



*A tua mente é como o céu*



A tua mente é como o céu.

Às vezes, está azul e sem nuvens.



Outras vezes, está nublada, escura, e prenuncia uma tempestade prestes a rebentar.

Muitas vezes, está só um pouco cinzenta.



Os teus pensamentos são como as nuvens.

Claras, alegres e soalheiras quando pensas: “Olha o que consigo fazer”,  
ou “Adoro andar de bicicleta”, ou ainda “O dia de hoje foi bom”.

Ou escuras, tristes e chuvosas quando pensas: “Não percebo nada disto”,  
ou “Nunca vou conseguir fazer isto bem”, ou ainda “Não sou bom a nada”.





Os nossos pensamentos aparecem e desaparecem constantemente.

Na maior parte das vezes, aparecem e desaparecem sem sequer nos darmos conta.



O problema dos pensamentos chuvosos é serem escuros,  
e fazerem com que tudo o resto pareça escuro.

Sem te dares conta,  
podem fazer-te sentir zangado e nervoso, triste e confuso.

**Queres saber o que podes fazer em relação aos pensamentos chuvosos?**







Também podes tentar lutar com os pensamentos chuvosos.

Na realidade, porém, tudo o que vais conseguir é molhar-te um pouco.



Claro que podes fingir que o pensamento chuvoso nem sequer existe.

Podes saltitar e sorrir, e dizer a toda a gente que te sentes feliz.

Por vezes isso resulta, e o pensamento desaparece.

Mas se o pensamento chuvoso for muito grande e escuro,  
o melhor mesmo é calçares as tuas galochas.



Ou, então, podes experimentar este truque inteligente.

Sempre que um pensamento chuvoso aparecer na tua cabeça, dizes:

“Olha, este é um pensamento chuvoso!”

E depois pões-te a observar os pensamentos soalheiros à tua volta.

Contemplas o tom azul do céu e ouves o chilrear dos passarinhos.



Lembras-te de que o pensamento chuvoso é apenas um  
entre centenas e milhares de outros pensamentos teus.

E que podes deixar esse pensamento chuvoso flutuar para bem longe.





O mais importante é conseguires ver a totalidade do céu.  
Claro que é preciso alguma prática para observarmos o que se passa dentro da nossa mente.

Contudo, se parares de vez em quando, vais começar a reparar  
que há pensamentos grandes e gritantes, e pensamentos pequenos e sussurrantes,  
pensamentos rápidos e acelerados, e pensamentos lentos e suaves...  
... e que PODE ESCOLHER a que pensamentos prestar atenção.



A tua mente é como o céu.  
Está cheia de pensamentos de diferentes formas, tamanhos e cores.  
Está cheia de coisas SURPREENDENTES.

## *Notas para leitores adultos*



A *Atenção Plena* é uma maneira de prestarmos atenção aos nossos pensamentos de forma tranquila, e sem tecermos juízos de valor. Quando estamos atentos, começamos a aperceber-nos de que, embora os nossos pensamentos pareçam ser, muitas vezes, a realidade, a verdade é que não passam de pensamentos que nem sempre precisamos de seguir.

Como acontece com qualquer outra aptidão, é necessária uma prática regular para tornar a atenção plena um hábito. Contudo, os benefícios que colhemos são enormes: maior proteção contra a ansiedade e a depressão, melhoria da memória e da atenção, e maiores níveis de bem-estar, entre outros.

Podemos começar esta prática em qualquer altura, bastando para isso estarmos atentos aos nossos pensamentos e sentimentos.

Enquanto pais e cuidadores, podemos ajudar, falando daquilo em que estamos a pensar, algo que as crianças parecem achar mais natural do que nós. Eis algumas ideias que podemos experimentar junto dos nossos filhos, alunos e demais crianças, caso desejemos fomentar uma atitude de maior atenção plena no seio da nossa família, escola e comunidade.



## **1. De vez em quando, dediquemos um momento a prestar atenção ao que se passa na nossa mente, coração e corpo.**

Podemos sentar-nos e fechar os olhos para o fazer, ou podemos fazê-lo enquanto lavamos os dentes ou damos um passeio, ou seja, durante qualquer atividade que não exija muita concentração. Tudo o que temos de fazer é reparar nos nossos pensamentos e sentimentos de uma forma tranquila e sem tecer juízos de valor.

Será que a nossa mente está clara e azul, ou tempestuosa e dividida? Existem muitos pensamentos a ferver dentro dela, ou move-se lentamente? Os nossos pensamentos têm estado assim durante todo o dia ou acabam de mudar? Seja qual for a situação, não adotemos atitudes valorativas. Afinal, é espantoso como os pensamentos podem ser tão diferentes...

## **2. Prestemos atenção aos pensamentos soalheiros.**

Os seres humanos evoluíram no sentido de atentar mais nos aspetos negativos do que nos positivos. Esta atitude mantém-nos seguros por vezes, mas também significa que os pensamentos bons tendem a desaparecer sem que nos apercebamos deles. O que é de lamentar, pois os sentimentos positivos não são só agradáveis, mas são também bons para a nossa saúde e para as relações que temos com os outros.

Por isso, quando nos apercebermos de um pensamento positivo, prestemos atenção a ele. De onde é que veio? Como nos faz sentir? Observemos essas sensações a percorrerem o nosso corpo e desfrutemos delas.

## **3. Prestemos atenção aos pensamentos chuvosos.**

Todos nós temos pensamentos difíceis de encarar de vez em quando. Se tentarmos ignorá-los ou “resolvê-los”, eles podem tornar-se mais frequentes e avassaladores. Em vez de entrar dentro de um pensamento chuvoso, atentemos na sua presença. Trata-se de um pensamento grande e escuro, ou de um pensamento pequeno e cinzento? É novo ou já o vimos antes? Que tipo de sentimentos carrega consigo? Lembremo-nos de que este pensamento não vai durar para sempre.

Não temos o poder de banir os pensamentos chuvosos da mente das crianças, mas podemos fazer com que saibam que a tristeza não dura para sempre, que elas são mais fortes do que pensam e que, aconteça o que acontecer, são amadas.