



Mindfulness

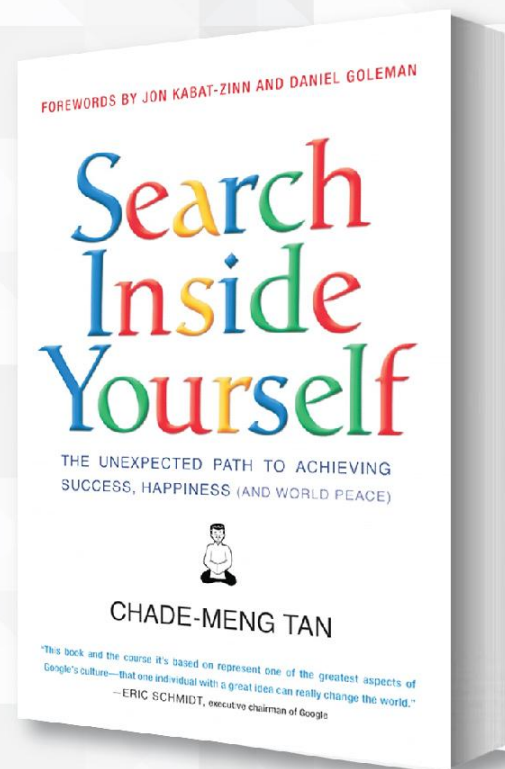
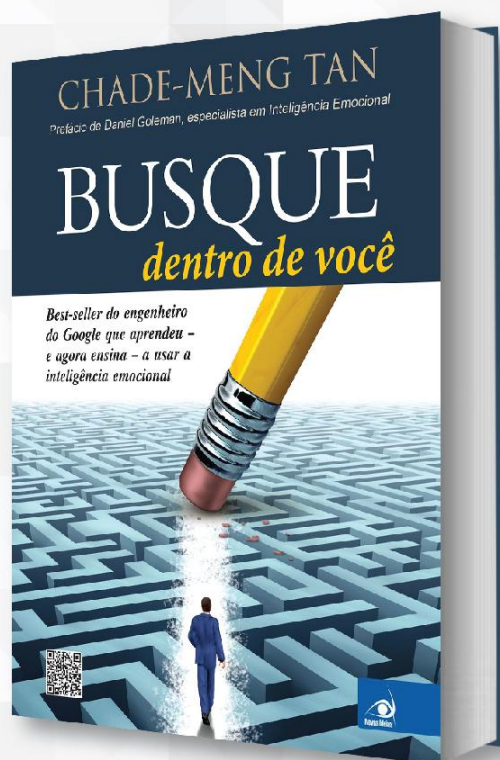
da ciência à prática
da atenção plena

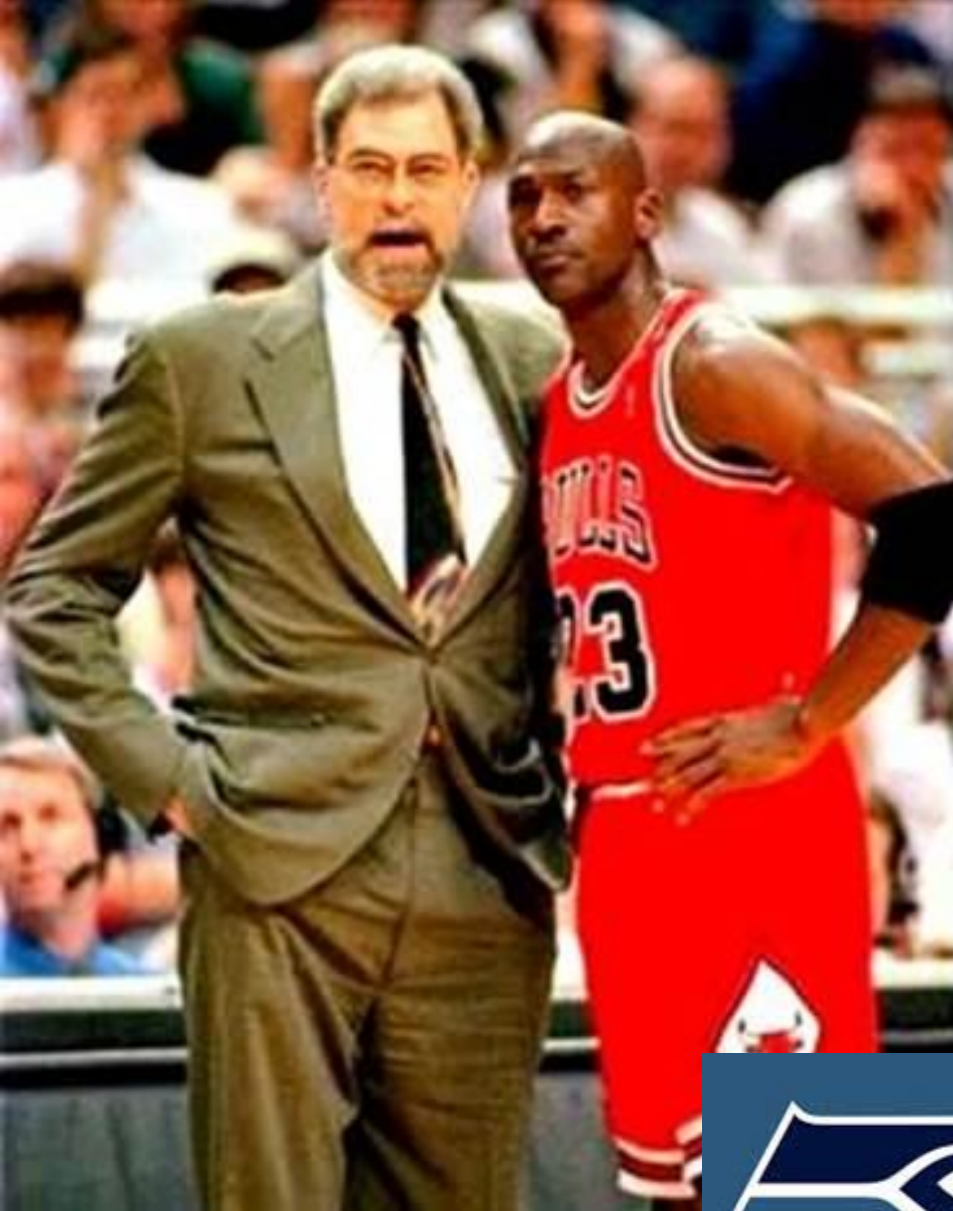
Frederico Porto e Marcos Orttiz

Dados da OMS

- Transtornos de Ansiedade: cerca de 15% da população mundial. Fobia, Fobia Social, TSPT, TAG, Pânico e TOC.
- A depressão já é considerada a segunda causa no DALYS na faixa etária entre 15 e 44 anos;
- Estima-se que em 2020 a depressão alcance o segundo lugar no DALYS, em todas as faixas etárias em ambos os sexos;
- Inglaterra 1957: 52% felizes
Inglaterra 2005: 36% felizes
Neste período a riqueza do país triplicou

Busque dentro de você





SEATTLE
SEAHAWKS

“ *Sempre que se encontrar ao lado da maioria, é tempo de pausar e refletir* ”

Mark Twain

“ *A perfeição é atingida, NÃO quando não tiver mais o que acrescentar, mas SIM quando não houver mais o que tirar* ”

Antoine de Saint-Exupery

“ *A simplicidade é o máximo da sofisticação.* ”

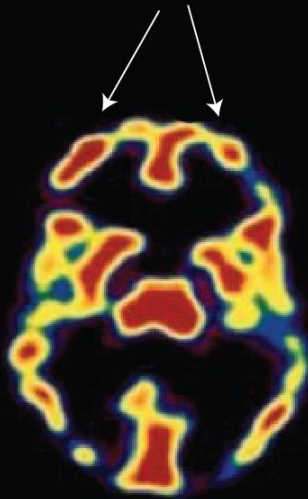
Leonardo da Vinci





Funções do Córtex Pré-Frontal

Frontal Lobes



Baseline

COMPREENDER

MEMORIZAR

RECORDAR

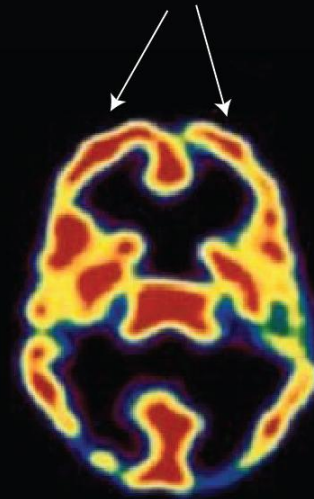
EMPATIA

INSIGHT

DECIDIR

INIBIR

Frontal Lobes

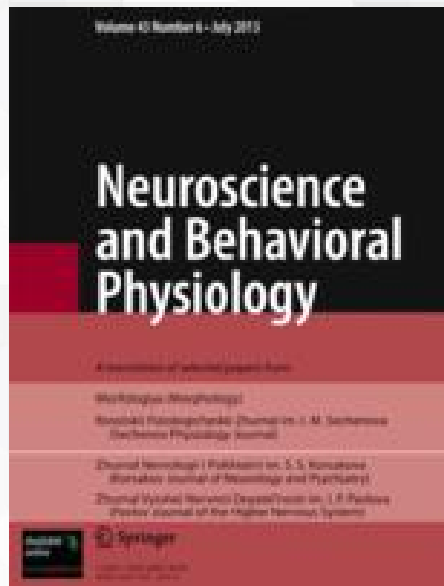


Meditation

MENTE ALERTA



Neuroscience and Behavioral Physiology



An Association between Heart Rate Variability and Levels of Frontal Cortex Activation

V. N. Mukhin, N. M. Yakovlev, V. M. Klimenko

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, and the much larger base is submerged. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue with some clouds. The iceberg is white and jagged. The text labels are positioned to the right of the iceberg, corresponding to different levels of the iceberg's structure.

RESULTADOS

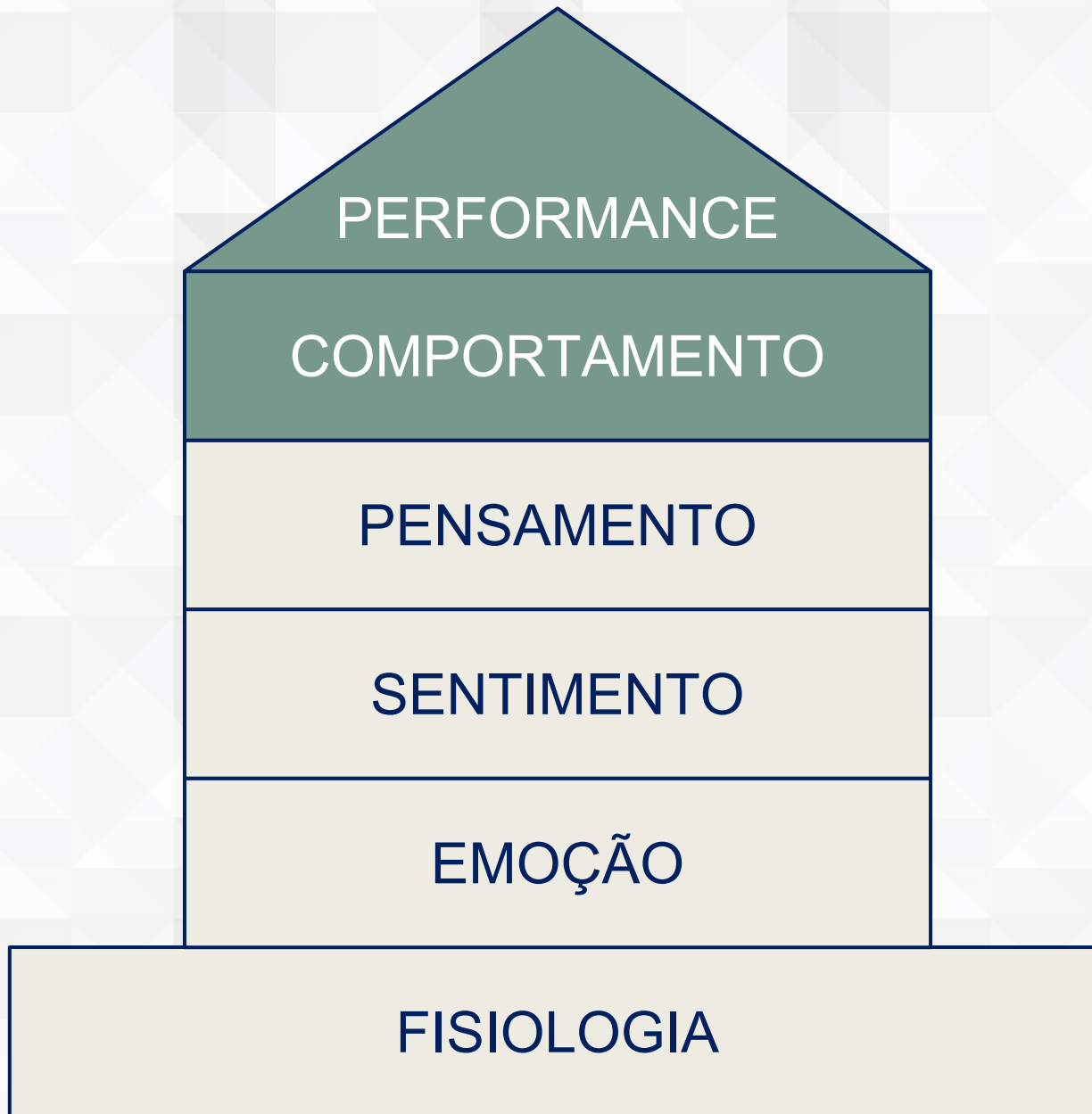
COMPORTAMENTO

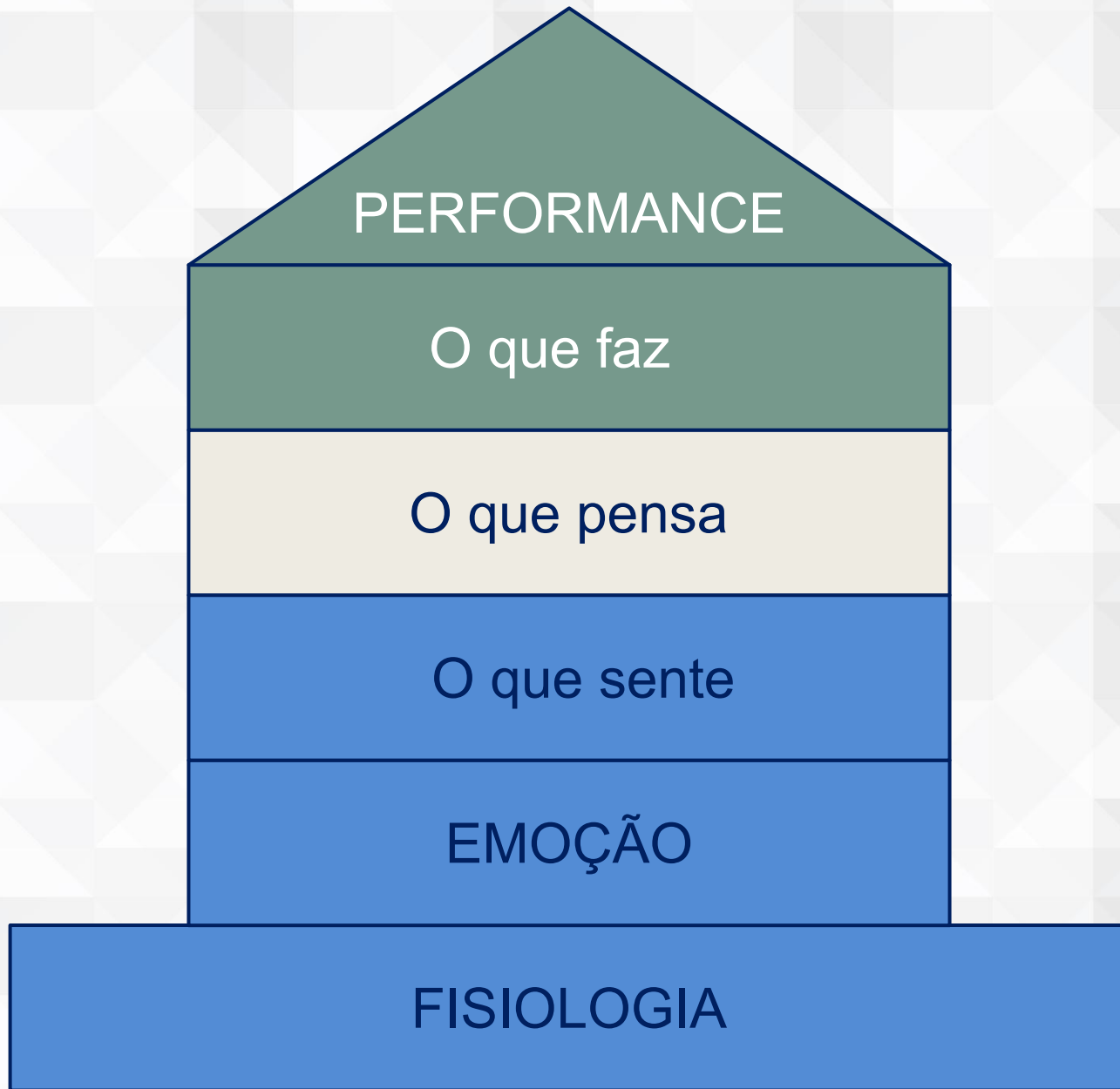
PENSAMENTO

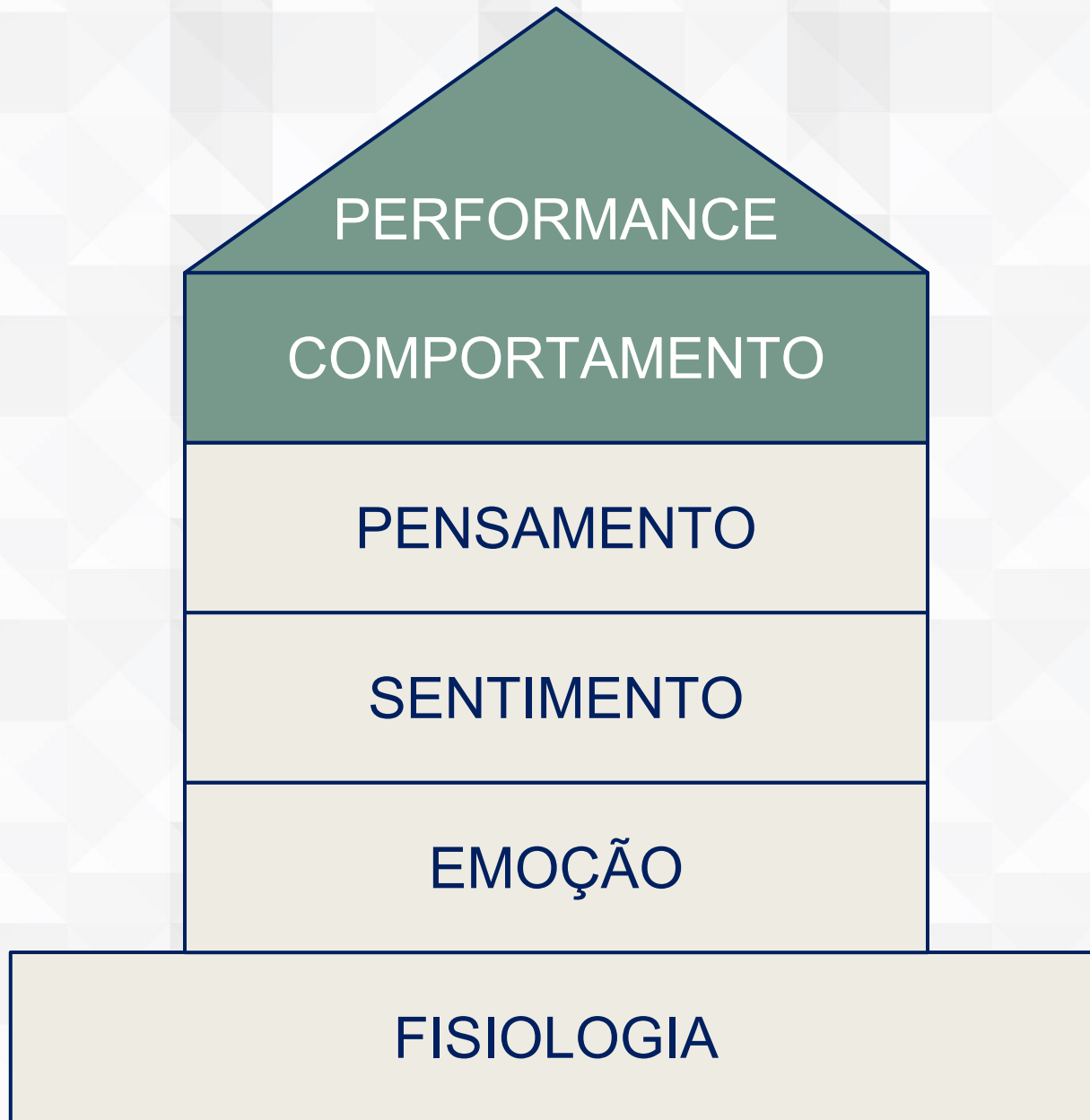
SENTIMENTO

EMOÇÃO

FISIOLOGIA

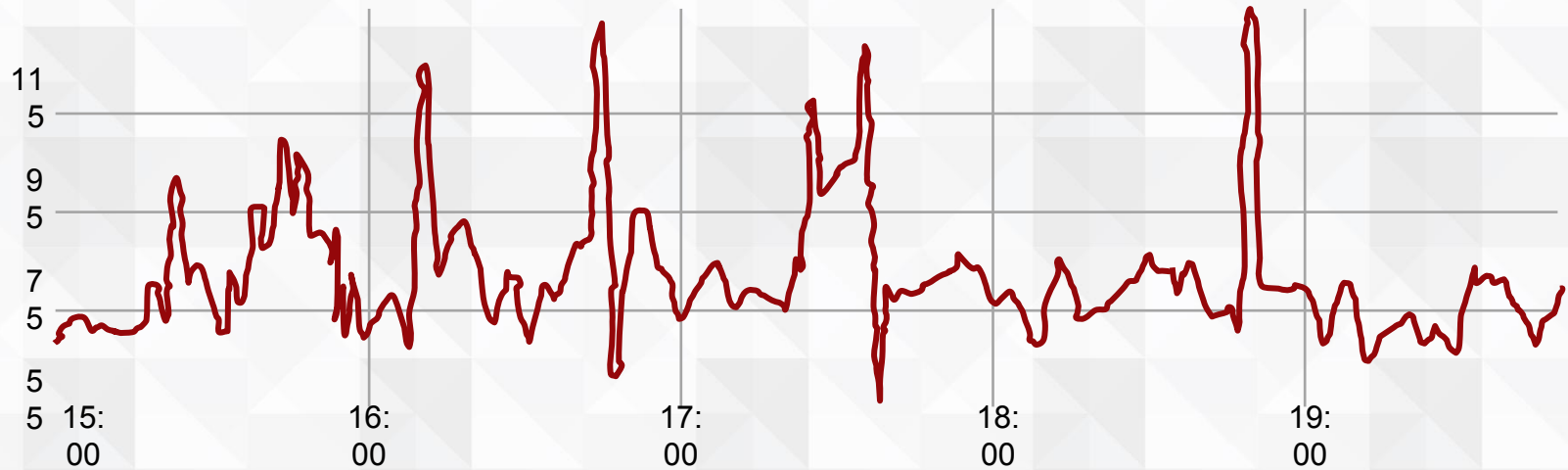




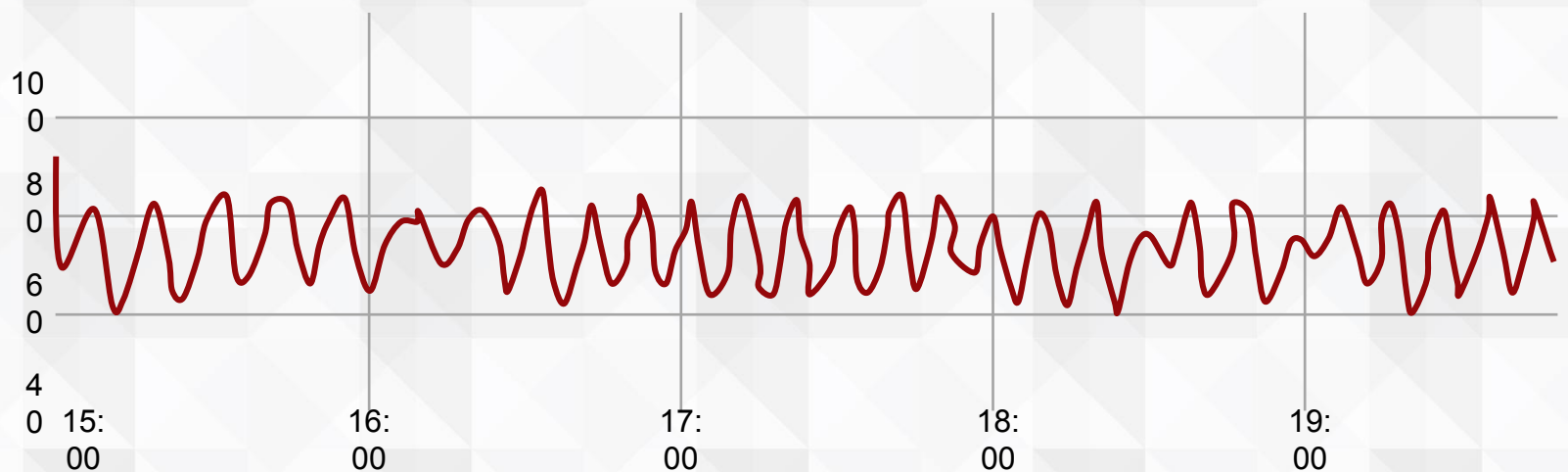


A fisiologia da performance

“CAOS” VISTO EM ESTADO CATBÓLICOS



“COERENCIA” VISTO EM ESTADOS ANABÓLICOS



Características do Estado de Flow

- Equilíbrio entre habilidade e tarefa;
- Fusão da ação e percepção;
- Objetivos claros;
- Feedback imediato;
- Concentração e foco;
- Sensação de controle sobre a atividade;
- Perda da sensação do self;
- Distorção da percepção do tempo;
- A atividade é autotélica.



Meta Cognição

www.fredericoporto.com.br



☎ SP: 11 3044 6817
BH: 31 3292 6299

[HOME](#)[FREDERICO PORTO ▾](#)[BLOG, ARTIGOS E VÍDEOS ▾](#)[CLIENTES ▾](#)[CONTATO](#)[NEUROPRODUTIVIDADE](#)

Curso Mindfulness - Da ciência à prática da Atenção Plena



Mindfulness

da ciência à prática
da atenção plena

0:01 / 2:23

▶ **AGENDE
SEU EVENTO**

Numa era em que conhecimento é tudo, tornou-se vital para as organizações investir no desenvolvimento de seus colaboradores. Neste sentido, Frederico Porto idealiza e facilita vários cursos nas áreas de aprendizado, desenvolvimento e treinamento.

E-BOOK GRÁTIS!

Cadastre-se agora e receba o
E-book QUALIDADE DE VIDA PRODUTIVA

O que você faria
se controlasse
suas emoções?



Mindfulness
da ciência à prática
da atenção plena



Encontro marcado

Fernando Sabino



De tudo ficaram três coisas...

A certeza de que estamos começando...

A certeza de que é preciso continuar...

*A certeza de que podemos ser interrompidos
antes de terminar...*

Façamos da interrupção um caminho novo...

Da queda, um passo de dança...

Do medo, uma escada...

Do sonho, uma ponte...

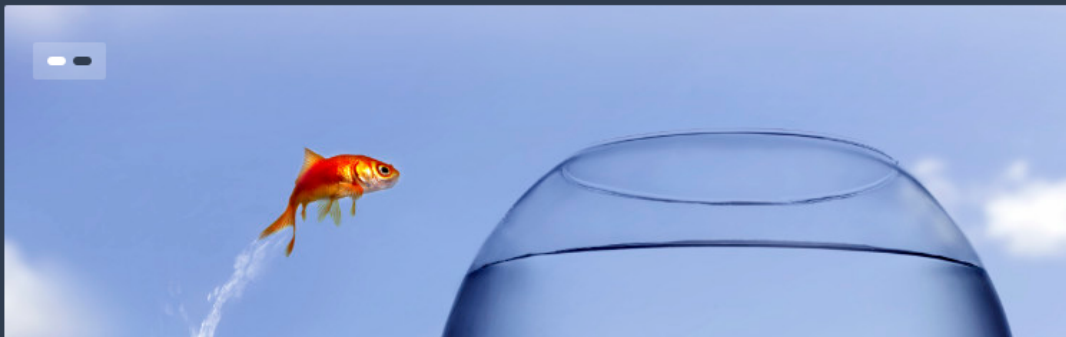
Da procura, um encontro!



Meditação no dia a dia

www.meditandonodiaadia.com

Meditando no dia a dia

[Home](#)[Nosso Propósito](#)[Quem somos](#)[O que é Mindfulness](#)[O que fazemos](#)[Galeria de fotos](#)[Contato](#)[Grandes Novidades](#)[E se você quer mudar](#)

E se você quer mudar

“Meditando no dia a dia” é uma proposta para você que quer mudar algo na sua vida, transformar hábitos, se concentrar mais, ter mais ...

POR : **REDAÇÃO**

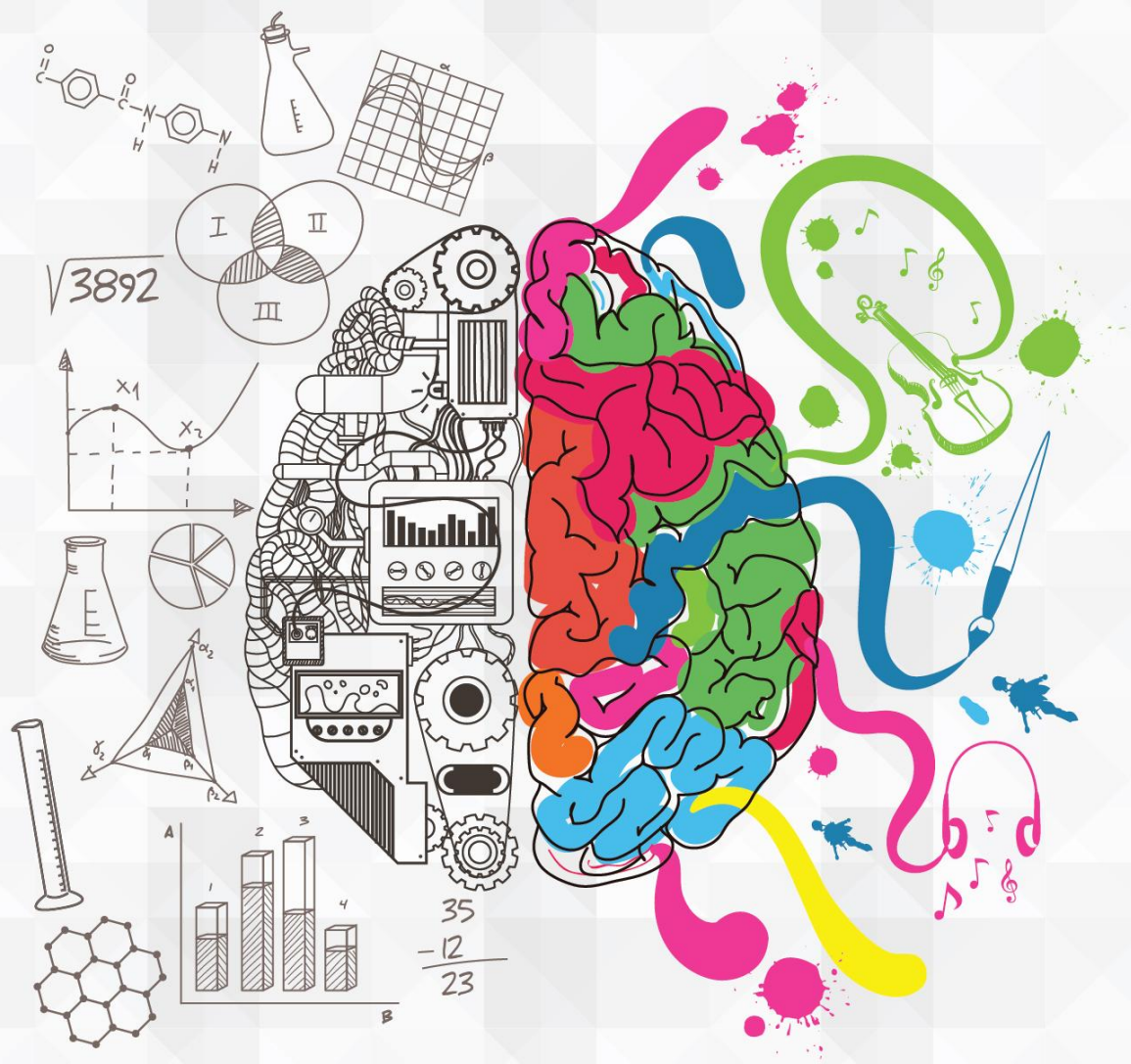
MARÇO 27, 2015



Praticante de mindfulness



E se você quer mudar



O que é Mindfulness?

“Oxford Mindfulness Centre

...é a consciência que emerge quando prestamos atenção, de propósito, no momento presente, com compaixão, curiosidade e de coração aberto. (2012) ”





O que é Mindfulness?



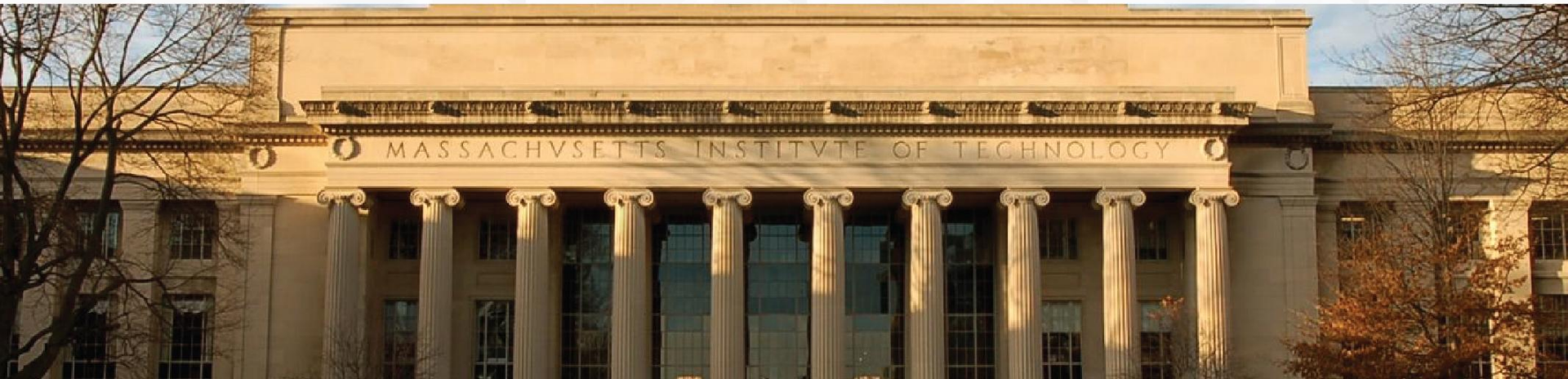
Massachusetts Institute of
Technology - MIT

...é a escolha pelo processo de desenvolver a calma, concentrando a consciência na experiência do momento presente com clareza e equanimidade (no corpo e na mente, interior e exteriormente). (2015) ”

O que é Mindfulness?

“Massachusetts Institute of Technology - MIT

...é a escolha pelo processo de desenvolver a calma, concentrando a consciência na experiência do momento presente com clareza e equanimidade (no corpo e na mente, interior e exteriormente). (2015) ”



O que é Mindfulness?

“ New Zealand Mental Health

...é a prática de colocarmos toda a nossa atenção, de coração aberto, no que está acontecendo no momento; física e mentalmente, tanto dentro como em volta de nós. ”



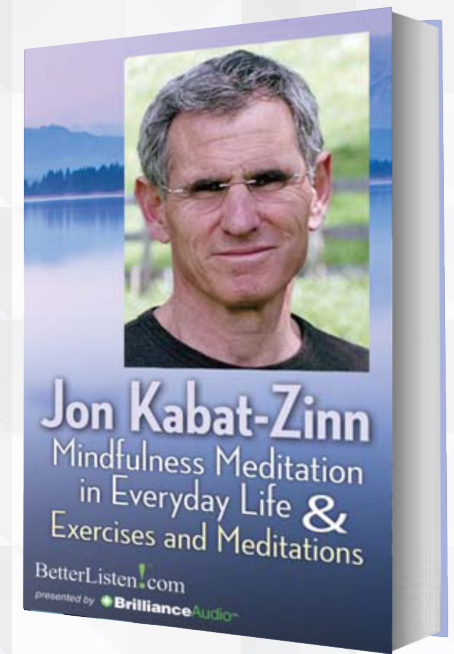
O que é Mindfulness?

“ Center for Mindfulness - University of Massachusetts

...é uma forma de aprender a relacionar-se diretamente com o que estiver acontecendo na sua vida, uma forma de tomar controle de sua vida, uma forma de fazer algo para você que ninguém mais pode fazer por você - consciente e sistematicamente trabalhando com o seu próprio estresse, dor, ansiedade, doença e com os desafios e demandas da vida diária. (2014) ”



Breve histórico do Mindfulness?



A person is sitting in a meditative pose on a wooden pier that extends into a calm lake. The person's hands are pressed together in a prayer position above their head. The background is a dense, green forest covering a hillside, with the water reflecting the surrounding greenery. The overall scene is peaceful and serene, with a soft, natural light.

Visita ao histórico do Mindfulness

- Meditação
- Simbólica
- Religiosa
- Aplicada à Saúde e redução de stress
- Atletas
- Educação
- Lideranças
- Organizações
- Recuperação social
- Saúde complementar



Mindful Nation UK

When you think of the places where you're likely to encounter mindfulness meditation - like a yoga studio or a temple or a serene health retreat—British Parliament is probably the last place you would think of. With a highly charged atmosphere that sometimes even erupts in shouting matches on the debate floor, it's hard to imagine any kind of mindful practice taking place in Westminster. But last week, the British Parliament launched an all-party group given the task of exploring the uses of mindfulness meditation in healthcare, education, and the criminal justice system. To mark the beginning of the group's efforts, prominent politicians and public figures like former ministers Lord Haworth and Jim Fitzpatrick came together with advocates of mindfulness meditation, such as comedian Ruby Wax, to experience the benefits of meditation for themselves. **Meditation In Parliament: Not A One-Time Thing.**

Mindful Schools

[Take a Course](#)[About Mindfulness](#)[About Us](#)[Resources](#)[Group Rates](#)[Ways to Help](#)[Contact](#)

Training the world's educators in mindfulness

Online and in-person courses for adults to learn mindfulness and use it with youth.

Join graduates from 60 countries who have reached over 300,000 youth.

OUR COURSES



**Learn
Mindfulness**



**Teach Children
& Adolescents**



**Get
Certified**

[Take a Course](#)[Train Your School](#)[Course
Login](#)[Get Our Monthly Newsletter](#)[JOIN](#)

MEDITATION KITS & DOWNLOADS



*In partnership with **Tricycle Magazine** we offer PMI and Tricycle Meditation kits for download.*

Tricycle Meditation Kit 21 page pdf file with various meditation instructions as well as a short yoga session instruction.

Path of Freedom: Our Meditation Kit is Chapter One from our "Path of Freedom" workbook including detailed meditation instructions, tips, posture, 'what is mindfulness' and walking meditation instructions.

Yoga Sesshin 4 page pdf file with instructions on how to do a yoga "Sun Salute"

Being a Source by our founder Acharya Fleet Maull, encouragement for prisoners on how to start a meditation group.

The Effect of Mindfulness Training on Athletes' Flow: An Initial Investigation

Cian Aherne and Aidan P. Moran
University College Dublin

Chris Lonsdale
University of Western Sydney

This study investigated the relationship between mindfulness training (a nonjudgmental attentional training technique) and flow experiences in athletes. Participants were 13 university athletes ($M = 21$ years), assigned either to a control group or an experimental group. Flow experiences were assessed before and after the intervention. ANOVA (group $\times$ time) of global scores on the Flow State Scale-2 (FSS-2; Jackson & Eklund, 2004) showed a significant interaction ($F = 11.49$, $p < .05$). Follow-up t tests indicated no significant difference ($p > .05$) between the experimental and control groups' FSS-2 global scores at the baseline training session, but a large difference ($p < .05$, $d = 1.66$) at a follow-up training session. Significant interaction effects were also observed for FSS-2 subscales scores for the flow dimensions of "Clear Goals" ($F = 18.73$, $p < .05$) and "Sense of Control" ($F = 14.61$, $p < .05$). Following an evaluation of the strengths and weaknesses of this study, the theoretical significance of the results is assessed and the promise for the application of mindfulness training in performance enhancement is discussed.



Como continuar?

Principal: Programa de 8 semanas para completa assimilação no dia a dia.

- Oferecido **uma vez por semana (x 8)** para permitir mais prática em casa e experimentar os benefícios.
- São aulas de **até 2 horas**, teóricas e práticas, a fim de ter mais consciência do seu momento presente, através de exercícios de respiração, caminhadas, meditação e movimentos. Além de um dia de imersão para aprofundamento das práticas.

Programa de 6 semanas para organizações e desenvolvimento humano (in Company)

- **Uma vez por semana (x 6)**, em encontros no próprio local de trabalho, com duração **de 1h40**. Práticas para o desenvolvimento pessoal e aprimoramento dos trabalhos das equipes.

Programa de 6 semanas para lideranças

- **Uma vez por semana (x 6)**, sessões de práticas de **30/40 min.** acompanhadas por coaching para dimensionar a internalização das mudanças e alcance de metas e resultados.

Workshops de final de semana – aprofundamento das práticas

- Durante **16 horas de um final de semana**, todos os interessados mesmo sem prática de meditação, podem ter uma maior **conexão com a natureza**, autoconhecimento e o fortalecimento do próprio ser e de seus relacionamentos interpessoais. Com exercícios de respiração, meditação, caminhadas e movimentos na natureza, há também a oportunidade de experimentar uma alimentação saudável e diferenciada.

Organizações em workshops de final de semana

- Para organizações que pretendem que suas equipes desenvolvam a atenção plena em contato com a natureza. São workshops que acontecem durante **2 finais de semanas (2 x 12hs)** com intervalo de 15 a 30 dias entre eles.

Equipamentos

cardioEmotion®

Brasileiro, para Computador/Desktop

www.nptronicsloja.com.br



HeartMath Inc.

Site americano, tem vários modelos entre eles o para Iphone

www.heartmath.com/



Grupo fechado do Facebook



Mindfulness

da ciência à prática
da atenção plena

Mindfulness

Grupo fechado

Entrou ▾

➦ Compartilhar

✓ Notificações

⋮

Arquivos

Procurar neste grupo

Arquivo

MEMBROS

9 membros (7 novos)

+ Adicionar pessoas ao grupo



Enviar mensagem · Convidar por e-mail



Nosso papo continua no
Grupo fechado do Facebook.

Aplicativos

- **Bio Breathing:** **grátis**, bem simples, é um guia visual e auditivo para respirar de maneira rítmica (IOS);
- **Meditate and Relax:** **grátis**, tem cronômetro e arquiva as sessões (IOS e Android);
- **Breathing Zone:** mede seu ritmo respiratório, sugere o ideal, tem imagem e som como guia, recomendado pela *Harvard Medical School* (IOS e Android);
- **Camera HRV:** mede a variabilidade pela câmera, tenho dúvidas se realmente funciona (IOS);
- **The Mindfulness App:** som de sino com meditações guiadas (IOS e Android).



Mindfulness

da ciência à prática
da atenção plena

Agradecemos por sua participação

Frederico Porto

31 3292-6299

contato@fredericoporto.com.br

fredericoporto.com.br

Marcos Affonso Orttiz

31 9347-0701

ortizmatao@gmail.com

meditandonodiaadia.com

