

MEDITA FÁCIL

Daniela Ervolino

O que é meditação?

Meditar é estar presente, com a vida agitada que todos temos, hoje é muito comum que todos sofram da síndrome do pensamento acelerado, isso é sentido como uma profusão incessante de pensamentos aleatórios e involuntários, o que sempre nos transporta para o passado ou futuro gerando estresse e ansiedade. Meditar é “limpar a mente”, é criar espaço mental, calma e bem estar através da atenção concentrada.

Por quê meditar?

Inúmeros estudos científicos comprovam os benefícios físicos, mentais e emocionais através da meditação. Meditando somos capazes de alterar a estrutura física do nosso cérebro, aumentando o nível de massa cinzenta em apenas 8 semanas de prática! Isso se traduz em uma melhora significativa na administração das emoções, geração de idéias e soluções, resiliência, compaixão, melhora nos relacionamentos, nas inflamações crônicas, na ansiedade, vida sexual, dor física, vícios entre outros.



Como Meditar?

1. Não tenha como objetivo se tornar bom em meditar, não meditamos para ser melhores meditadores, mas para sermos bons na vida.
2. Meditação é constância, para experienciar os benefícios da prática é necessário que a prática se torne rotina, é melhor praticar 5 minutos por dia do que 30 minutos por semana.
3. Existem inúmeras tipos de meditação, não existe um tipo que seja mais eficiente do que outro, todas as formas produzem os mesmos resultados, a sua escolha portanto deve ser pelo tipo de meditação que combina melhor com você, suas crenças, a realidade de seu dia-a-dia.
4. Assim como existem vários tipos de meditação, existem várias formas de meditar, não é necessário postura de lótus e incenso, é possível meditar sentado numa cadeira com os pés no chão, deitado, caminhando e mesmo dirigindo.
5. Meditação é atenção concentrada, não necessariamente tem que ser ligada a espiritualidade, fé ou religião.



Criando o Hábito

Qualquer pessoa está apta a meditar, inclusive as ansiosas e as que nunca fizeram isso, porque meditar não é dom, é treino! Para criar um novo hábito é necessário criar primeiro um compromisso com você mesmo, facilita se for na mesma hora todos os dias, 5 minutos que você normalmente perde vendo o celular podem ser dedicados a meditar! Seguem algumas dicas básicas e fáceis para começar:

- Escolha uma hora do seu dia para travar a sua agenda, pode ser acordar 5 minutos mais cedo, na hora do almoço, ou antes de dormir, desde que você não marque outra coisa nesse mesmo horário.
- Escolha um lugar onde sabe que não será perturbado, pode ser até mesmo dentro do carro.
- Ponha um timer no seu celular e respeite quando o alarme tocar.
- Se quiser permanecer desperto sente-se, não precisa ser em posição de lótus com as pernas cruzadas, pode se sentar numa cadeira mesmo, desde que fique com a coluna ereta, se quiser relaxar para dormir pode meditar deitado.

Meditar é estar presente: "eu estou aqui, agora". Um modo de meditar que pode ajudar muito no começo são as meditações guiadas em aplicativos gratuitos que você pode baixar no seu celular! Eu sou professora de meditação do aplicativo "Insight Timer" e você pode meditar comigo por lá gratuitamente quantas vezes quiser, assim como eu, tem centenas de outros professores e mesmo outros aplicativos que oferecem esse serviço.

Facilitando seu processo: Escolha a meditação que você vai fazer antes do momento de meditar e a deixe salva em seu celular.

Com o hábito criado pela prática, pode ser que você queira experimentar meditar apenas ao som da natureza, de alguma música relaxante, ou de um mantra que é uma frase ou palavra de apoio que nos conecta com nossa intenção, existem mantras em sânscrito, em português e em outras línguas, a palavra mantra significa "trava-mente", e concentrar-se sobre um mantra é manter o foco, você não vai parar de ter pensamentos involuntários automaticamente, eles seguirão surgindo, mas cada vez que você não se misture com eles e apenas os deixem ir, apenas observando, soltando e retornando ao mantra ou a meditação guiada sem esbravejar, eles vão perdendo a força sobre você e isso é experimentado como uma sensação de mente fresca, relaxada e clara, além de ser uma delícia é altamente curativa e eficiente para a saúde!

Você sabia que a ciência sustenta que ao praticarmos uma atividade por 28 dias seguidos criamos um hábito? Isso é menos que um mês! Que tal começar hoje?

Daniela Ervolino é Psicóloga, Hipnoterapeuta, Consteladora Familiar, Palestrante e Professora de Meditação.

Realiza Cursos, Rodas de Conversas, Palestras e Vivências sobre Bem-Estar, Saúde Emocional, Olhar Sistêmico, Relacionamentos e Sagrado Feminino no Instituto Delta em Presidente Prudente - SP.

É colaboradora de várias revistas, jornais, revistas e programas de TV.

Mais informações: www.danielaervolino.com

@danielaervolino & @institutodeltapp

