

LUA · CARTÃO DA PAUSA

Minha Mente Não Para

Um exercício simples para sair do ciclo de pensamentos e voltar para o presente.

Você não precisa resolver tudo agora.



Por que isso acontece?

Quando estamos sobrecarregados, o cérebro passa a procurar ameaças o tempo todo. Isso pode fazer você pensar em vários cenários, mesmo quando não há um problema real acontecendo.



Ter muitos pensamentos não significa que algo ruim vai acontecer. Significa que sua mente está tentando te proteger.

Sinais de que você pode estar nesse ciclo



Pensamentos que não param



Preocupações repetitivas



Dificuldade para relaxar



Sensação de que sempre falta algo



A boa notícia: existem formas simples de sair desse ciclo. Este cartão é um primeiro passo. Na próxima página, vamos praticar juntos.

Um momento de pausa pode mudar o seu dia.



Vire a página e faça o exercício



Agora é a sua vez.

Vamos transformar o turbilhão de pensamentos em clareza e um próximo passo possível.

Menos
pensamentos.
Mais presença.



1. O que estou pensando?

Coloque aqui o que está passando pela sua mente agora.

- Não se preocupe em filtrar.
- Escreva tudo o que vier.
- Pode ser uma frase, uma palavra ou vários pensamentos.

Agora, escreva livremente:



2. O que eu sei de fato?

Entre o que penso e o que é realidade, existe uma diferença importante.

- Quais são os fatos que realmente aconteceram?
- O que é certeza neste momento?
- O que ainda é apenas uma possibilidade?

Quais são os fatos?



3. O que posso fazer agora?

Você não precisa resolver tudo. Apenas um próximo passo possível.

- Qual é uma ação pequena e realista?
- O que está ao meu alcance neste momento?
- Qual seria um passo que já me ajuda agora?

Qual é o meu próximo passo?



Lembre-se:

Você não precisa acreditar em todos os seus pensamentos. Você pode escolher um próximo passo, mesmo que pequeno. Isso já é um movimento.



Um passo possível
também é direção.



PRÓXIMO PASSO OPCIONAL

Mente Acelerada

Se você sentir que deseja continuar praticando e se aprofundar nesse tema, o Mente Acelerada é uma experiência mais completa para ajudar a desacelerar e lidar melhor com os pensamentos do dia a dia.



Áudios
guiados



Recursos
de apoio



Cartão
Âncora



Você encontra o
Mente Acelerada
na página de
produtos do site
Universo BEMA.