

What is Mindfulness?

Fonte: <https://youtu.be/7-1Y6IbAxdM>



English Transcript	Tradução
What's the use? We just end up arguing and it stresses me out. I don't have the energy to talk to her right now. Oh my, I have to finish this paper, study for midterms, and create a presentation all by tomorrow afternoon. There's just too much to do and I can't focus. Everything is so stressful.	De que adianta? Nós acabamos discutindo e isso me estressa. Eu não tenho energia para falar com ela agora. Meu Deus, tenho que terminar este trabalho, estudar para os exames semestrais e criar uma apresentação até amanhã à tarde. Há simplesmente muito a fazer e não consigo me concentrar. Tudo é tão estressante.
Mindfulness is the practice of acknowledging what you're feeling without judging the emotions or sensations as you're feeling them.	Mindfulness é a prática de reconhecer o que você está sentindo sem julgar as emoções ou sensações enquanto as sente.
Why practice mindfulness?	Por que praticar mindfulness?
Well, it helps to direct attention away from stress or other negative thoughts.	Bem, isso ajuda a desviar a atenção do estresse ou de outros pensamentos negativos.
It can also help support good mental health by giving you a simple way to manage negative thoughts and emotions.	Também pode ajudar a manter uma boa saúde mental, oferecendo uma maneira simples de gerenciar pensamentos e emoções negativas.
You can practice mindfulness anywhere, at any time and produce a state of mindfulness meditation in many different ways.	Você pode praticar mindfulness em qualquer lugar, a qualquer momento, e produzir um estado de meditação mindfulness de várias maneiras diferentes.
I've been using mindfulness on my breaks at work and after long, stressful days.	Tenho usado o mindfulness durante meus intervalos de trabalho e após dias longos e estressantes.
I just find a quiet space to do it.	É só encontrar um espaço tranquilo para praticá-la.
Sometimes it's an empty room or in my parked car.	Às vezes é uma sala vazia ou no meu carro estacionado.



English Transcript	Tradução
Simple things like guided breathing techniques while sitting in traffic to more structured practices like body scanning or walking meditation can all promote relaxation and reduce stress.	Coisas simples como técnicas de respiração guiada enquanto estou no trânsito até práticas mais estruturadas como escaneamento corporal ou meditação andando podem promover relaxamento e reduzir o estresse.
Here are some ways you can incorporate mindfulness into everyday activities.	Aqui estão algumas maneiras de incorporar o mindfulness em atividades do dia a dia.
Pay attention, focus on sights, smells, sounds, and textures in your environment.	Preste atenção, concentre-se em imagens, cheiros, sons e texturas do seu ambiente.
Acknowledge each sense before focusing on the next one.	Reconheça cada sentido antes de se concentrar no próximo.
Live in the moment.	Viva o momento.
Don't think of things in the past or worry about the future.	Não pense nas coisas do passado ou se preocupe com o futuro.
Concentrate on what is happening here and now.	Concentre-se no que está acontecendo aqui e agora.
Accept yourself.	Aceite-se.
Speak kindly to yourself.	Fale gentilmente consigo mesmo.
Use gentle words for yourself like you would use for your loved ones.	Use palavras suaves para você, como usaria para seus entes queridos.
Focus on your breathing.	Foque na sua respiração.
Intentionally breathe in and out in a slow, calculated way.	Respire intencionalmente de maneira lenta e calculada.
I found an app that helps me use mindfulness.	Encontrei um aplicativo que me ajuda a praticar mindfulness.
I put on my headphones, and just focus on the audio to let my mind and body fully relax.	Coloco meus fones de ouvido e me concentro apenas no áudio para deixar minha mente e corpo completamente relaxados.
Using these techniques may lead to some of the following mental health benefits.	Usar essas técnicas pode levar a alguns dos seguintes benefícios para a saúde mental.
You might learn better ways to control your emotions and be able to handle stressful events more easily.	Você pode aprender melhores maneiras de controlar suas emoções e ser capaz de lidar mais facilmente com eventos estressantes.
It could even help to improve relationships with friends and family.	Pode até ajudar a melhorar os relacionamentos com amigos e familiares.
Research suggests that people who practice mindfulness may be able to handle conflict more effectively.	Pesquisas sugerem que as pessoas que praticam mindfulness podem lidar melhor com conflitos.
Mindfulness can allow us to be more present and self-aware.	O mindfulness nos permite estar mais presentes e autoconscientes.
Many people recognize the benefits of mindfulness and even set time aside every day for more structured techniques.	Muitas pessoas reconhecem os benefícios do mindfulness e até reservam tempo todos os dias para técnicas mais estruturadas.
These could include body scan meditation.	Estas podem incluir meditação de escaneamento corporal:
Lie on your back with your legs extended.	Deite de costas com as pernas estendidas.
From head to toe or toe to head.	Da cabeça aos pés ou dos pés à cabeça.



English Transcript	Tradução
Slowly focus your attention on each area of your body.	Concentre lentamente sua atenção em cada área do seu corpo.
Pausing at each body part to become aware of the physical sensations and emotions you feel.	Faça uma pausa em cada parte do corpo para se conscientizar das sensações físicas e emoções que você sente.
Sitting meditation.	Meditação sentada.
In a comfortable seated position, breathe through your nose and focus your attention on each breath.	Em uma posição confortável, respire pelo nariz e concentre sua atenção em cada respiração.
If physical sensations or emotions interrupt, it's okay.	Se sensações físicas ou emoções interromperem, não tem problema.
Just acknowledge them and refocus on your breathing.	Apenas reconheça-as e volte a focar na sua respiração.
Walking meditation.	Meditação andando.
Slowly walk in a quiet place about fifteen feet in length.	Caminhe lentamente em um lugar tranquilo por cerca de quatro metros e meio de comprimento.
Become aware of the movements of your body and the sensation of your feet striking the ground.	Tome consciência dos movimentos do seu corpo e da sensação de seus pés tocando o chão.
Continue walking until you reach the end of your path, then turn around and maintain constant awareness of each movement.	Continue andando até chegar ao final do seu caminho, depois vire e mantenha a consciência constante de cada movimento.
During my first practice, I could not stop my mind from thinking of my to-do list.	Durante minhas primeiras práticas, não consegui parar minha mente de pensar na minha lista de afazeres.
But as I kept practicing, I found myself more focused.	Mas à medida que continuei praticando, me senti mais focada.
Now I practice consistently, which allows me to disconnect from my stress and get me refocused on what I need to do.	Agora pratico consistentemente, o que me permite desconectar do estresse e me concentrar no que preciso fazer.
Mindfulness has reduced my stress, and helped me be more relaxed and open-minded when I have conversations with my mom.	O mindfulness reduziu meu estresse e me ajudou a ser mais relaxada e de mente aberta quando converso com minha mãe.
Try these mindfulness techniques and make them work with your schedule.	Experimente essas técnicas de mindfulness e adapte-as à sua agenda.
Remember to be patient and continue to practice, as this may be able to help you in lots of ways.	Lembre-se de ser paciente e continuar praticando, pois isso pode ajudá-lo de várias maneiras.



Contagem de palavras

A tabela abaixo exibe as palavras encontradas neste vídeo, bem como o número de vezes em que aparecem.

Veja também: [Para que serve esta tabela?](#)

Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
26	and	25	to	16	the
15	your	14	of	13	I
12	on	12	mindfulness	12	in
11	my	10	you	7	practice
7	or	7	more	7	it
7	is	7	a	6	focus
6	do	6	body	6	be
5	meditation	5	me	5	just
5	emotions	5	each	5	can
4	with	4	what	4	ways
4	use	4	techniques	4	stress
4	have	4	from	4	for
4	attention	3	yourself	3	walking
3	these	3	them	3	stressful
3	sensations	3	now	3	not
3	may	3	like	3	help
3	could	3	breathing	3	aware
3	at	3	as	3	are
3	able	2	work	2	way
2	using	2	toe	2	time
2	thoughts	2	this	2	things
2	that	2	structured	2	some
2	slowly	2	sitting	2	simple
2	quiet	2	physical	2	people
2	out	2	negative	2	mind
2	mental	2	many	2	here
2	helps	2	health	2	head
2	handle	2	found	2	feet
2	feeling	2	even	2	end
2	continue	2	by	2	breathe
2	benefits	2	become	2	an
2	all	2	acknowledge	2	about
1	would	1	worry	1	words
1	without	1	why	1	who
1	while	1	which	1	when
1	well	1	we	1	walk
1	us	1	up	1	until



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	turn	1	try	1	traffic
1	too	1	tomorrow	1	through
1	thinking	1	think	1	there
1	then	1	textures	1	talk
1	support	1	suggests	1	study
1	striking	1	stresses	1	stop
1	state	1	speak	1	space
1	sounds	1	sometimes	1	so
1	smells	1	slow	1	sights
1	set	1	sense	1	sensation
1	self	1	seated	1	schedule
1	scanning	1	scan	1	room
1	right	1	research	1	remember
1	relaxed	1	relaxation	1	relax
1	relationships	1	refocused	1	refocus
1	reduced	1	reduce	1	recognize
1	reach	1	put	1	promote
1	produce	1	presentation	1	present
1	practicing	1	practices	1	position
1	place	1	pay	1	pausing
1	patient	1	path	1	past
1	part	1	parked	1	paper
1	other	1	open	1	ones
1	one	1	okay	1	oh
1	nose	1	next	1	need
1	myself	1	much	1	movements
1	movement	1	moment	1	mom
1	minded	1	might	1	midterms
1	manage	1	make	1	maintain
1	loved	1	lots	1	long
1	live	1	list	1	lie
1	let	1	length	1	legs
1	learn	1	lead	1	kindly
1	kept	1	judging	1	into
1	interrupt	1	intentionally	1	incorporate
1	include	1	improve	1	if
1	her	1	helped	1	headphones
1	has	1	happening	1	guided
1	ground	1	good	1	giving
1	get	1	gentle	1	future
1	fully	1	friends	1	following



Freq.	Palavra	Freq.	Palavra	Freq.	Palavra
1	focusing	1	focused	1	first
1	finish	1	find	1	fifteen
1	feel	1	family	1	extended
1	everything	1	everyday	1	every
1	events	1	environment	1	energy
1	empty	1	effectively	1	easily
1	during	1	disconnect	1	direct
1	different	1	days	1	day
1	create	1	conversations	1	control
1	constant	1	consistently	1	conflict
1	concentrate	1	comfortable	1	car
1	cannot	1	calculated	1	but
1	breath	1	breaks	1	better
1	before	1	been	1	back
1	away	1	awareness	1	audio
1	aside	1	around	1	arguing
1	area	1	app	1	anywhere
1	any	1	also	1	allows
1	allow	1	afternoon	1	after
1	activities	1	acknowledging	1	accept