COMO FAZER A DESFUSÃO DE JULGAMENTO

Antes de começar, encontre um lugar confortável para se sentar, em um cômodo onde você sabe que não será incomodado até o alarme tocar. Desligue qualquer aparelho que possa distraí-lo. Respire de forma lenta e prolongada algumas vezes, feche os olhos e relaxe.

Agora, imagine-se no cenário que você escolheu para ver seus julgamentos aparecerem e irem embora, seja um riacho, um campo, uma sala ou outro lugar. Tente se visualizar nessa cena. Depois, tome consciência das críticas que está fazendo, assim como nos últimos exercícios em que você as anotou. Comece a observar os julgamentos que estão surgindo, sejam eles quais forem. Não tente parar seus pensamentos e faça o possível para não se criticar por nenhum deles. Apenas observe os julgamentos surgirem e então, usando a técnica escolhida, desaparecerem. Se precisar consultar algum dos registros dos exercícios anteriores para se lembrar de críticas recentes, fique à vontade. Mas, em seguida, feche os olhos e observe-as flutuando para longe.

Seja qual for o julgamento, grande ou pequeno, importante ou irrelevante, observe-o aparecer na mente e, depois, deixe-o flutuar ou desaparecer. Apenas continue a ver as críticas surgirem e sumirem. Use imagens ou palavras, o que for melhor para você, para representá-las. Faça o possível para não se prender a elas nem se criticar. Se mais de um julgamento aparecer ao mesmo tempo, observe os dois emergindo e indo embora. Se as críticas estiverem surgindo com muita velocidade, tente ao máximo visualizar todas elas desaparecendo sem se apegar a nenhuma. Continue a respirar e observar os julgamentos indo e vindo até o alarme tocar.

Quando terminar, faça mais algumas respirações lentas e prolongadas e, em seguida, abra os olhos aos poucos e volte a se concentrar no cômodo onde está.