

### APRENDER A PARAR:



Mário Madrigal

### DESMISTIFICAR A MEDITAÇÃO



E simplesmente contatar connosco

# BENEFÍCIOS COMPROVADOS DA MEDITAÇÃO

Redução do stress (a longo prazo diminuição das hormonas associadas ao stress e outros distúrbios)

#### Melhoria do sistema cardiovascular

(redução significativa da probabilidade de enfarte e diminuição da hipertensão)

# BENEFÍCIOS COMPROVADOS DA MEDITAÇÃO

#### Diminui a insónia e distúrbios

**mentais** (incremento da capacidade de realizar conexões cerebrais e menores os riscos de sofrer distúrbios mentais, de depressão a esquizofrenia)

Alívio da dor (em dores potenciadas pelo stress como a artrite e inflamações intestinais)

# BENEFÍCIOS COMPROVADOS DA MEDITAÇÃO

Reforço do sistema imunológico (A meditação intensifica a ação da enzima telomerase)

Melhoria na concentração (as áreas do cérebro responsáveis pela memória e pela atenção chegam a ficar mais densas quando se medita)

# OUTROS BENEFÍCIOS Ganhos em Objetividade

Qualidade da presença (por exemplo, antes de uma reunião)



### TIPOS DE MEDITAÇÃO

- Mindfulness (atenção plena)
- De Relaxamento (trabalhando com a respiração e visualizações simples)
- Reflexiva
- Visualização criativa (para promover a saúde própria ou alheia, para transmitir bons sentimentos, para trabalhar objetivos, etc.)
- Comunicação com o divino

# OBSTÁCULOS NA MEDITAÇÃO

- A postura física
- A autocrítica
- As expectativas



A falta de regularidade

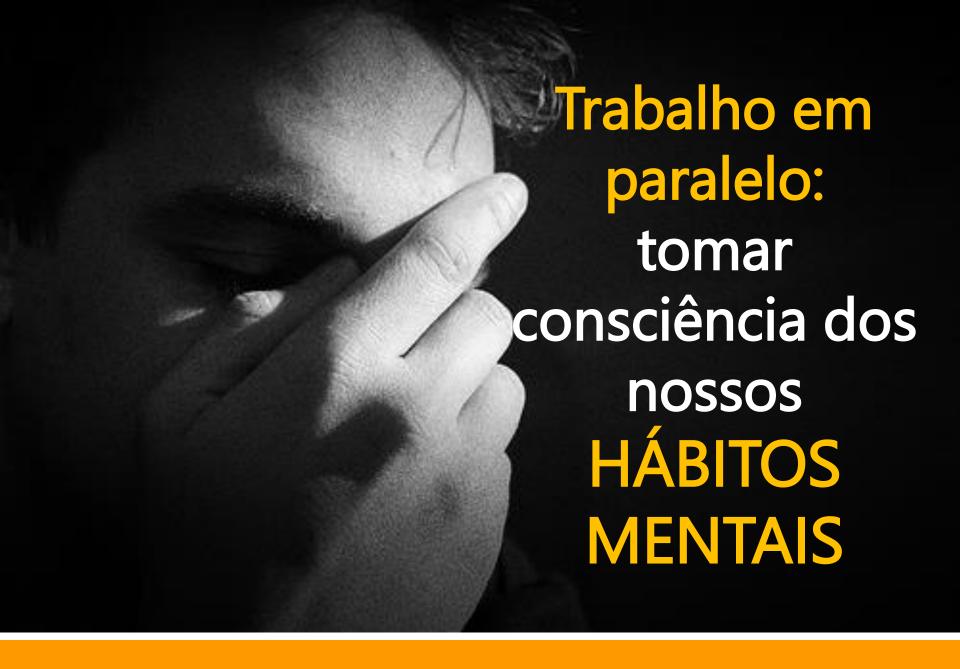
## FACILITADORES DA MEDITAÇÃO

Ambiente sossegado

- Música
- Incenso

Velas





#### **OBRIGADO!**

Mário Madrigal (926991070) mario.madrigal@wakeseed.org

www.mariomadrigal.com www.wakeseed.org

Áreas de trabalho no Núcleo de Desenvolvimento Humano:

- INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
- PERFIS DE PERSONALIDADE: ENEAGRAMA
- EDUCAÇÃO PARA A MORTE
- MEDITAÇÃO
- COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA