

# CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DA VIDA



## JÁ PENSOU NA MEDITAÇÃO COMO FERRAMENTA PARA CUIDAR DA SAÚDE?

Com qual frequência você sente a mente sobrecarregada por pensamentos e preocupações, deixando seu dia mais cansativo e desagradável? Na newsletter desta semana vamos falar sobre a **meditação**, uma prática excelente para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida.



## DESCONSTRUINDO O ESTEREÓTIPO

Quando falamos em meditação, muitas pessoas veem a imagem de um monge em retiro absoluto ou imaginam que seja algo ligado ao esoterismo e a religiões orientais. No entanto, meditação vai além dos estereótipos e, muitas vezes, não apresenta nenhuma conexão com esses mitos, sendo uma prática laica e com inúmeros benefícios para o corpo e a mente.



## O QUE REALMENTE É E QUAIS OS BENEFÍCIOS

A meditação é uma técnica que permite conduzir a mente para um estado de calma e relaxamento, por meio de métodos que envolvem postura e focalização da atenção, para atingir tranquilidade e paz interior. Ela traz diversos benefícios como redução do estresse, ansiedade e insônia, além de auxílio para melhorar o foco e a produtividade no trabalho e em outras áreas da sua vida.



## DIFERENTES TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

Existe uma grande diversidade de técnicas meditativas, dentre elas podemos citar: Mindfulness, Yoga, Shinsokan, Acem, Zazen, Transcendental, Ho'oponopono, Sudarshan Kriya, Qigong, Meditação de Concentração e a Dinâmica.



## COMO ESCOLHER A TÉCNICA IDEAL

É importante analisar a situação em que você se encontra na vida para entender qual técnica mais se adapta às suas necessidades. E, independentemente da vertente meditativa que escolher, todas irão funcionar trazendo benefícios, como o aumento da concentração, redução do estresse e maior consciência corporal e emocional.



## Live - MINDFULNESS COMO FERRAMENTA PARA SAÚDE MENTAL

No dia 28 de janeiro, às 9h30, a sevidora Suellen Barone, do Programa de Qualidade de Vida da Seger, fará uma live com o tema "Mindfulness como ferramenta para manter a saúde mental".

Plataforma: Zoom

**Link de inscrição: [bit.ly/workshop\\_janeirobranco](https://bit.ly/workshop_janeirobranco)**

