

GUIA PRÁTICO DE MINDFULNESS PARA INICIANTES

Técnicas passo a passo

TÉCNICA 1: RESPIRAÇÃO CONSCIENTE (5 MINUTOS)

Para que serve?

- Reduzir ansiedade imediata
- Treinar o foco no presente

Como fazer:

1. Sente-se confortavelmente, coluna ereta.
2. Feche os olhos ou fixe o olhar em um ponto.
3. Inspire pelo nariz contando até **4**, segure por **2**, expire pela boca contando até **6**.
4. Concentre-se **apenas** no ar entrando/saindo das narinas.
5. Se a mente divagar, gentilmente volte à respiração.

Dica visual:

"Imagine que seus pensamentos são nuvens passando — observe, mas não os segure."

TÉCNICA 2: SCAN CORPORAL (10 MINUTOS)

Para que serve?

- Aliviar tensões físicas
- Reconectar corpo e mente

Passo a passo:

1. Deite-se ou sente-se em uma posição confortável.
2. Comece pelos **pés**: note qualquer formigamento, calor ou peso.
3. Suba devagar: panturrilhas → coxas → quadril → barriga → mãos → braços → pescoço → rosto.
4. Em cada área, pergunte: *"Está tenso ou relaxado?"* (Sem julgar, apenas observe).

Folha de apoio:

[] Pés | [] Pernas | [] Quadril | [] Barriga | [] Mãos | [] Ombros | [] Rosto

TÉCNICA 3: ALIMENTAÇÃO MINDFUL (PRÁTICA DIÁRIA)

Objetivo:

- Combater comer emocional
- Aumentar prazer com comida

Instruções:

1. Escolha **um alimento** (ex: uva passa, chocolate).
2. Antes de comer:
 - Observe **cor, textura, cheiro**.
3. Mastigue **20 vezes**, sentindo sabores e sensações.
4. Pergunte: *"Estou comendo por fome ou por emoção?"*

TÉCNICA 4: OBSERVAÇÃO SEM JULGAMENTO (3 MINUTOS)

Para crises de pensamentos negativos:

1. Nomeie a emoção: *"Estou sentindo [raiva/medo/tristeza]"*.
2. Repita mentalmente:
"Isso é apenas uma experiência, não é quem eu sou."
3. Visualize a emoção como **uma onda** — ela vem, cresce e passa.

Material de apoio:

→ **Cartão de bolso** com frases:

"Posso sentir sem ser dominado(a)."

"Este momento já está mudando."

PLANO DE 7 DIAS DE MINDFULNESS

Dia	Técnica	Duração	Registro (✓ ou anotações)
1	Respiração	5 min	
2	Scan Corporal	10 min	
3	Alimentação	1 refeição	
...	

RECURSOS COMPLEMENTARES

- **Apps gratuitos:** *Headspace* (iniciantes) ou *Mindfulness Coach* (para ansiedade).

- **Playlist:** Sons de natureza (chuva, riacho) para meditação guiada.
- **Vídeo:** "*Mindfulness em 1 Minuto*" (link incluso no material).

 **FASE 1: MAPEANDO A DOR**

Exercício "O Que Realmente Acabou?"

1. "*Além da pessoa, o que mais você sente que perdeu?*"
(Ex: Rotina × Projetos futuros × Autoimagem)

2. "*Complete: 'Eu me sinto não apenas sozinho(a), mas...'*"

 **Tabela de Sentimentos**

Exemplo:

Emoção	Onde Sinto no Corpo?	1 Coisa que Alivia
<i>Saudade</i>	<i>Aperto no peito</i>	<i>Ouvir música alta</i>
<i>Raiva</i>	<i>Mandíbula tensionada</i>	<i>Escrever carta não enviada</i>

Preencher conforme o exemplo:

Emoção	Onde Sinto no Corpo?	1 Coisa que Alivia

 **FASE 2: CORTANDO LAÇOS SIMBÓLICOS**

 **Ritual de Desapego (Escolha um):**

- **Caixa do Adeus:** Guardar objetos significativos por 3 meses antes de decidir o destino.
- **Cerimônia do Balão:** Escrever no balão o que quer liberar e soltá-lo.
- **Playlist do Luto:** Criar uma lista para "chorar até secar" e deletar depois.

Pergunta-Chave:

"Se você pudesse devolver uma única palavra dessa relação, qual seria?"

 **FASE 3: REENCONTRANDO SUA IDENTIDADE**

 **Exercício "Quem Era Eu Antes?"**

- Liste:
 - ◆ 3 hobbies abandonados
 - ◆ 2 amigos distanciados
 - ◆ 1 sonho adiado

 **Gráfico de Reconstrução**

Exemplo:

Semana	1 Ação por Mim Mesmo(a)	Descoberta
1	Reassistir filme favorito	Ainda gosto de comédia
2	Caminhar no parque	Natureza me acalma

Preencher:

Semana	1 Ação por Mim Mesmo(a)	Descoberta

 **FASE 4: CARTA TERAPÊUTICA**

Escreva (sem enviar!):

1. **Versão Raiva:** "O que você me fez..."
2. **Versão Saudade:** "O que eu vou guardar de bom..."
3. **Versão Perdão:** "O que eu libero para seguir em frente..."

(Queimar/rasgar após escrever como ritual de fechamento)

 **FASE 5: PLANO "NOVA VIDA"**

Metas Pós-Término

- **Curto Prazo:** Dormir 7h, beber água.
- **Médio Prazo:** Voltar a sair com amigos 1x/semana.
- **Longo Prazo:** Criar novo projeto pessoal.

Recompensas:

- 7 dias sem stalkear = Um chocolate favorito
- 1 mês sem contato = Um livro novo

RECURSOS COMPLEMENTARES

- **App:** "Breakup Boss" (exercícios diários)
- **Livro:** "Como Curar um Coração Partido" (Guy Winch)
- **Música:** Playlist "Fortalecer" (links no material)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fundamentos do Luto Amoroso

- WINCH, G. *Como Curar um Coração Partido*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
(Base para os rituais simbólicos e exercícios de reconstrução)
- NEIMEYER, R. A. *Techniques of Grief Therapy: Creative Practices for Counseling the Bereaved*. Routledge, 2016.
(Técnicas de escrita terapêutica e rituais de desapego)

2. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para Términos

- BECK, A. T. *Love is Never Enough: How Couples Can Overcome Misunderstandings*. HarperCollins, 1989.
(Adaptação dos exercícios de reestruturação cognitiva)
- FINKEL, E. J. *The All-or-Nothing Marriage*. Penguin, 2019.
(Para a seção de "Reencontrando a Identidade" pós-término)

3. Neurociência do Rompimento

- FISHER, H. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love*. Holt Paperbacks, 2004.
(Explica a base biológica da dependência emocional pós-término)

4. Apego e Superação

- LEVINE, A.; HELLER, R. *Attached: The New Science of Adult Attachment*. TarcherPerigee, 2011.
(Fundamento para trabalhar padrões de apego nos exercícios)

5. Intervenções Criativas

- PENNEBARKER, J. W. *Opening Up by Writing It Down*. Guilford Press, 2016.
(Evidências sobre a eficácia da escrita terapêutica)
- VAN DER HART, O. *Rituals in Therapy: Strategic and Developmental Perspectives*. Norton, 2018.
(Base para os rituais simbólicos de despedida)