



“EU ESTOU AQUI”

JOSÉ ROBERTO MARQUES



Todo mundo quer viver plenamente o tempo presente, mas são poucos aqueles que encaram o desafio essencial para alcançar o chamado estado de “mindfulness”: conhecer-se a fundo.

O autoconhecimento é um convite a conhecer-se na essência, a acessar seus sentimentos e emoções mais íntimos e ir além. Por minha experiência de quase 30 anos ministrando treinamentos comportamentais por todo o país, acredito que podemos ser a melhor pessoa que somos capazes se nos permitirmos conhecer e explorar nosso potencial infinito.

Nestes anos, tenho conhecido centenas de pessoas, umas com mais outras com menos dinheiro, de diferentes religiões, com formações sociais, intelectuais, políticas e profissões distintas, e que, por anos, evitaram esse processo profundamente emancipador. Entretanto, quando finalmente se permitiram acessar o seu “eu interior”, alcançaram pleno autoconhecimento e conseguiram mudar suas vidas de forma extraordinária.

Cada um de nós é único e, como tal, tem sua própria história. É preciso honrá-la e respeitá-la! Se de tudo o que passou o que mais marcou sua memória foram os momentos ruins, entenda, não há como mudar esse passado. Mas você pode escolher, sim, até que ponto suas experiências, positivas e negativas, influenciarão o seu aqui e agora.

Essa consciência do funcionamento de nossos processos mentais inspira uma poderosa ação de conexão com o ambiente, nossa mente, nosso corpo, as emoções, os pensamentos e os sentimentos mais íntimos. É como estar numa sala cercada de espelhos e ver toda a multidimensionalidade de si mesmo, numa experiência totalmente consciente, em que todas as sensações são reflexos daquele instante específico na vida da pessoa.

Isso é mindfulness.

Imagine, então, o mindfulness como uma espécie de meditação pela qual, em vez de se desconectar, você possa se conectar totalmente com tudo que há em você. Estar de frente para sua luz e sua sombra, sem fugas ou julgamentos, apenas sob a ótica de quem sente e sabe a dor e a delícia de ser quem é.

Pesquisas realizadas nos Estados Unidos mostraram que a prática de mindfulness, ainda que de forma breve, por algumas semanas, realmente ajuda a melhorar nossos processos físicos, mentais, sociais e emocionais. Segundo um dos estudos, essa ferramenta é muito positiva para o nosso corpo. Foi constatado que, após oito semanas de meditação, as pessoas que praticaram o mindfulness fortaleceram seu sistema imunológico e ficaram menos suscetíveis a doenças.

O mindfulness também aumenta nossa capacidade de concentração, melhora a memória e nos faz ficar mais focados. Se não bastassem todos esses efeitos positivos, os cientistas verificaram que o nosso cérebro também é beneficiado com a prática desse tipo de meditação. De acordo com os estudos científicos, a famosa massa cinzenta é drasticamente aumentada em pessoas que praticam regularmente a meditação mindfulness.

Como fazer? Buscar uma conexão com o próprio corpo, atentar para a respiração e para o ambiente externo fazem parte do processo. Mas o primeiro (e mais importante) passo é mesmo conhecer a si próprio. Você está preparado para essa jornada?

José Roberto Marques é presidente do Instituto Brasileiro de Coaching - IBC, *master coach senior* e *trainer*, além de ser autor de diversas obras sobre coaching e desenvolvimento humano.