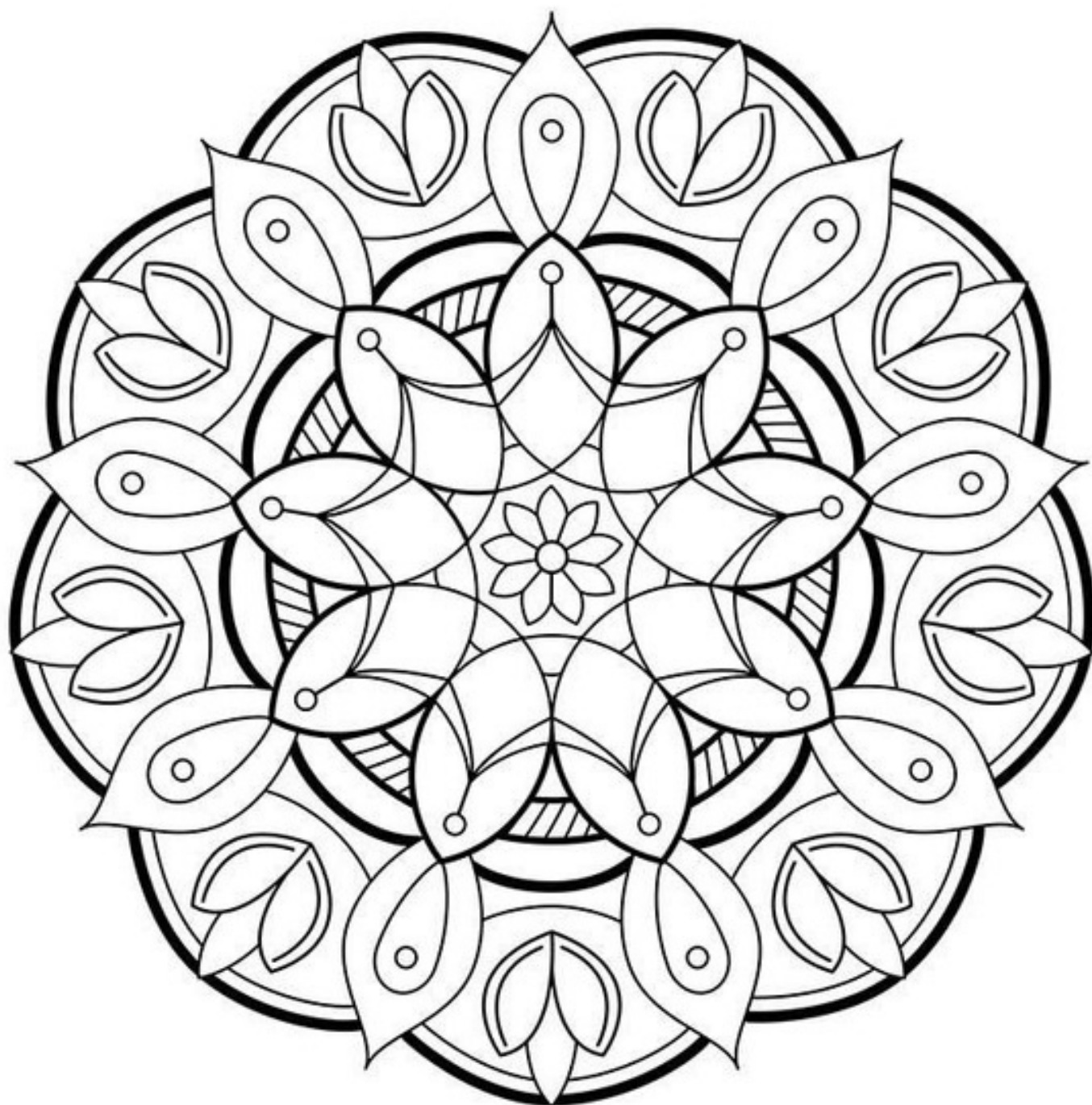


**"As pequenas coisas? Os pequenos momentos?
Eles não são pequenos."**

Jon Kabat-Zinn



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



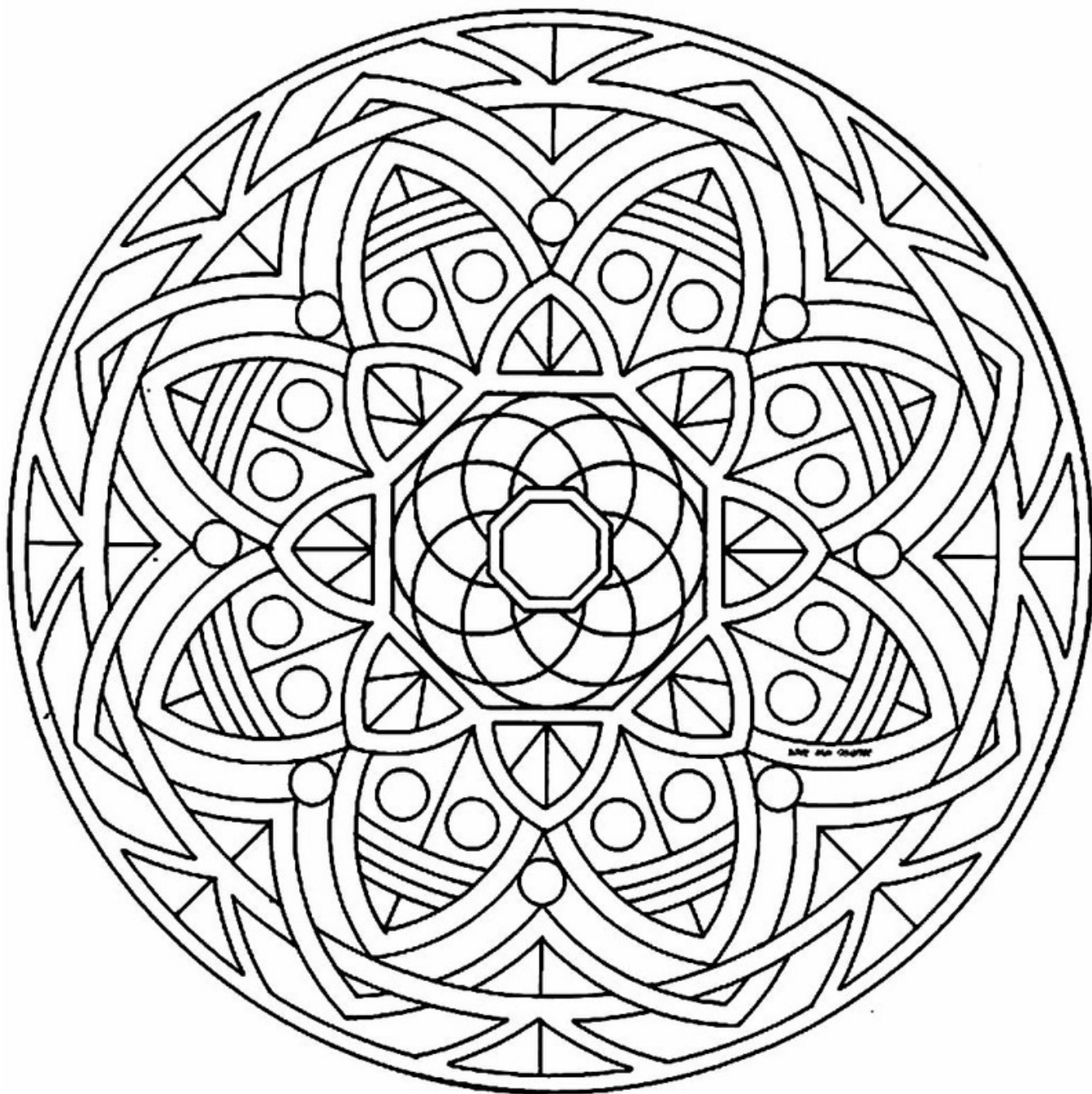
“O Mindfulness no seu sentido mais geral significa acordar de uma vida automática e passar a ser sensível para as novidades no nosso dia-a-dia.”

Daniel Siegel



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



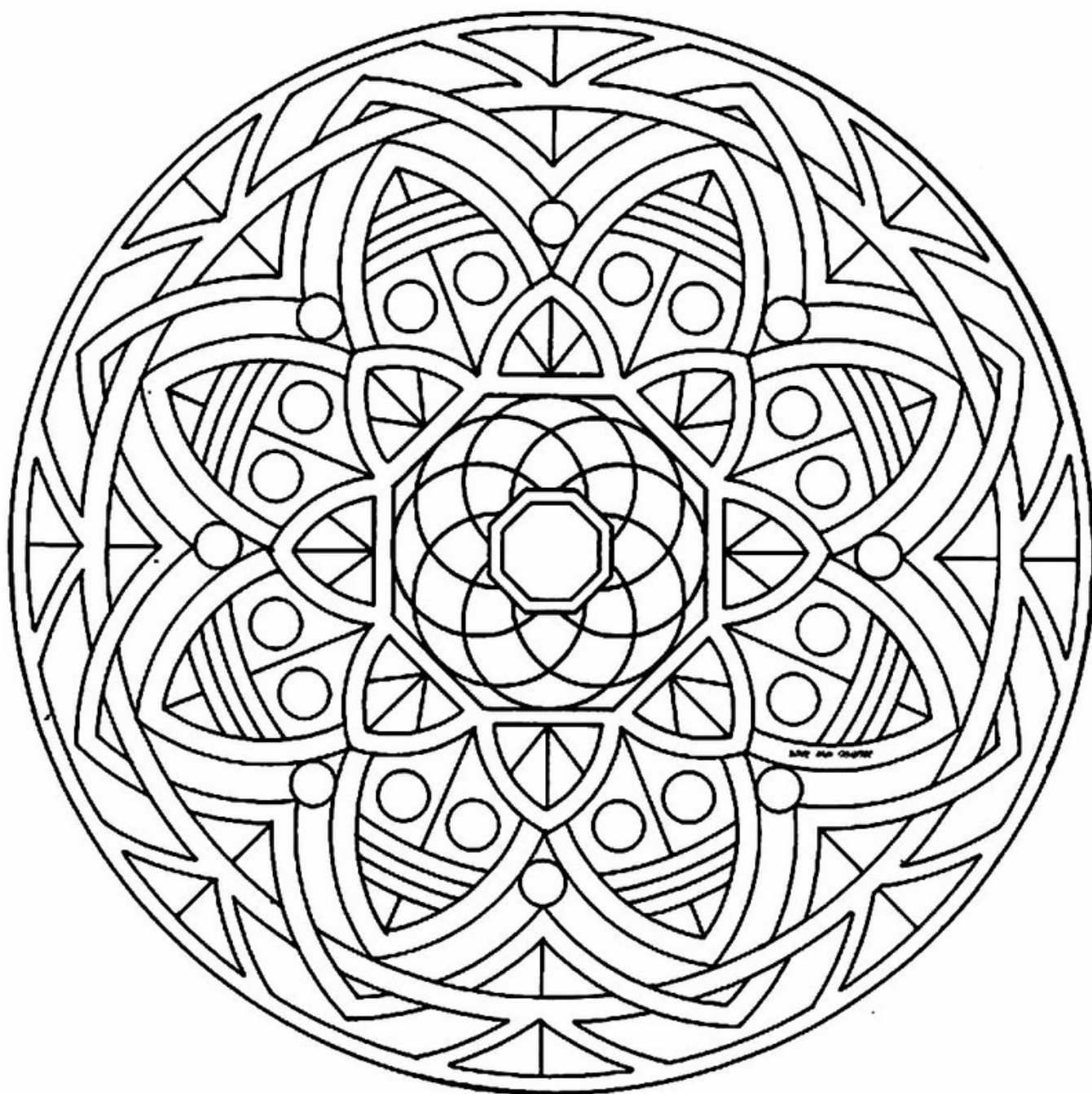
**"Pensar em termos de otimismo ou pessimismo é uma
super simplificação da verdade.
A questão é ver a realidade como ela é"**

Thích Nhất Hạnh



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

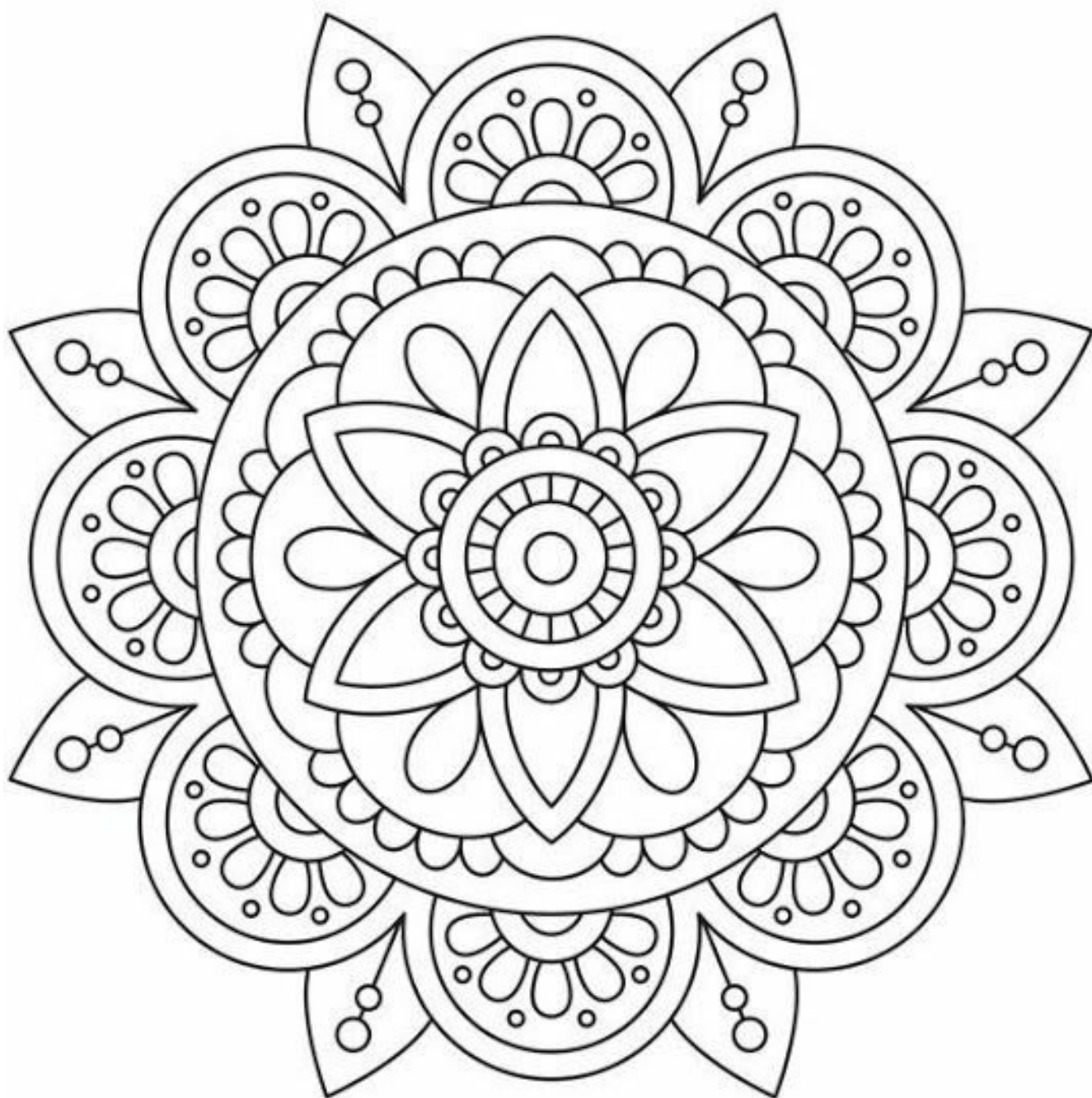


**"Não podemos parar as ondas, mas podemos
aprender a surfar."**

Jon Kabat-Zinn



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



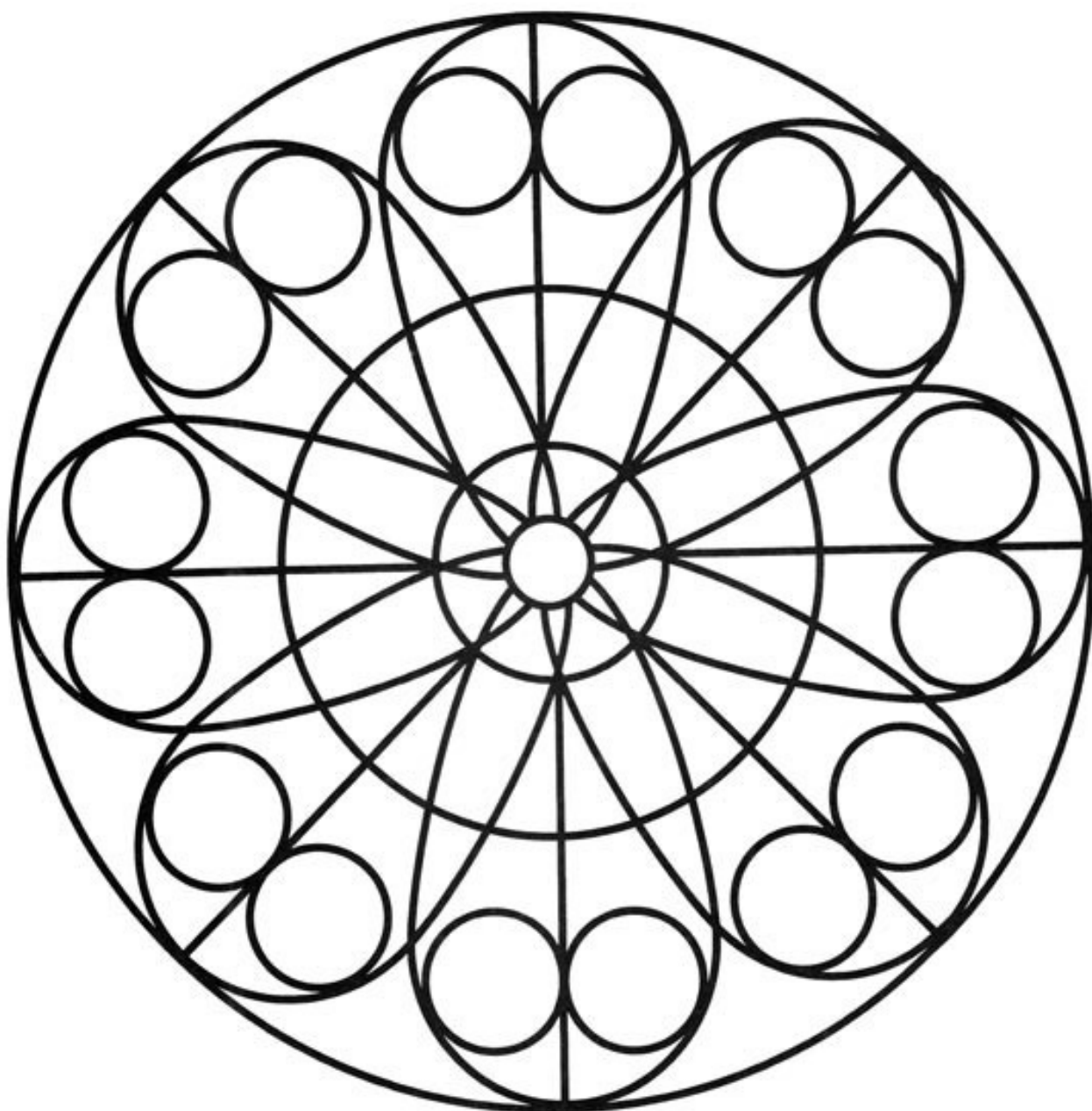
“Mindfulness significa prestar atenção de uma certa forma: de propósito, no momento presente e sem julgamentos.”

Jon Kabat-Zinn



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



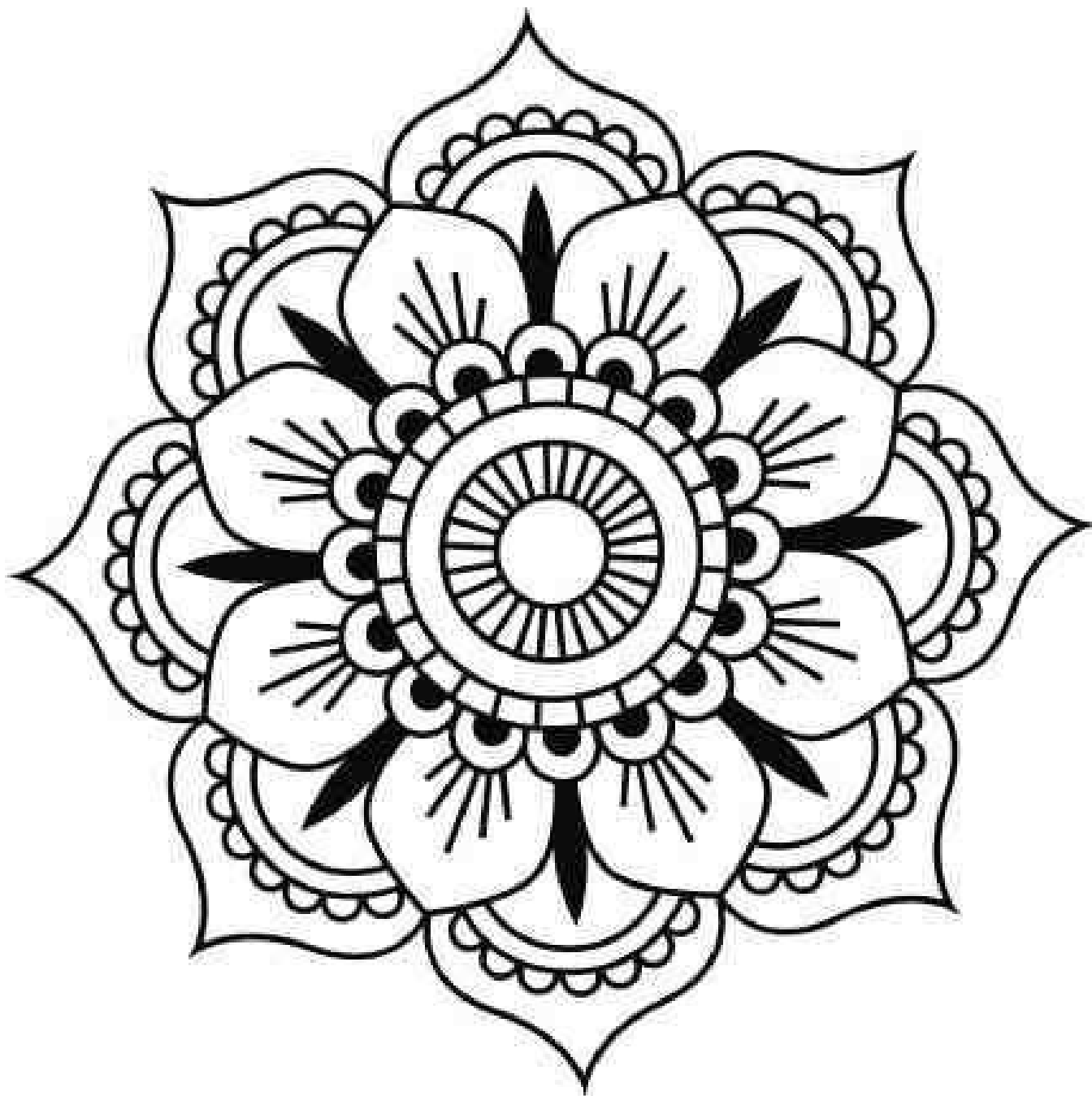
**"O Mindfulness mostra-nos o que está acontecer no
nosso corpo, emoções, na mente e no mundo.
Com o mindfulness evitamos prejudicar os outros e a
nós mesmos."**

Thích Nhất Hạnh



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



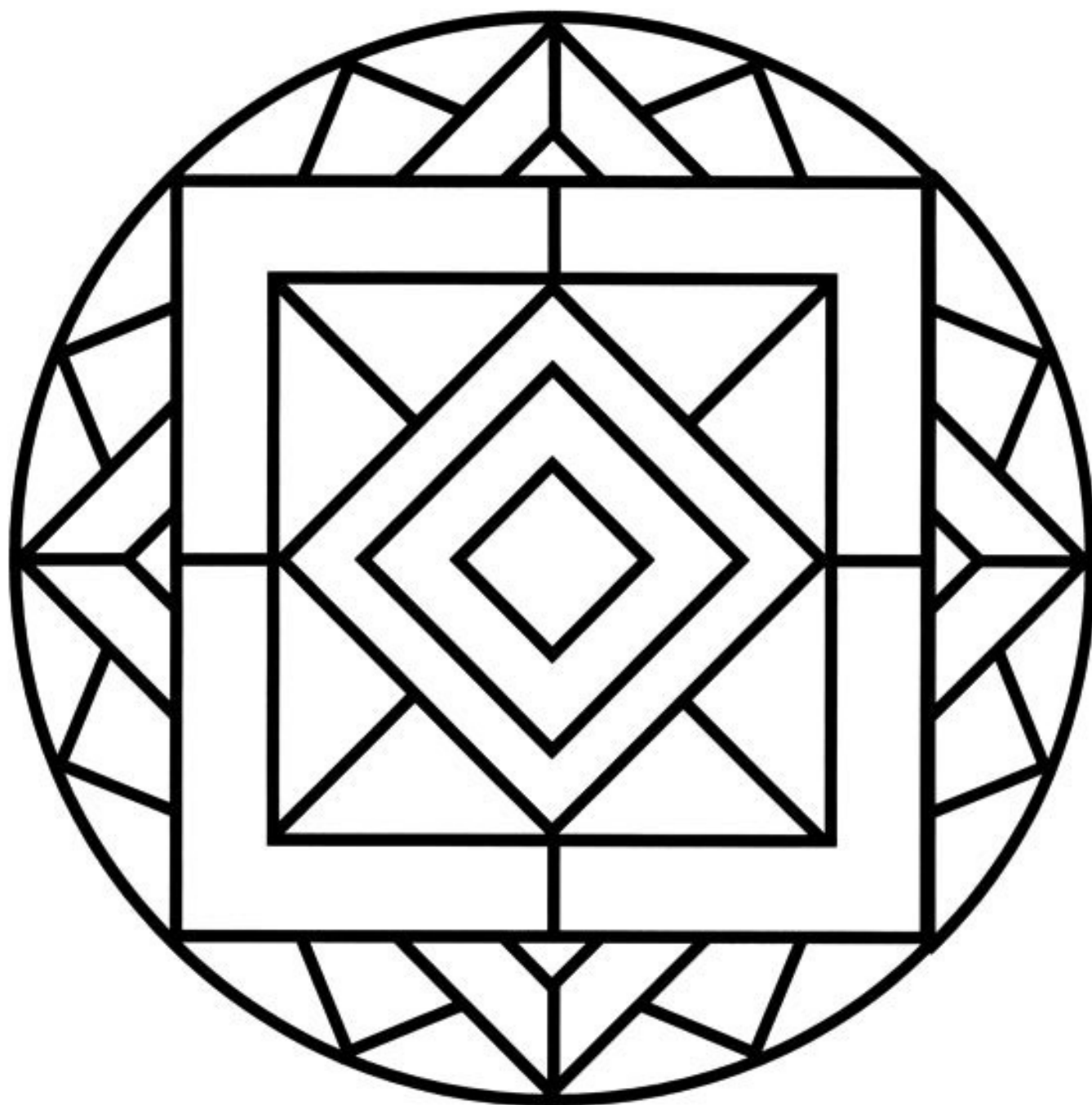
"A Paciência tem todo o tempo que precisa."

Allan Lokos



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

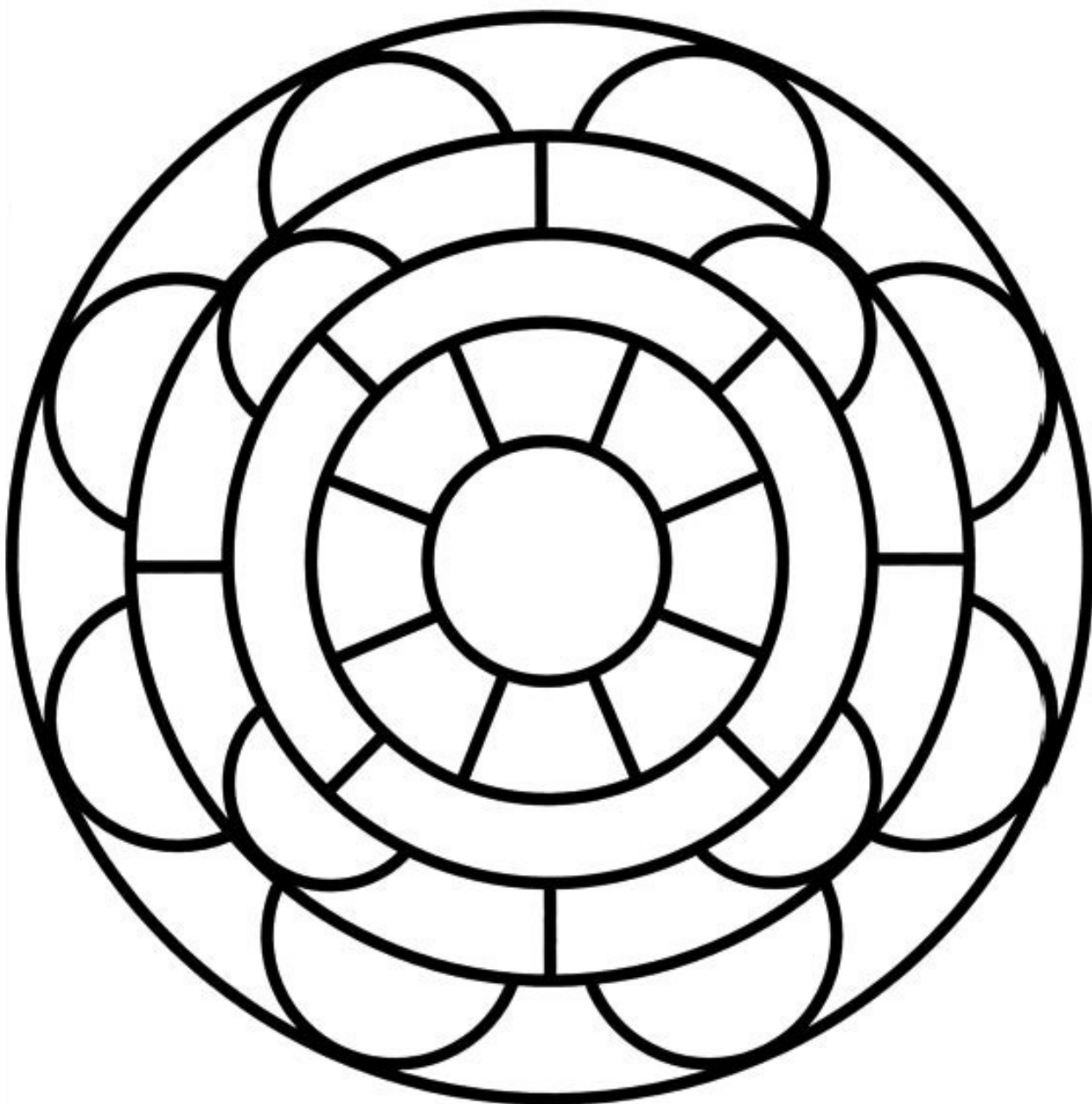


"O presente momento é o único no qual nós temos domínio."

Thích Nhất Hạnh



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças

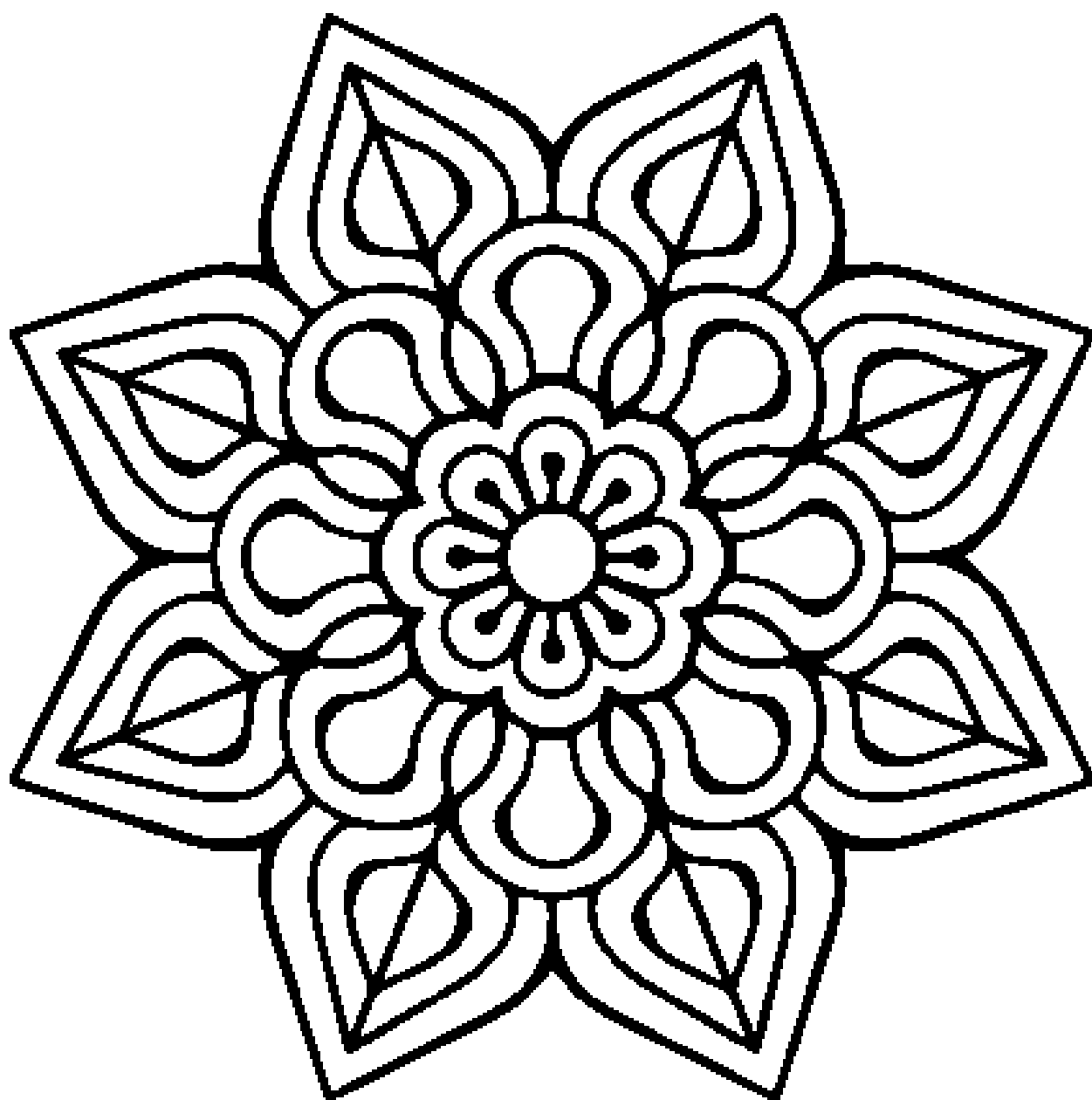


**"Viva o momento presente. Apenas o momento
presente é vida."**

Thích Nhất Hạnh



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



"Aonde for é lá que está."

Jon Kabat-Zinn



ABC DA PSICOLOGIA

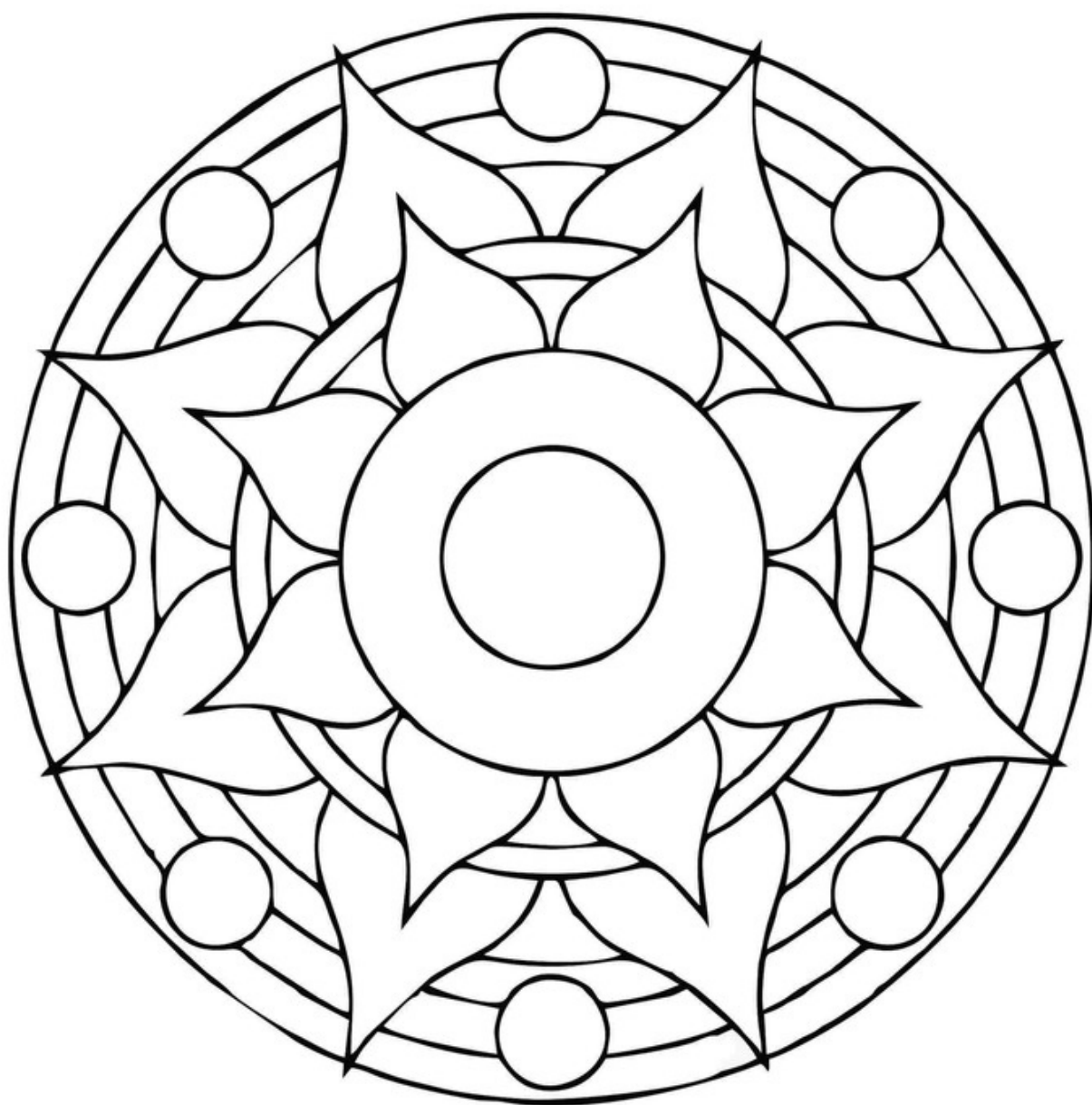
Psicologia Adultos & Crianças



"Quando ficamos muito presos nas ocupações do mundo, perdemos a conexão uns com os outros e com nós mesmos."



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



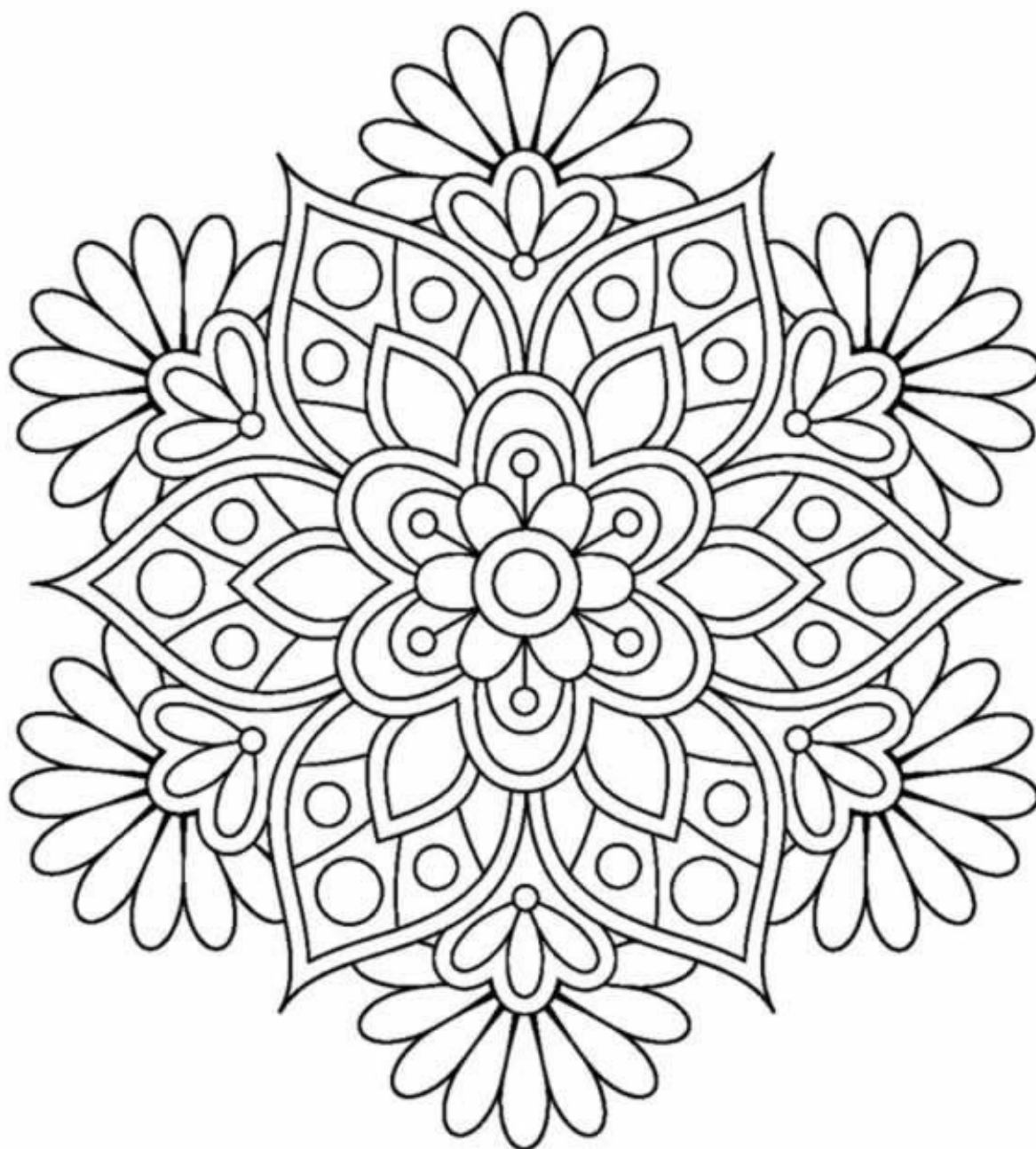
"Em Mindfulness, a compaixão é a chave, ajuda a minimizar o impacto das coisas negativas que nos acontecem. Não se trata de apagar as emoções que certos momentos podem causar, mas de reduzir a sua intensidade."

Jonathan García-Allen



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



**"Nada vai embora até que tenha nos ensinado o que
nós precisamos saber."**

Pema Chodron



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



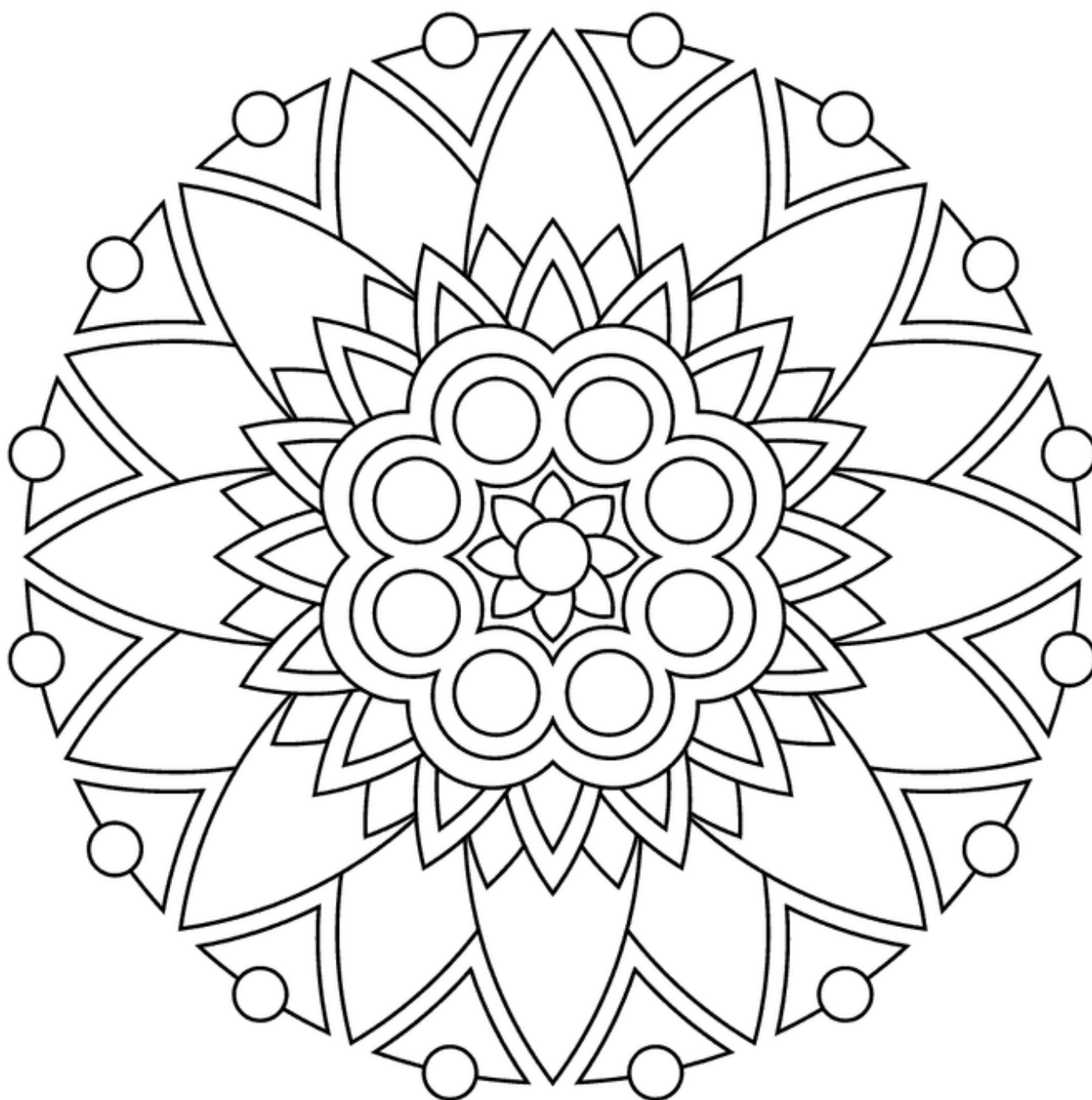
"Em resumo, a ideia da meditação não é criar estados de êxtase ou absorção, mas em experienciar o ser."

Chögyam Trungpa



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



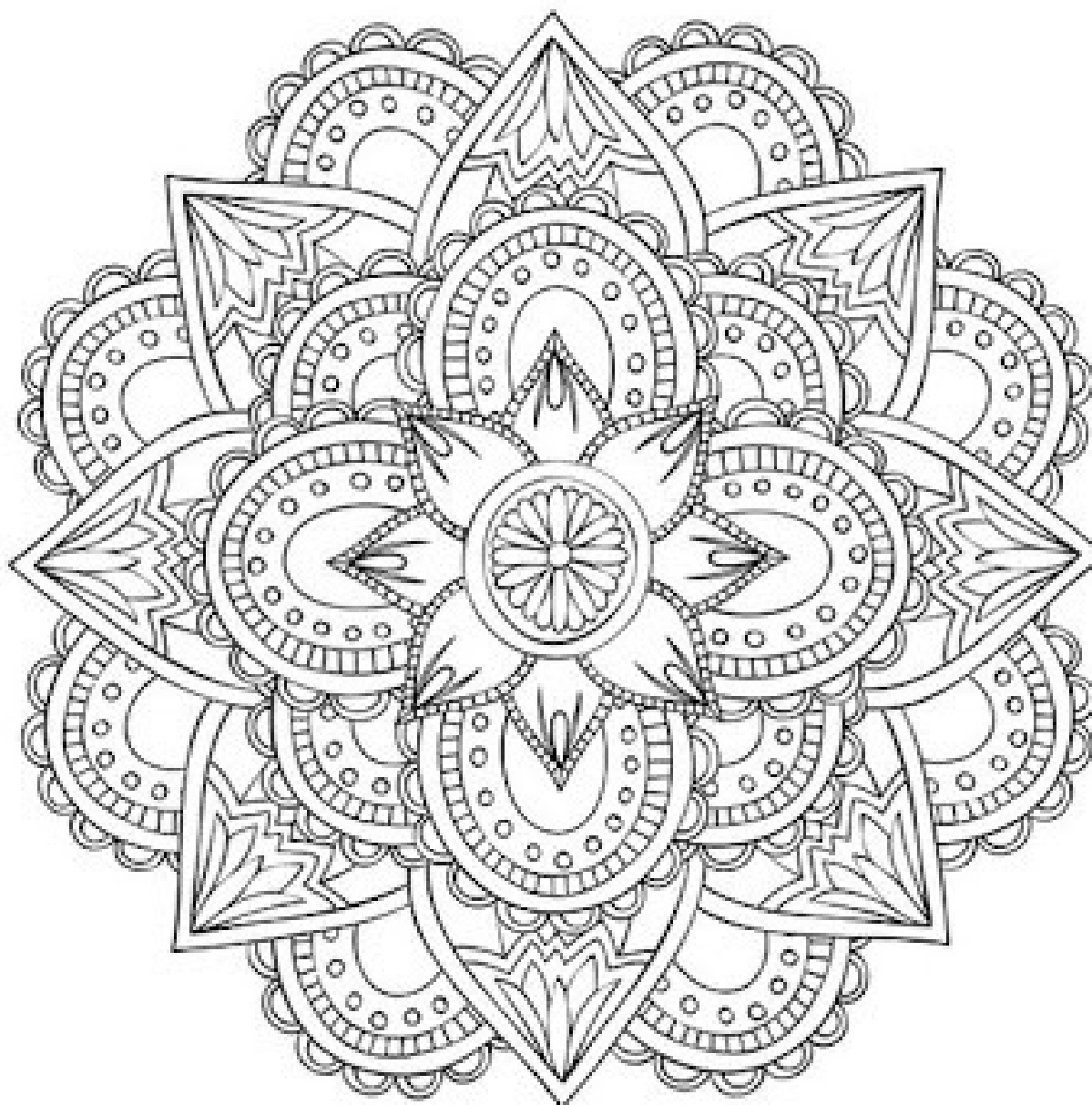
**"Mindfulness não é difícil.
Temos apenas de nos lembrar de estar atentos."**

Sharon Salzberg



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



“Meditação não é fuga. É um encontro sereno com a realidade.”

Thích Nhất Hạnh



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

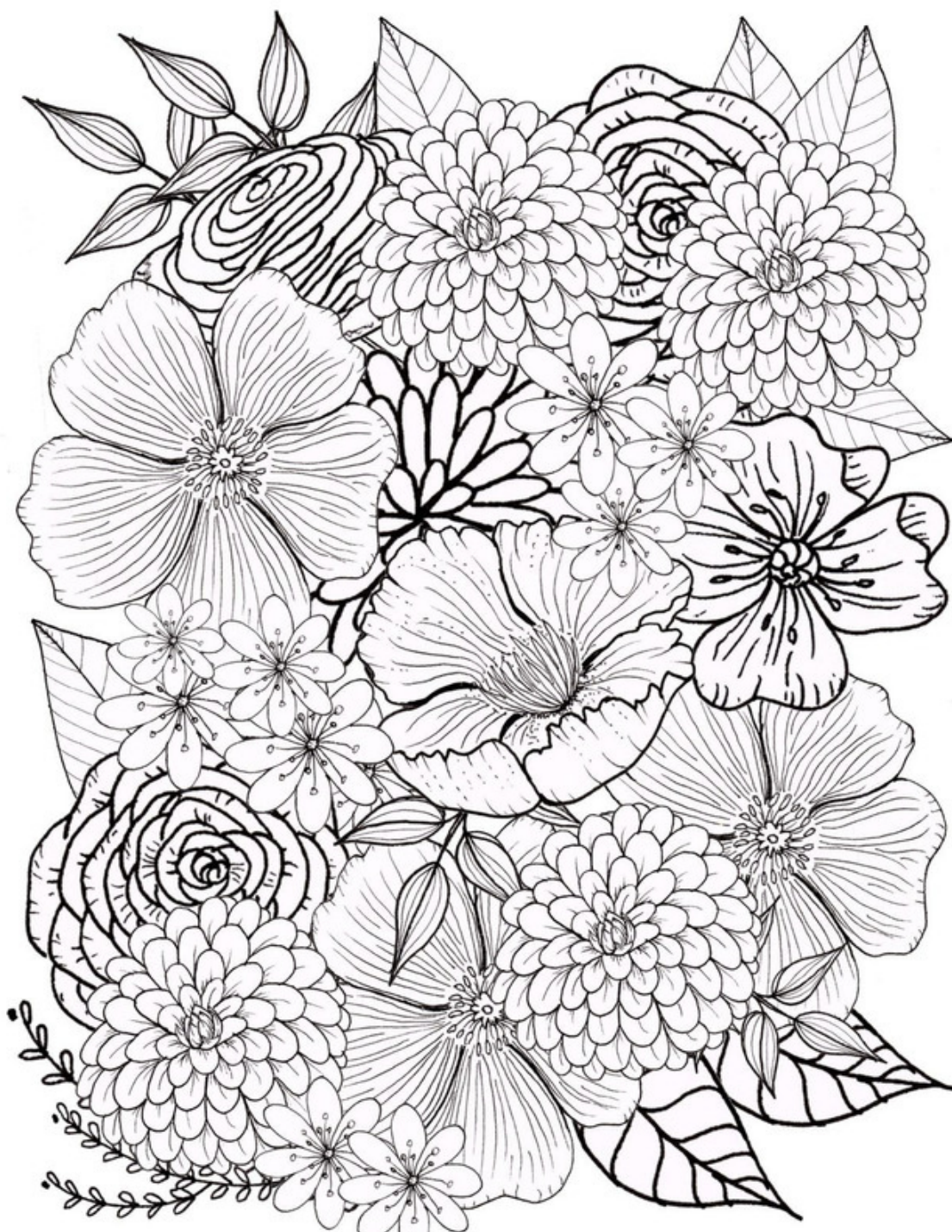


**"Como seria se eu pudesse aceitar a vida - este
momento - exatamente como é?"**

Tara Brach



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças

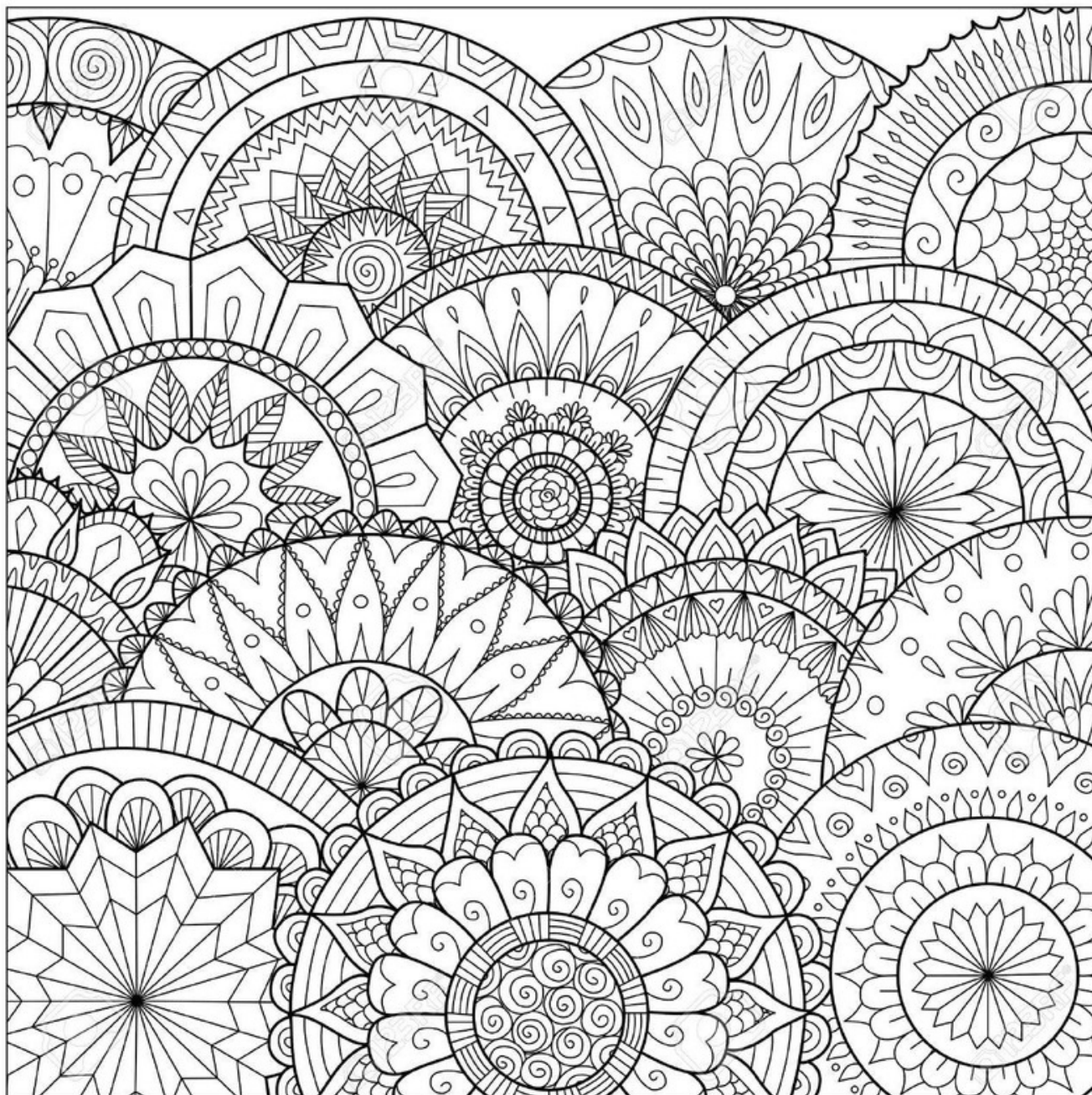


"As coisas mais importantes nas nossas vidas não são
fantásticas ou grandes. São os momentos em que
"tocamos" uns nos outros."

Jack Kornfield



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças

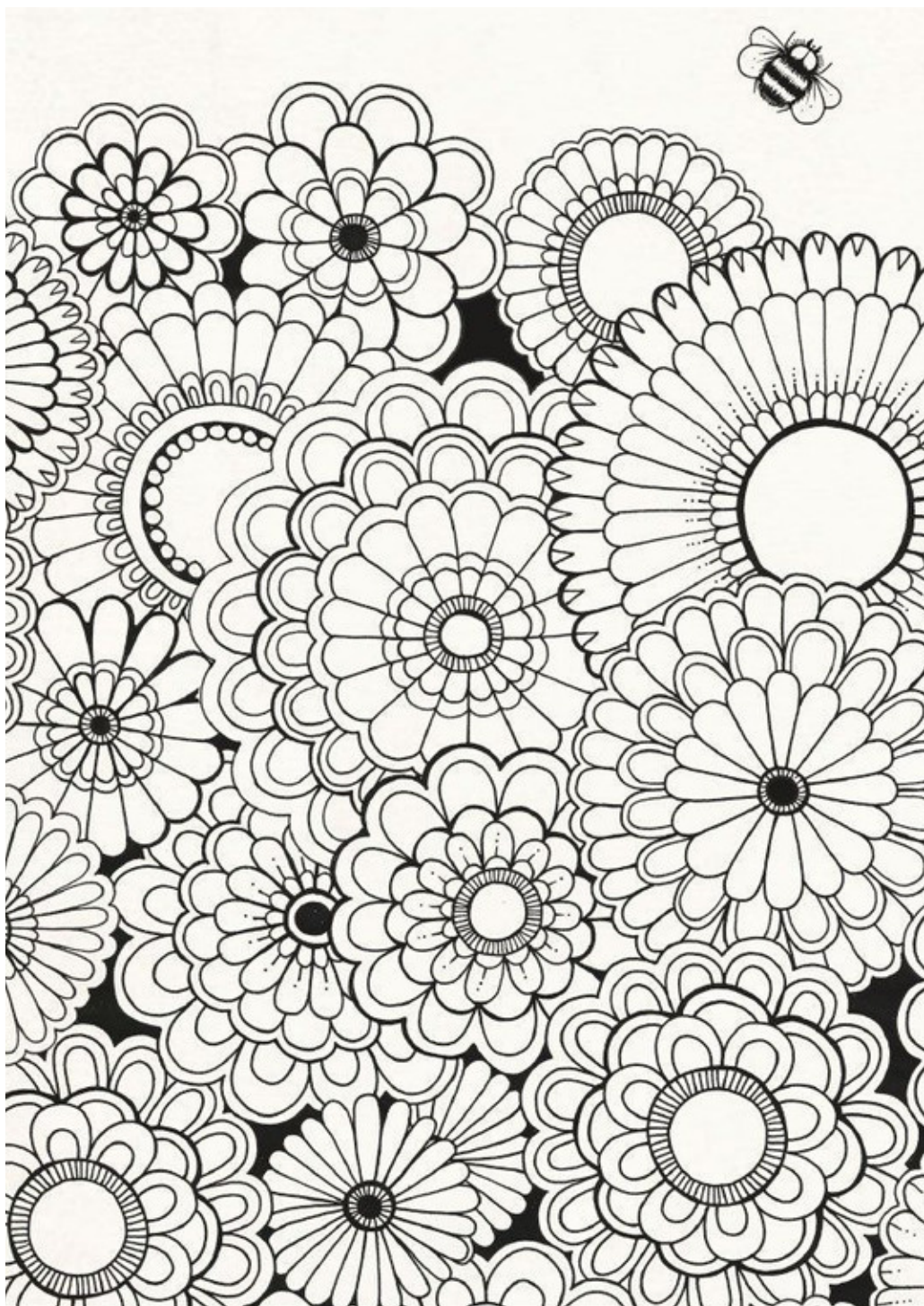


"Isto é a vida: recomeçando uma respiração de cada vez."

Sharon Salzberg



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



"Se quer dominar a ansiedade, viva o momento, viva a respiração."

Amit Ray



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



**"Seja feliz no momento, é o suficiente.
O momento presente é a única coisa de que
precisamos, nada mais."**

Madre Teresa de Calcuta



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

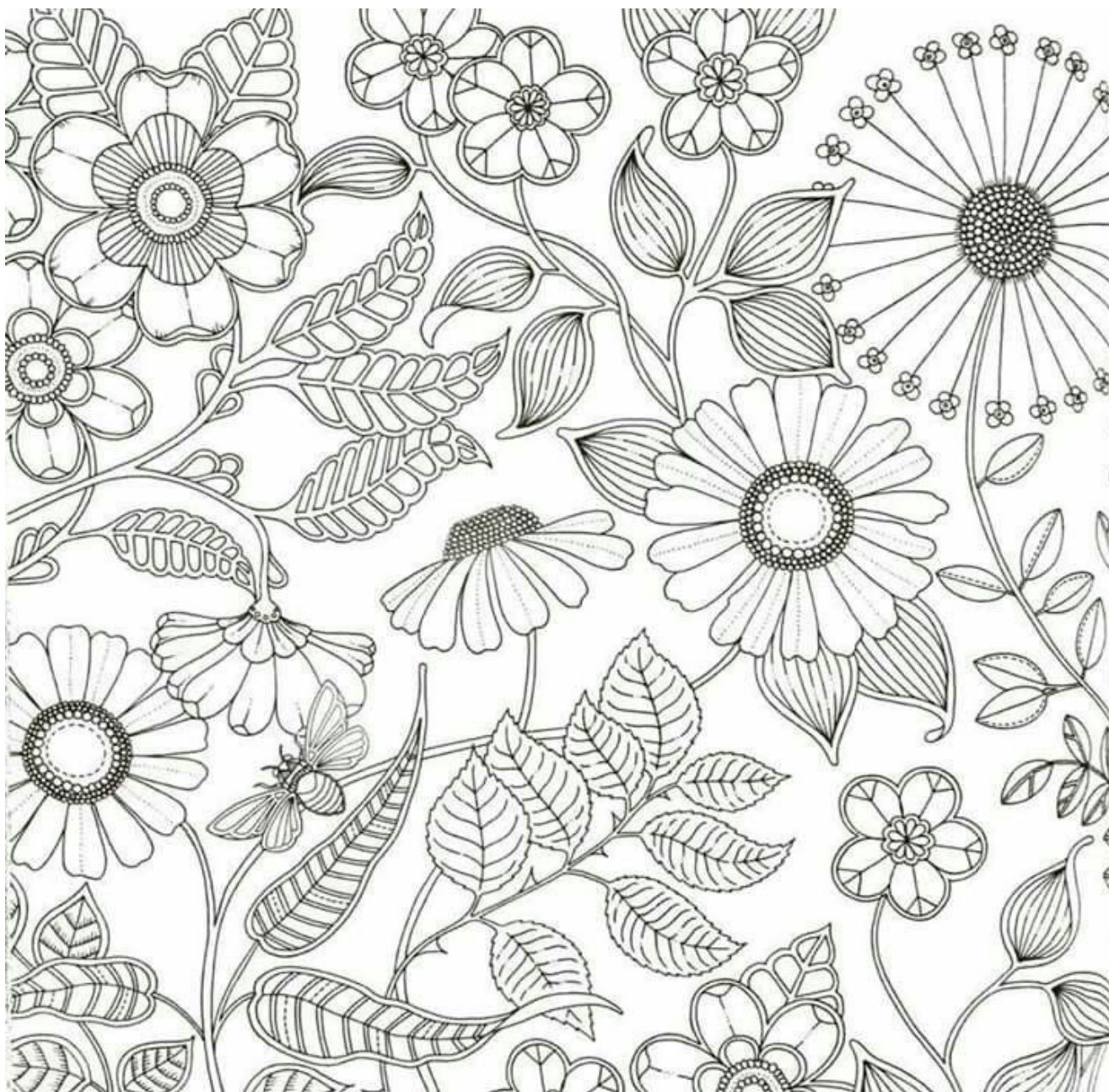


"A mente é um espelho flexível, ajusta-o, para ver o mundo melhor."

Amit Ray



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças

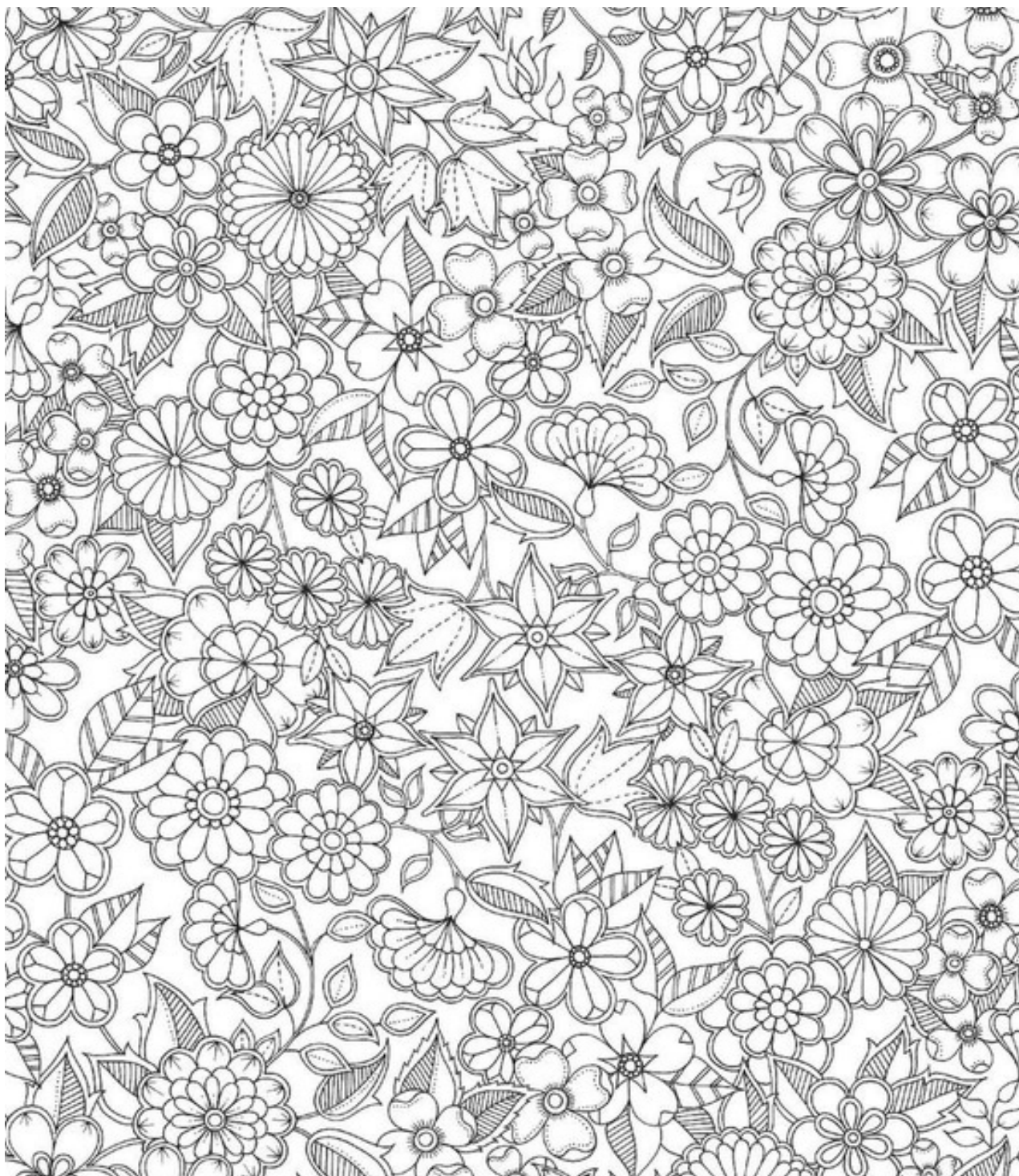


**"Deixe sua mente ir e fique "consciente".
Tape os ouvidos e depois escute."**

Rumi



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



"A meditação não é para nos sentirmos determinada maneira. É apenas para sentir como nos sentimos."

Jon Kabat-Zinn



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças



ABC DA PSICOLOGIA
Psicologia Adultos & Crianças



EBOOK GRATUITO

PORQUE A SUA SAÚDE IMPORTA

JANEIRO 2021

ABC da Psicologia
Cláudia de Almeida