

Livro de Exercícios Mindful Muscles: MÓDULO 2



Aceitação

De que trata este módulo?

Neste módulo irá concentrar-se em identificar e aceitar os pensamentos e emoções que está a experimentar, em vez de tentar combatê-los ou bloqueá-los. Ao aceitar e entrar em contacto com os seus pensamentos e emoções, poderá desenvolver estratégias mais úteis no futuro.

O que vai fazer?

Para começar, chamamos a sua atenção para sentimentos difíceis. Para dar um exemplo, se tem um pensamento ou sentimento sobre a sua aparência física, é porque está a pensar no seu próprio corpo ou está a se comparar com os outros? De onde vêm esses sentimentos? São baseados puramente na aparência das pessoas ao seu redor? Sente-se assim porque viu algo nas redes sociais? E o que significa ser capaz de identificar processos de pensamento como esse? Pode usar essas experiências de maneira positiva?

*O primeiro exercício que fará neste módulo para o ajudar a começar a pensar sobre a aceitação das emoções é chamado **Practicing a Non-Judgemental Stance toward Emotions** (Praticar uma postura sem julgamento em relação às emoções).*

Ao longo de uma semana, quando perceber uma emoção relacionada com a sua aparência física, anote-a no formulário abaixo. Pense em qual foi a emoção ou sentimento inicial e quais foram as consequências de julgar essa emoção. Por exemplo:

“Senti tristeza. Sentir tristeza fez-me sentir fraco. Sentir-me fraco deixou-me com raiva e vergonha”.



Praticar uma postura sem julgamento em relação às emoções

O que tenho de fazer? Use a tabela abaixo para refletir e avaliar as suas emoções.

Por que isso é útil Este exercício pode ajudá-lo a tornar-se mais consciente das suas emoções e perceber como os julgamentos negativos podem levar a uma experiência ainda mais negativa.

Como fazer este exercício? Como primeiro passo, lembre-se de uma emoção negativa que você teve em relação à sua aparência física, desporto ou exercício (Ex., *eu sinto-me triste*). De seguida, considere o julgamento que fez sobre essa emoção. Por exemplo, pode considerar que *“Você se sentiu fraco por se sentir triste com a sua aparência física, o que o deixou com raiva”*. De seguida, pense em como a emoção inicial de tristeza se tornou tristeza e raiva quando assumiu uma postura de julgamento. Não precisa olhar para as emoções negativas, como a tristeza, de uma forma positiva, só precisa aceitar mais esse sentimento e reconhecer que, como humanos, podemos nos sentir tristes às vezes. Ao tomar consciência de como julga as experiências emocionais, pode aceitar e sentir-se mais confortável com uma emoção negativa, tornando mais fácil abandoná-la. Na última coluna, tente refletir sobre como se poderá tornar menos crítico no futuro.

Praticar uma postura sem julgamento em relação a pensamentos e emoções

Emoção que julgou	Julgamentos	Consequências dos julgamentos	Tornar-se não “julgador”
<i>Tristeza</i>	<i>“Senti-me fraco por sentir tristeza pela minha aparência física, o que me deixou furioso”</i>	<i>“Sentia-me fraco, zangado”</i>	<i>“Da próxima vez aceitarei a minha emoção”</i>

--	--	--	--

Gratidão

A gratidão é uma resposta emocional. Trata-se de estar grato pelas coisas e de a expressar aos outros ou de a reconhecer a si próprio.

O exercício seguinte irá ajudá-lo a sentir-se grato por coisas que normalmente passam despercebidas durante o dia. Com o tempo, aprenderá a recordar as coisas positivas que acontecem em vez de se concentrar nas negativas.



Diário da Gratidão

O que tenho de fazer? Este exercício é chamado de **Diário da Gratidão** e envolve passar uma semana a lembrar-se deliberadamente de 3 coisas positivas que aconteceram durante o dia.

Por que isso é útil? Este exercício é focado em reconhecer e aceitar emoções e experiências positivas, estar presente nos momentos que o fazem sentir bem e permitir que desfrute de coisas que o fazem se sentir bem consigo mesmo.

Como fazer este exercício? Pode usar o formulário abaixo para fazer essas observações diárias, em que fornecemos um exemplo que pode ajudá-lo no seu preenchimento.

<i>Dia</i>	<i>Positivo 1</i>	<i>Positivo 2</i>	<i>Positivo 3</i>
<i>Exemplo</i>	<p>Coisa Positiva: Senti-me bem com a minha aparência</p> <p>O que causou isso: Vi-me no espelho e pensei que o meu corpo parecia em boa forma</p>	<p>Coisa Positiva: Senti-me cheio de energia</p> <p>O que causou isso: Fiz um treino bom e leve e isso fez-me sentir ativo</p>	<p>Coisa Positiva: Senti-me calmo em relação às minhas emoções</p> <p>O que causou isso: Pude refletir sobre por que me sentia de uma certa maneira e sentia-me mais conectado ao meu senso de identidade.</p>
<i>Segunda-feira</i>	<p>Coisa Positiva:</p> <p>O que causou isso:</p>	<p>Coisa Positiva:</p> <p>O que causou isso:</p>	<p>Coisa Positiva:</p> <p>O que causou isso:</p>
<i>Terça-feira</i>	<p>Coisa Positiva:</p>	<p>Coisa Positiva:</p>	<p>Coisa Positiva:</p>

	O que causou isso:	O que causou isso:	O que causou isso:
<i>Quarta-feira</i>	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:
<i>Quinta-feira</i>	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:
<i>Sexta-feira</i>	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:
<i>Sábado</i>	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:

<i>Domingo</i>	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:	Coisa Positiva: O que causou isso:





Aviso de isenção de responsabilidade

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.