

09

Para saber mais

Faça uso das etapas a seguir para praticar a plena consciência.

- Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou deite-se.
- Concentre todos os seus pensamentos no momento atual e apenas no que está acontecendo. Tente fazer isso pelo maior tempo possível.
- Concentre-se em seus sentidos de cheiro, tato, audição, paladar e também em sua respiração.
- Pratique a respiração do centro. Respire o ar cuidadosamente e depois a partir da barriga.
- Ignore outros pensamentos e concentre-se apenas em respirações profundas e suaves.