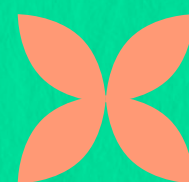
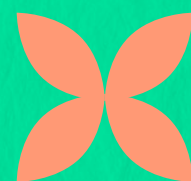


# Mindfulness:

a técnica que vai te ajudar nos estudos



PROJETO  
**MEN  
TO  
RIA.**





# Índice

Mindfulness: a técnica que vai te ajudar nos estudos _____	<b>03</b>
O que é Mindfulness? _____	<b>04</b>
Como focar nos estudos com mindfulness? _____	<b>05</b>
O que a ciência diz sobre essa técnica _____	<b>06</b>
Como praticar o mindfulness? Veja 6 dicas! _____	<b>08</b>
Veja como praticar o mindfulness para estudos _____	<b>10</b>
Apps e livros para te ajudar com a prática do Mindfulness _____	<b>12</b>
Aplicativos _____	<b>12</b>
Livros _____	<b>13</b>



# Mindfulness: a técnica que vai te ajudar nos estudos

Quando você está realizando tarefas rotineiras como escovar os dentes, tomar banho ou arrumar a cama, por exemplo, você sente que está focado somente no que está fazendo? Você se sente 100% presente no momento? Ou você sente que realiza muitas coisas em “**piloto automático**”, com a mente divagando em várias questões? Outra pergunta muito importante: está difícil se concentrar no conteúdo e nas matérias que precisa estudar?

Não sei qual foi sua resposta, mas a maioria das pessoas **realiza** várias **atividades** com a **mente cheia** de distração. E isso também acontece quando precisamos focar nos estudos. A verdade é que nosso cérebro recebe vários estímulos o tempo todo e isso prejudica nossa capacidade de **manter o foco** quando precisamos. Nesse contexto, é que entra o **Mindfulness**, técnica praticada há anos que ajuda a **aumentar** a capacidade de concentração.



Você sabe o que é e como funciona essa **meditação** praticada por vários famosos como Oprah Winfrey, Richard Branson (fundador do grupo Virgin), Jack Dorsey (cofundador do Twitter) e William Ford?

Conheça mais, **neste e-book**, sobre o **Mindfulness** e entenda como ele pode te ajudar a **aumentar** seu desempenho nos estudos, aprenda também como começar a praticar e confira os **melhores aplicativos** e livros para te ajudar a conquistar a tão sonhada atenção plena que fará você turbinar seu **desempenho** nos estudos.





# O que é Mindfulness?

A palavra **Mindfulness** significa atenção plena. Por isso, mindfulness é um **grupo de técnicas** que comprovadas cientificamente ajudam **aumentar** o foco, sem deixar o passado ou o futuro interferirem. Em atenção plena, sua consciência se concentra **exclusivamente** no **momento presente**, incluindo a percepção de sentimentos, sensações e ambiente. Com isso, torna sua mente mais desperta e saudável, transformando-a em sua melhor aliada.

Nosso cérebro está sempre em busca de **prazer e conforto**. Ou seja, quanto menos decisões conscientes tiver que tomar, menos energia mental você gastará e, assim, mais conforto para seu cérebro. Com o **Mindfulness** você vai perceber que age, muitas vezes, como se estivesse em um **“modo automático”**. Na prática, tentar sair dessa situação é desconfortável no começo, mas depois é transformador.

Atenção é como um **músculo mental**. É como ir à academia. Se você vai à academia e levanta pesos, toda vez que repete isso fortalece o músculo que está trabalhando. A atenção pode ser fortalecida da mesma maneira.” (Daniel Goleman)



As **técnicas de Mindfulness** funcionam como um exercício intencional que conectam ação e pensamento. Conhecido também como **Psicologia da Atenção** e usado por muitos psicólogos que buscam disciplinar a mente visando **aumentar o foco**.



# Como focar nos estudos com mindfulness?

Na verdade, sabemos que é **muito difícil** conseguir nos concentrar **100%** nas tarefas que executamos ou ao que alguém está falando. Isso porque nosso cérebro precisa lidar com muitos **estímulos** o tempo todo. Inclusive, existe um estudo da **Universidade de Harvard** que aponta que nossa mente está dispersa e distraída durante **47%** do tempo. Ou seja, é como se passássemos metade de nossa vida no passado ou no futuro, nos esquecendo de **viver o presente**.



Em relação aos estudos, sabemos o quanto precisamos estar **focados** para conseguir os resultados que buscamos. Além disso, a **falta de foco** causa outros sintomas e problemas relacionados ao bem-estar como estresse e ansiedade que **prejudicam** nossas conquistas.

Portanto, o **Mindfulness** melhora o manejo do estresse, otimiza nosso foco e ainda diminui os sintomas da **ansiedade** que podem aparecer em épocas de provas, por exemplo. Mas, não é só isso, confira alguns dos **principais benefícios** dessa prática para sua saúde e seu dia a dia:

- ◆ Aprofunda o autoconhecimento;
- ◆ Auxilia a desenvolver a inteligência emocional e a empatia;
- ◆ Aumenta a concentração, a produtividade, o foco e a memória;
- ◆ Reduz os riscos de insônia;
- ◆ Contribui para o controle da ansiedade e do estresse;
- ◆ Reduz o envelhecimento do cérebro;
- ◆ Melhora seus relacionamentos pessoais;



Tudo isso pode ser aplicado na **vida pessoal** e na profissional. Por isso, muitos estudantes estão praticando essa técnica, **melhorando** sua performance e **desempenho**. Afinal, ela proporciona muitos **benefícios** expressivos para pré-vestibulandos e universitários, como alcançar a aprovação no vestibular ou fechar o semestre com boas notas.



# O que a ciência diz sobre essa técnica

Em 2010, **pesquisadores** realizaram um **estudo** com um grupo de **24 pessoas**. Elas receberam 4 sessões de treinamento de meditação mindfulness. Com isso, foi observado uma **melhora significativa** do processamento visual-especial, de memória e funcionamento executivo do cérebro. Os pesquisadores concluíram que: “nossas descobertas sugerem que **4 dias de treinamento** de meditação podem **aumentar** a capacidade de atenção, benefícios relatados previamente com meditadores de longo prazo.”



Além disso, alguns pesquisadores de **Harvard** explicam que “as células cerebrais usam determinadas frequências, ou ondas, para regular o fluxo de informações da mesma maneira que as estações de rádio transmitem em frequências específicas”. Desta forma, uma frequência, o ritmo alfa, se torna ativa nas células que processam o tato, a visão e o som na camada mais externa do cérebro, **ajudando** a suprimir sensações irrelevantes ou perturbadoras e **regulando** o fluxo de **informações sensoriais** entre as regiões do cérebro.



Neste mesmo estudo, os voluntários realizaram um **treinamento** de atenção plena por 8 semanas. Na conclusão, aqueles que completaram a prática, fizeram ajustes mais rápidos e significados com base na atenção ao ritmo alfa do que os demais membros do grupo de **controle**.

Além disso, a **atenção plena** se relaciona diretamente com a capacidade de concentração, como a Ciência já comprovou. Assim, as técnicas de Mindfulness treinam a consciência para conseguir controlar a desatenção e redirecionar nosso foco, conforme explica **Marcelo Demarzo**, fundador do Centro Brasileiro de **Mindfulness Promoção da Saúde**.



A frequência do treino ainda promove a neuroplasticidade, ou seja, a adaptação do cérebro. Com isso, voltar ao foco se torna uma habilidade. Assim, concluiu-se que este tipo de meditação controla a tendência pessoal à divagação, diminuindo distrações externas e internas.





# Como praticar o mindfulness?

## Veja 6 dicas!

O **mindfulness** nos permite entrar em estado de **flow**, ou seja, um estado mental em que o indivíduo se sente realizado e **complementarmente focado** no agora, com a atividade que está realizado. Seja nos estudos ou durante uma apresentação para centenas de pessoas.

Como muitas coisas acontecem em simultâneo, entrar neste estado **não é fácil**. Já que nos acostumamos a fazer várias coisas ao mesmo tempo e, assim, acabamos sempre agindo no automático, distraídos e desatentos. Contudo, com **treino diário** e foco, é possível chegar lá. Para isso veja **algumas dicas** de como praticar a meditação **mindfulness**:

### Foque na sua respiração

Uma maneira simples de **praticar** a atenção plena de **mindfulness** é se atentar a sua respiração. É muito simples, basta perceber como o ar entra e sai ao respirar. Este **exercício** utiliza um ponto de atenção chamado de **âncora**.

Este **exercício**, além de simples, pode ser feito ao acordar e ao longo dia. Gradualmente, você poderá perceber como esta **prática** influenciará em outros momentos e ações do seu dia a dia. Afinal, o encontro com sua respiração também é um **encontro com si mesmo**.

### Escute ativamente

Quantas vezes você já concordou ou discordou de algo antes mesmo que a pessoa termine de falar? O **Mindfulness** te convida a **escutar com atenção**, absorver o que está sendo dito, antes de emitir qualquer opinião sobre o que escutou.





## ✖ Note sua forma de comer

Entenda que, ao comer, você não está somente **satisfazendo** um desejo ou se mantendo vivo. Este exercício pede para que você se **alimente com calma**, note cada mastigação, repare os cheiros e as texturas do alimento. Isto é, perceba todo o trabalho que seu corpo faz durante a refeição.

## ✖ Veja como você anda

Caminhamos ou andamos de maneira automática. Afinal, esta é uma **atividade** tão rotineira que não nos damos conta de como pisamos ou como respiramos quando estamos caminhando ou correndo, não é? Comece a perceber como você anda. Veja como este simples ato envolve várias partes do seu corpo.

## ✖ Hábitos de rotina

Todo ser humano faz xixi, toma banho e escova os dentes todos os dias. Mas, você, provavelmente, realiza essas ações várias vezes de **maneira automática**. Que tal começar a se **concentrar** somente na execução dessas atividades, sem pensar em outras coisas, quando realizá-las? Este é um ótimo **exercício** para **disciplinar a mente**.

## ✖ Faça pausas breves

Em nossa sociedade atual, vivemos correndo para dar conta de todas as **demandas diárias** que esquecemos de absorver as **sensações** e os **benefícios** de acabar de concluir algo que já partimos para a próxima tarefa.



Mesmo que a **proatividade** ajude, ela também nos deixa cegos e prejudica nossa **capacidade** de **controlar** a mente. Por isso, comece a fazer pequenas pausas entre uma atividade e outra, seja como um tipo de **comemoração** ao finalizá-las ou como **aprendizagem** se algo deu errado.



# Veja como praticar o mindfulness para estudos

Basicamente, qualquer pessoa pode **aprender** e **praticar** os exercícios de **mindfulness** para elevar seu foco e concentração. Assim, conseguirá se concentrar mais facilmente nos estudos e **aumentar sua produtividade**.

**Confira** a seguir algumas práticas para te **ajudar** a estudar melhor:



## Meditação

Os **benefícios** de meditar são vários. Para começar, inicie com **5 minutos** por dia. Aos poucos, **aumente** esse tempo e logo você estará conseguindo meditar enquanto anda pela rua.

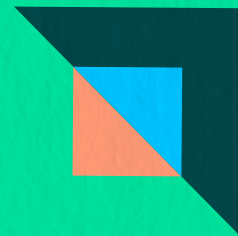
Por meio da **meditação**, você se prepara melhor para o dia que está começando ou para uma importante apresentação, por exemplo. Para te ajudar, baixe um **aplicativo de meditação** guiada como o **Vivo Meditação**, o **Headspace** ou o **Insight Timer**.

Além dos aplicativos, você encontra meditações guiadas **gratuitas no YouTube**. Basta que encontre uma e comece a praticar todos os dias, ao menos por 5 minutos.





# Elimine as distrações



Em todos os momentos de sua vida, você pode **aplicar as técnicas** do **mindfulness**. Conforme pratica, perceberá como existem várias coisas que tiram seu foco. Isto é, você começa a criar **consciência** e percebe o que está te distraindo e te tirando a atenção plena.

Nesse sentido, você pode colocar o celular em **modo avião**, por exemplo, quando estiver precisando de **foco** e **concentração** para estudar. Além disso, pode estabelecer um horário específico para checar os e-mails e as redes sociais.

Também existem **aplicativos** que te **ajudam** a manter o foco, como o Todois, ferramenta que te ajuda a organizar suas tarefas, priorizando as mais importantes e **aumentando sua produtividade**.

## Técnicas de respiração



As **técnicas de respiração** são bastante **úteis** para os momentos de ansiedade antes de uma prova ou exame importante, por exemplo. Com elas você **alivia o estresse** e conseguirá se manter mais focado e calmo.

Com o treino constante, você conseguirá praticá-la em qualquer lugar, de maneira automática sempre que estiver em uma **situação de estresse**. Para começar, procure um lugar tranquilo e **foque no exercício**:

- ◆ Inspire contando até 4;
- ◆ Segure a respiração contando até 4;
- ◆ Expire também contando até 4.

Sempre que perder o foco de sua respiração, recomece até sentir que seus batimentos cardíacos estão mais calmos.



# Apps e livros para te ajudar com a prática do Mindfulness

Os **livros** e **aplicativos** são ótimas ferramentas para ajudar quem deseja começar e conhecer mais sobre o **Mindfulness**. Ainda assim, não substituem os especialistas, mas são ótimos aliados.

Para otimizar o uso dos aplicativos, recomenda-se o uso com o celular no **modo offline**, a fim de **evitar distração** com notificações e outros apps. A seguir, você confere as **melhores sugestões** de especialistas na área para iniciantes:



## Aplicativos

### **Hearst**

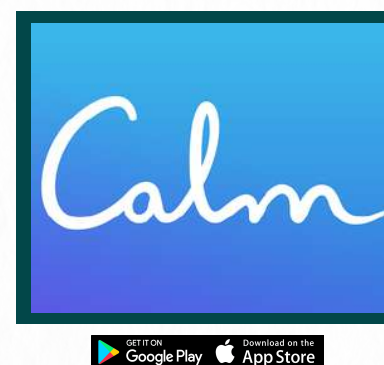
Já mencionado para te **ajudar** a meditar e **aumentar o foco** nos estudos, este aplicativo reúne uma série de exercícios para **controlar a ansiedade**, aliviar o estresse e aumentar a concentração. Nele, você encontra um **curso básico** e gratuito com séries de meditações guiadas e treinamentos de atenção plena.



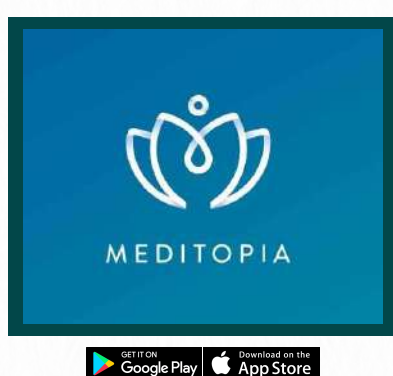
Na versão paga, o aplicativo é ainda mais **completo**, oferecendo, além das séries de meditações, **sessões exclusivas** sobre saúde física e desenvolvimento pessoal, além de recursos para gerenciamento de ansiedade e **controle do estresse**.



O Calm apresenta exercícios para **iniciantes** em Mindfulness, mas também inclui opções para quem se encontra em **níveis avançados** da técnica. Além disso, você encontra **sessões guiadas** entre 3 a 25 minutos, para facilitar o encaixe delas em sua rotina.



## **Mediotopia**



Você é daquelas pessoas que gosta de ler **frases inspiradoras**? Então, este **aplicativo** foi feito para você! Ele envia mensagens diárias motivadoras e entrega **conteúdos** novos todos os dias sobre vários temas como estresse, ansiedade, gratidão, empatia e qualidade do sono, por exemplo.

# Livros

## **Respirando: o modo natural de meditar (Tarchin Hearn)**

Esta obra funciona como um **guia de meditação** que serve tanto para praticantes **iniciantes** como para os mais experientes. Com a leitura, o leitor consegue se aprofundar na **técnica** tradicional do Anapanasati Sutta, texto fundamental que serviu como base para as **práticas de Mindfulness**.

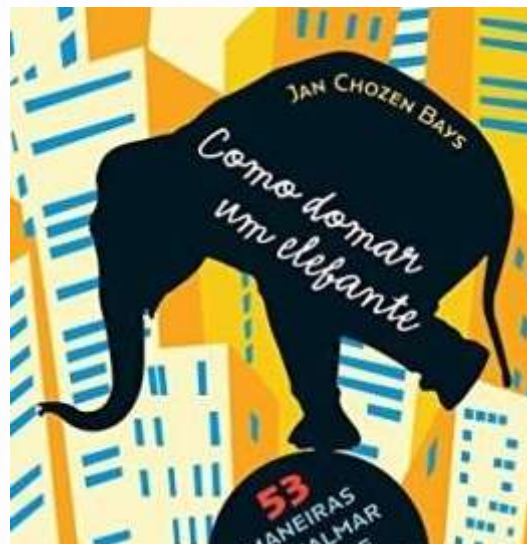




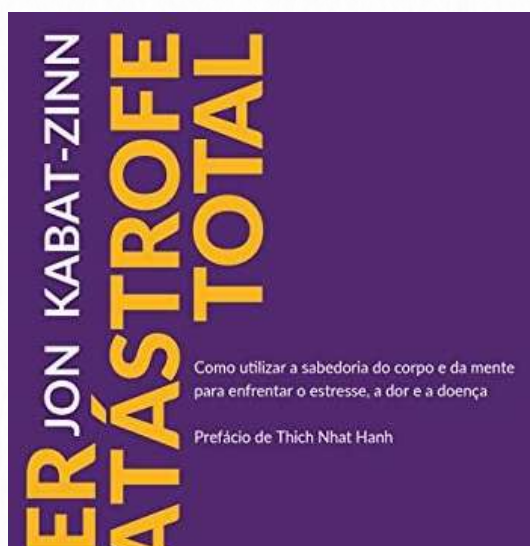
## ✖ Como domar um elefante (Jan Chozen-Bays)

A inquietude da mente humana é como se fosse um elefante bêbado. Para **controlá-los** é necessário treinamento.

Nesta obra, você encontra **53 exercícios** de Mindfulness que te ajudarão a ficar mais **atento** e consciente no momento presente. Com uma semana de treino, você já estará mais perto de alcançar a **atenção plena**.



## ✖ Viver a catástrofe total (Jon Kabat-Zinn)



No livro você encontra o famoso programa de **redução de estresse** criado pelo próprio autor que ajudou milhares de pessoas a combater **doenças** crônicas com origem no estresse. O livro indica como usar abordagens mente-corpo testadas pela medicina e através das **práticas da meditação** e da yoga para combater o estresse com eficiência.

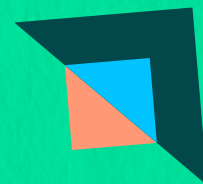
## ✖ Caminhando em sabedoria (Tarchin Hearn)

Tarchin Hearn é um dos maiores mestre de **Mindfulness** da atualidade. Com esta obra, ele ensina como praticar a **meditação caminhando** por meio de vários exercícios. Desta forma, o autor ensina a ter equilíbrio e **plenitude** neste mundo moderno e frenético que vivemos.

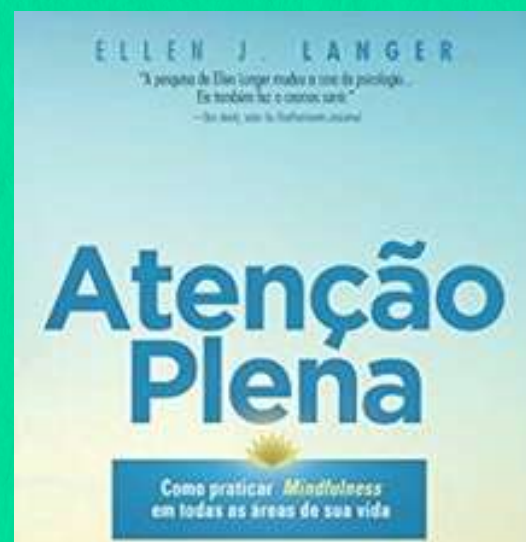




## ✕ Atenção Plena (Ellen Langer)



Ellen Langer é uma das mais importantes **pesquisadoras** sobre a **técnica no mundo**. Nesta obra, ela aborda o **Mindfulness** por um contexto prático do dia a dia e demonstra a importância de estar presente e **plenamente consciente** nas tomadas de decisões assim como nas experiências diárias, buscando **evitar** comportamentos automatizados.



O diferencial da autora é que ela trabalha as **práticas de mindfulness** por alternativas que não envolvem **práticas** da meditação tradicional.

Agora que você já tem as **orientações necessárias** para começar a **prática do Mindfulness**, comece a praticá-lo e veja, em poucos dias, como as técnicas de atenção plena poderão te **ajudar** a ter um **desempenho** maior em seus estudos. **Boa sorte!**



PROJETO  
**MEN  
TO  
RIA.**