



ANAIIS DA VII SEMANA DO CURSO DE LICENCIATURA em TEATRO. DA URCA

15 anos do Curso de Licenciatura em Teatro da
URCA: atuação, formação, comunidade e desafios.



MEDITE EM CINCO MINUTOS

MEDITE IN FIVE MINUTES

SELMA MARIA PAULINO

Resumo:

Este texto falar sobre as possíveis contribuições da meditação. Comece a meditar 5 minutos por dia. Vivemos em uma sociedade quem muitas pessoas ainda viver no modo automático, devido á correria ao logo do dia, com rotinas ligada á 220v e 360 em velocidade alta. Ao acordar Criamos nossa rotina ao sair de casa, muita vezes às pressas, sem tomar café da manhã corremos contra o tempo para não chegamos atrasado no nosso compromisso. Pegamos um trânsito, logo cedo onde muito vezes acontece imprevisto no meio do caminho, Nesse caminho até chegar onde queremos ouvimos, muito ruído do trânsito e de várias pessoas falando ao mesmo tempo. e logo procuramos um lugar para tomar um cafezinho muitas vezes caminhado e comendo algo. Ao chegar no nosso compromisso já estamos sobrecarregados, com vários pensamento aleatória. É nesse período do dia que devia se sagrado para nosso corpo, mente e espirito. Ele ser torna o mais exautivo se continuamos no modo automático. e esquecendo de respira Melhor é dá a verdadeira oxigenação que cerebro precisar. No causado estresse e é pensamentos aleatória que em seguida nos faz termos ansiedade durante o dia. E muitas vezes tirando nosso sono sagrado a noite. Se quebramos essa rotina e começamos a medita 5 minutos por dia, teremos um grande benefícios podendo aumentar os minutos quando acha necessário. faça ao acordar no trânsito ou e lurgazinho na falcudade e em se trabalho. Os benefícios da meditação >>>treina nossa consciência e a tensão, alivia o estresse, melhora a clareza mental. Bom para nosso sistema imunológico. alivua dores, e enche de emoções positiva e reduz a ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade ,Meditação, Benefício da meditação

Abstract:

This text talks about the possible contributions of meditation. Start meditating 5 minutes a day. We live in a society where many people still live in automatic mode, due to the rush throughout the day, with routines connected to 220v and 360 at high speed. in the morning we raced against time so as not to be late for our appointment. We took a traffic, very early where unforeseen happens in the middle of the way, on that way until we reach where we want we heard, a lot of traffic noise and several people talking at the same time. eating something. Upon arriving at our appointment, we are already overwhelmed, with several random thoughts. It is this time of day that should be sacred to our body, mind and spirit. It becomes even more exhausting if we continue in automatic mode. And forgetting to breathe Better is it gives the real oxygenation that I really need. It doesn't cause stress and it's random thoughts that then make us have anxiety during the day. And many times taking away our sacred sleep at night. If we break this routine and start meditating 5 minutes a day, we will have great benefits, being able to increase the minutes when necessary. do it when you wake up in traffic or just lurgazinho at work and at work. The benefits of meditation >>> trains our awareness and tension, relieves stress, improves mental clarity. Good for our immune system. relieves pain, and fills with positive emotions and reduces anxiety.

Keywords: Anxiety, Meditation, Benefit of meditation

