

APRENDER A PARAR:



MEDITAÇÃO

Saúde no Trabalho – Gestão do Stress

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



**Trabalho em
paralelo:
tomar
consciência dos
nossos
HÁBITOS
MENTAIS**

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

