COMO CUMPRIR TAREFAS COM ATENÇÃO PLENA

Para cumprir tarefas com atenção plena, você precisará:

- Concentrar-se e alternar sua atenção entre seus pensamentos, sentimentos, sensações físicas e ações para ter consciência da sua experiência no momento presente

- Abandonar pensamentos e julgamentos que o distraiam, permitindo que flutuem para longe, sem se apegar a eles, para não se dispersar do que está acontecendo no presente

- Usar a aceitação radical para não julgar

- Usar a mente sábia para tomar decisões saudáveis em relação à vida

- Fazer o que é eficaz para alcançar seus objetivos

Algumas pessoas acham útil usar um dispositivo mnemônico para se lembrarem de realizar as tarefas com atenção plena:

"A atenção plena é como uma CHAMA"

Concentre-se e alterne a atenção para ter consciência do momento presente.
Habilite-se a alcançar seus objetivos.
Abandone pensamentos e julgamentos que o distraiam.
Use a **M**ente sábia para tomar decisões sadias.
Use a **A**ceitação radical para não julgar.