

1- PROJETO KIDS LOVE - MINDFULNESS

Este projeto tem como objetivo ajudar e potenciar o desenvolvimento natural e integral das crianças e adolescentes, incentivando o pensamento livre, o autoconhecimento, o respeito, a auto-estima, a expressão emocional e o equilíbrio geral.

Considero ser essencial chegar a cada vez mais crianças e adolescentes, dando-lhes iguais oportunidades de experienciar um conjunto de atividades especialmente estruturadas para que cresçam mais saudáveis, harmoniosos, confiantes e capazes.

2 - O QUE É O MINDFULNESS

O Mindfulness traduzido para português quer dizer Atenção Plena e não é mais do que estar presente no aqui e no agora. Praticar mindfulness é perceber em cada momento do nosso dia, como estamos a sentir-nos sem julgamentos de certo ou errado e isso permite o pensamento mais claro, a compaixão e a abertura do coração, tornando-se possível estar sobre o controlo das nossas emoções e escolhas e assim encarar a vida de uma forma mais plena.

Para fazermos isso precisamos aprender a estar conscientes (mindful) e atentos às nossas respostas e reações que é o que propõem os exercícios de mindfulness. O mindfulness para crianças envolve jogos, exercícios de relaxamento, exercícios de respiração, meditação guiada, etc. Estas atividades permite-lhes criar as ferramentas necessárias para se conectarem consigo mesmas e lidarem melhor com as suas emoções.

Ensina-os a dar atenção ao que é positivo e belo na vida mesmo em situações complicadas que fazem parte do dia a dia da criança e ver as mesmas coisas com um olhar diferente, uma atitude que os leva a apreciação das coisas simples da vida.

3 - BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS

- Desenvolve a autoestima, autoconhecimento e o amor próprio
- Desenvolve a criatividade e a concentração
- Cultiva o pensamento positivo, a moderação e a alegria
- Consciencialização dos seus sentimentos e emoções facilitando a sua gestão
- Desenvolve a intuição e sensibilidade
- Cultivo do respeito por si, pelo outro e por tudo o que o rodeia, da empatia e gratidão
- Reconhecer e sentir sensações de paz interior
- Gestão e diminuição do stress e ansiedade- Melhora da qualidade do sono
- Melhora relações sociais
- Desenvolve o corpo, a mente e a alma de forma mais saudável e harmoniosa
- Melhora o sistema imunitário

Através da meditação as crianças treinam o foco da sua ATENÇÃO e trabalham a CONCENTRAÇÃO. As sessões de meditação para crianças permitem um autoconhecimento mais profundo e o reforço da AUTOESTIMA e AUTOCONFIANÇA.

Esta prática promove ainda o AUTOCONTROLO e a GESTÃO das EMOÇÕES, competências tão importantes para o bem estar e felicidade das crianças.