

Programa Mindkindful

O MindKindful é um programa para cuidar da mente que contempla práticas de mindfulness e compaixão ao longo de oito semanas. O mindfulness e compaixão estão intimamente ligados e toda a prática do mindfulness deve ser realizada com uma atitude de gentileza, bondade e compaixão pelo próprio, pelos outros e pela natureza. Fazemos aqui a sua apresentação separada apenas para facilitar a descrição da organização dos conteúdos do curso.

Organização do curso: O curso está organizado em 8 sessões de duas horas e meia.

Embora desde o início do curso todas as práticas sejam realizadas com uma atitude compassiva e sejam introduzidas pequenas práticas de compaixão pelo próprio e pelo outro, as seis primeiras sessões são essencialmente focadas no desenvolvimento de competências de mindfulness e as duas últimas centradas no treino da compaixão.

Organização da Sessão: Cada sessão inicia-se com uma prática de meditação, que varia consoante a sessão. Segue-se um período de partilha da experiência e dificuldades dos praticantes. Depois o orientador introduz o tema da sessão convidando a um curto período de questões acerca do tema, realizando-se depois mais um período de meditação.

Material em Cada Sessão: Em cada sessão os praticantes terão acesso a um file áudio com as meditações referentes a essa sessão, assim como textos de apoio acerca do tema da sessão.

1. A nível do treino em mindfulness o curso aborda os seguintes pontos:

A. Introdução à Teoria e Prática do Mindfulness

- O cruzamento das práticas milenares de meditação com a psicologia, as neurociências e a educação. A via profunda e a via larga da meditação. O que é a meditação. Meditação e Espiritualidade. O mindfulness como aplicação pragmática da meditação.
- O que é o mindfulness. Os diferentes sentidos em que o termo mindfulness pode ser utilizado.
- Porquê o treino em Mindfulness
 - ✓ A mente e as suas armadilhas
 - ✓ O que conduz ao sofrimento
 - ✓ Os ciclos de Emoção – Pensamento – Emoção
 - ✓ O estado de Piloto Automático
- O que a ciência mostra acerca do treino em Mindfulness
 - ✓ Benefícios do Mindfulness

- ✓ Transformações temporárias e permanentes no cérebro
- ✓ Transformações atitudinais
- Os 7 pilares atitudinais subjacentes às práticas de mindfulness
- Compreensão dos fundamentos da meditação e das transformações que origina na mente.
- Aplicação do mindfulness na promoção do bem-estar, da saúde e do comportamento prossocial
- Aplicação da meditação mindfulness na abordagem da dor, pensamentos obsessivos, dificuldades emocionais e conflitos interpessoais.
- Mindfulness, Ética e Espiritualidade.

B. Ao longo do curso, os temas das sessões e as práticas (na sessão e durante a semana) são orientadas para o desenvolvimento das seguintes competências psicológicas:

- ✓ Regulação dos Processo de Atenção
- ✓ Consciência interoceptiva e proprioceptiva
- ✓ Regulação emocional
- ✓ Presença (capacidade de 'habitar' o momento presente)
- ✓ Aceitação
- ✓ Metacognição (Descentração)
- ✓ Afecto positivo (Lovingkindness).

C. Práticas Nucleares

As práticas nucleares centram-no no treino do mindfulness do corpo, dos sentidos, dos sentimentos e emoções, e estados da mente. Com esta intenção são realizadas as seguintes práticas

- Parar e Estar Presente
- Parar Respirar e Estar presente
- Meditação Focada na Respiração
- Body Scan
- Meditação do Movimento (Caminhar)
- Meditação Focada nos Sons
- Meditação Focada nos Sentimentos

- Meditação Focada na Mente
 - Meditação Observação dos Pensamentos
 - Meditação Nomear os Pensamentos
- Meditação Presença Aberta
- Lidar com os Pensamentos e Emoções Difíceis e Dor - Aceitação
- Lovingkindness
- Meditação em Díadas

2. A Nível do Treino Focado na Compaixão

No Mindkindful o treino focado na compaixão utiliza e segue de perto as conceptualizações e práticas da compaixão desenvolvidas por Paul Gilbert e colaboradores na Terapia Focada na Compaixão

A. Introdução à Teoria e Prática da Compaixão

- a. Compaixão como sinónimo de coragem e de compromisso profundo com o bem-estar
- b. Porque precisamos de compaixão?
- c. A evolução, os sistemas de regulação do afecto e as emoções.

B. O que a ciência mostra acerca do treino da Compaixão

- a. Benefícios do Treino da compaixão
- b. Transformações temporárias e permanentes no cérebro com o treino da compaixão

C. Práticas Nucleares

As práticas da compaixão focam-se no desenvolvimento do Eu Compassivo e da Compaixão pelo Eu e pelos Outros.

- a. Respiração com Ritmo Calmante
- b. Rastreio corporal compassivo
- c. Construção do Eu Compassivo
- d. Cultivar a compaixão pelo Eu e pelos Outros