

Licenciatura em Educação e formação

2º ano 2º semestre

UC: Competências Emocionais

Docente: Ana Paula Caetano

Discente: Beatriz Januário

Reflexão sobre a prática de meditação

Em relação à prática de meditação, confesso que não tenho feito todos os dias mas que descobri uma aplicação muito boa que me ajuda a realizar esse processo, Headspace.

Esta aplicação disponibiliza um curso básico com 10 sessões onde podemos treinar a nossa mente e aprender os princípios básicos da meditação e da atenção plena. Possui vários temas (por exemplo stress, crescimento pessoal, trabalho e produtividade e saúde física) onde podemos escolher para nos focarmos durante a meditação, o que permite que a mesma seja direcionada para um "problema" em específico, como no meu caso, a ansiedade. Possui também áudios para nos ajudar a dormir, com várias vertentes, desde música a paisagens sonoras.

São sessões curtas e muito relaxantes que me ajudam a controlar a respiração e a abstrair dos problemas e stress do dia-a-dia. Tenho intercalado a meditação com o exercício físico, que é um objetivo que tenho conseguido cumprir muito bem, visto que, todos os dias faço entre 15-30 minutos de exercício físico, o que me tem ajudado a sentir produtiva, com a mente limpa e mais leve.