



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – n°13*

## Meditação

Vivemos em uma época de extrema rapidez, com muitas exigências, falta de tempo, sobrecargas profissionais e emocionais e um tsunami de informações que chegam pelas redes sociais. Sem falar da violência urbana, guerras, poluição, incertezas e tantas coisas mais que chegam a nós. A meditação é uma forma de conviver com esta sufocante realidade. Quem medita tem maiores chances de estar bem, física e emocionalmente, mais sereno e relaxado, apesar de circunstâncias que estão fora de nosso controle.

Na meditação podemos relaxar, podemos colocar perguntas que precisam ser respondidas ou achar alternativas para sair de alguma situação. Muitas pessoas dizem que não conseguem meditar, pois o “blá, blá, blá” na cabeça não para. Aí a meditação guiada é um bom caminho.

Recomendo 2 aplicativos, excelentes e completos: **Medito** (em inglês) e **Inspire** (em português), que apoiam temas como bem estar físico, ansiedade, respiração, compaixão, emergências, empowerment, gratidão, “baixo astral”, sono, música, sons da natureza, dores, mindfulness, relacionamentos, estresse e trabalho. Alguns dos benefícios são:

- Redução do estresse
- Aumento da atenção e concentração
- Melhoria da ansiedade e depressão
- Melhoria da qualidade do sono.
- Aumento da autoconsciência
- Melhoria da saúde física
- Aumento da empatia e compaixão
- Aumento da criatividade

Uma vez ouvi que a oração é falar com Deus e a meditação é ouvir o que Deus tem a dizer para nós. Quer você chame de Deus, Cristo, Buda, Maomé, Energia Universal ou Sabedoria, a meditação é um canal que nos liga ao transcendente, para além do mundo material. A meditação independe de ser ou não religioso. Os benefícios da meditação variam de pessoa a pessoa e é preciso praticá-la regularmente, de preferência todos os dias, começando com poucos minutos por dia. Meditar em duplas ou em grupo pode ser uma boa alternativa

Que tal começar a meditar? Faça um período de experiência, é um presente diário que você se dá. A ajuda profissional de terapia ou coaching pode ser útil, e em casos mais agudos, procure um profissional de saúde. Meditar pode trazer benefícios muito maiores que os custos de investir alguns minutos diários na meditação.



**Gustavo G. Boog** é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas, acadêmico de Psicologia e especializado em Mentoria e Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)