COMO FAZER A DESFUSÃO COGNITIVA

Antes de começar, encontre um lugar confortável para se sentar, em um cômodo onde você sabe que não será incomodado durante o período que definir no alarme. Desligue qualquer aparelho que possa distraí-lo. Respire de forma lenta e prolongada algumas vezes, relaxe e feche os olhos.

Agora, imagine-se no cenário que escolheu, observando seus pensamentos irem e virem, seja na praia, perto de um riacho, em um campo, em uma sala ou em qualquer outro lugar. Tente ao máximo se visualizar nessa cena. Depois disso, comece a tomar consciência sobre o que está passando em sua mente. Observe os pensamentos que vêm à tona, sejam eles quais forem. Não tente pará-los e faça o possível para não se criticar por nenhum deles. Apenas veja-os surgindo e, então, usando a técnica que tiver escolhido, observe enquanto desaparecem. Independentemente do pensamento, grande ou pequeno, importante ou irrelevante, veja-o aparecer na mente e deixe que flutue para longe ou desapareça.

Continue apenas observando o que vem à mente surgir e sumir. Use imagens para representar os pensamentos ou as palavras, o que funcionar melhor para você. Tente ao máximo observar os pensamentos aparecerem e irem embora sem se prender a eles e sem se criticar.

Se mais de um pensamento surgir ao mesmo tempo, veja os dois aparecendo e sumindo. Se sua mente estiver muito acelerada, faça o possível para afastar tudo o que passa por ela e não se prenda. Continue respirando e observe os pensamentos irem e virem até o alarme tocar.

Quando terminar, respire de forma lenta e prolongada mais algumas vezes e, em seguida, abra os olhos devagar e volte a se concentrar no cômodo em que está.