



Espaço de um minuto para respiração

Não há momentos em que você só precisava de um "espaço para respirar"?
Esta prática fornece uma maneira de sair do modo de piloto automático para o momento presente.

O que estamos a fazer é criar um espaço para se reconectar com sua resiliência natural e sabedoria. Você está simplesmente a sintonizar-se com o que está a acontecer agora, sem expectativas de qualquer resultado em particular.

Se não se lembrar de mais nada, lembre-se apenas da palavra "STOP".

S – “Stop” - Pare e faça uma análise: *Verifique o que se passa com a sua Mente/Coração/Corpo*

Traga a sua mente para o momento presente, questionando-se deliberadamente:

Qual é a minha experiência agora?

Pensamentos... (o que você está a dizer a si próprio, que imagens estão a vir à sua cabeça)

Sentimentos... (alegre, neutro, chateado, entusiasmado, triste, furioso, etc.)

Sensações... (sensações físicas, tensão, contração, leveza, etc.)

Reconheça e registre a sua experiência, mesmo que seja desconfortável.

T – “Take a breath” - Respire: *Conduza a sua consciência para a Respiração*

Gentilmente direcione a sua atenção para a respiração, para cada inspiração e para cada expiração, tal como elas se seguem, uma após a outra.

A sua respiração pode funcionar como uma âncora para trazê-lo para o presente e ajudá-lo a sintonizar com um estado de consciência e quietude.

O – “Open and oObserve” - “Abra espaço” na sua mente e observe: *Expanda a sua consciência para*

fora de si

Amplie o campo da sua consciência à volta e para além da sua respiração, para incluir a sensação do seu corpo como um todo, a sua postura e expressão facial, e depois para fora de si, para o que está a acontecer à sua volta: o que está a ver, sons, cheiros, etc.

Da melhor maneira possível, leve essa consciência ampliada para os próximos momentos ...

P – “Proceed” - “Prossiga” / novas possibilidades: *Continue sem expectativas*

Deixe que a sua atenção se mova agora para o mundo à sua volta, sentindo como as coisas estão **agora**. Em vez de reagir de forma habitual / mecânica, você pode ficar curioso / receptivo, respondendo naturalmente. Você pode até ficar surpreso com o que acontece depois de ter feito esta pausa...

[Nota de Tradução: Em português também é possível utilizar a sigla PARAR:

- P - Pare** *antes de reagir, simplesmente pare.*
- A - Analise** *analise com atenção o que se passa com a sua mente/corpo/coração.*
- R - Respire** *gentilmente direcione a sua atenção para a respiração.*
- A - Amplie** *amplie o campo da sua consciência à sua volta.*
- R- Retome** *retome a situação e em vez de reagir de forma habitual, você pode ser receptivo e responder naturalmente.]*