

VI Encontro Qualidade de Vida do
Tribunal Regional do Trabalho da 2ª Região



Mindfulness e a Ciência da Felicidade

Dr. Marcelo Csermák

Dr. Marcelo Csermak
PhD Psicobiologia
Especialista em Mindfulness

Escrituras Orientais



Mano-pubbangama

dhamma

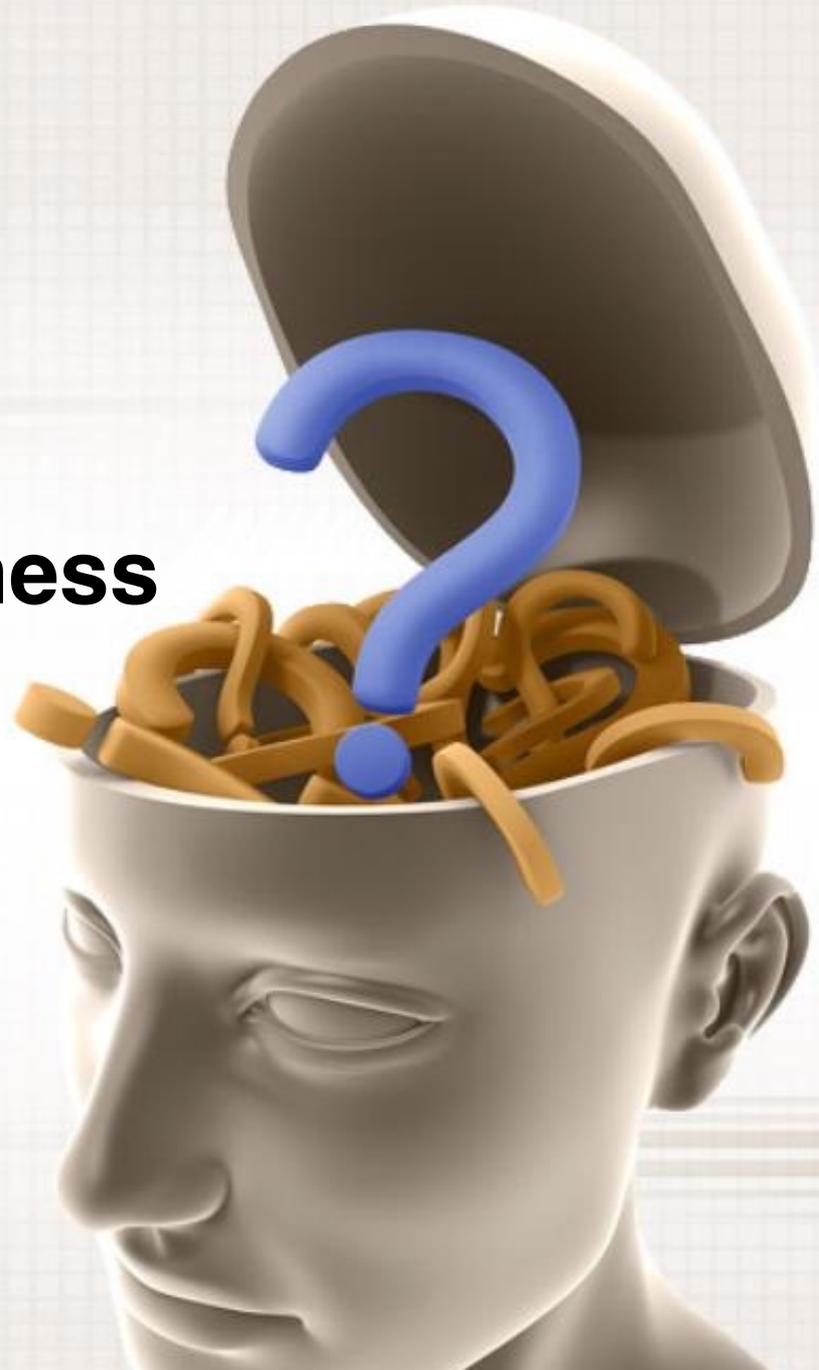
Manosettha

manomaya

A mente precede todos os fenômenos.

A mente é o mais importante; tudo tem origem na mente.

O que é Mindfulness



Plena Atenção e Consciência



Sistema milenar de autoconhecimento

Observação interior

Autoconhecimento

Entender a natureza da mente

Seu aparecimento remonta aos primórdios da humanidade

Desenvolvendo a Verdadeira Natureza da Mente





■ **Ciência ancestral**

■ **Benefícios para o corpo: ciência e medicina**

■ **Benefícios para sua mente: suas relações no trabalho, família, pessoais**

Aspectos Filosóficos do Mindfulness



**“...Parece que dominar o
coração ou a mente
em suas inclinações e seus
pensamentos
é tão difícil quanto reter
um forte vento.”
(VI:34) Bhagavad Gitá.**



**Se você estiver
fortalecido,
equilibrado e
consciente dos seus
padrões mentais, nada
te abalará.**



...A sua mente tornou-se estável e firme, como a chama da lâmpada que está colocada em um lugar aonde não tem acesso ao vento” (VI: 19)





Pensamentos e emoções

pensamentos e emoções- interligados

pensamentos positivos= substâncias que nos fazem bem e dão prazer

pensamentos negativos= substâncias que podem levar ao stress ou desequilíbrio mental e emocional

Pensamentos e emoções

Meditar significa se familiarizar com um novo jeito de ser, uma nova forma de ver as coisas,

que se adequa melhor com a nossa consciência que se transforma a todo momento

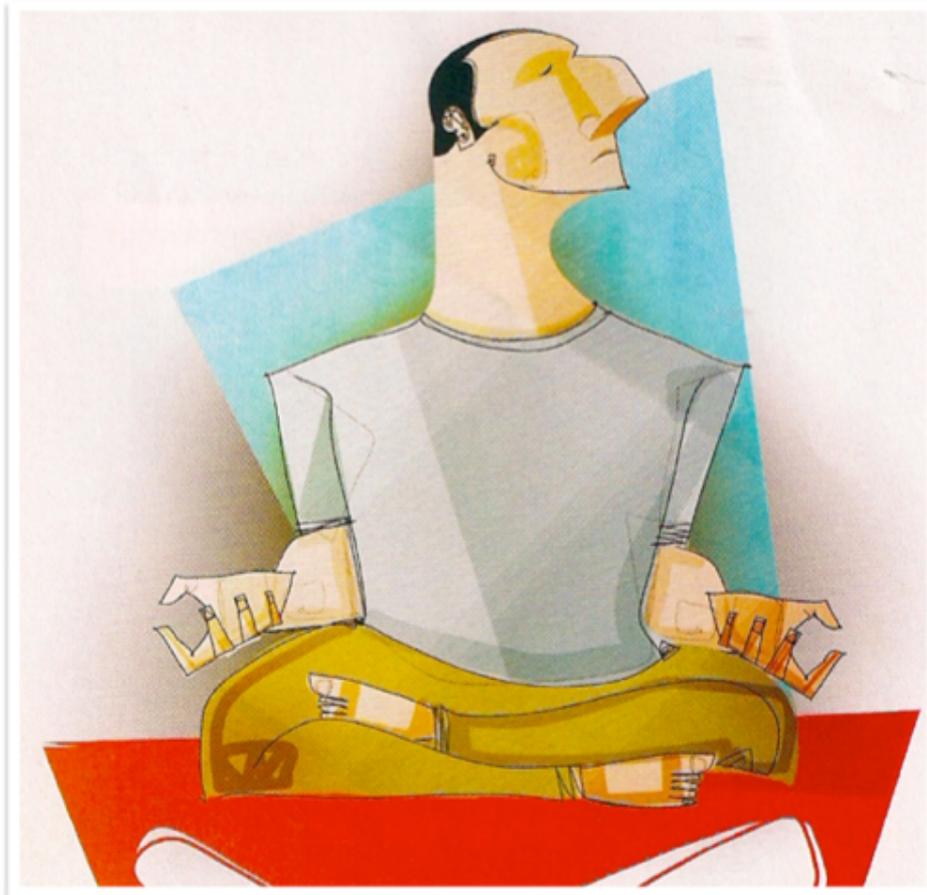
Como estão seus pensamentos?



- Você consegue ter consciência do seu padrão mental?
- Você consegue ter consciência do seu padrão de reatividade na vida?
- O quanto você é capaz de se observar para conseguir ter esta consciência?



A ciência da mente



Marcelo Csermak

- 
- *Felicidade e sofrimento não vem de fora, mas são projeções reativas da nossa mente destreinanda e iludida.*
 - *O autopoder de me centrar e me tornar equânime perante as situações adversas , provém da minha experiência pessoal-pode ser a experiência meditativa.*

Benefícios do Mindfulness no ambiente de trabalho

- Bem estar e resiliência
- Melhora relacionamento entre equipe
- Melhora colaboração
- Performance
- Liderança
- Tomada de Decisão
- Criatividade e inovação

MEDITAÇÃO CIENTÍFICA



meditação da compaixão- mente havia somente
pensamentos de gentileza e bondade



Nosso cérebro pode ser treinado- plasticidade-
violinista tem mais conexões sinápticas.

Podemos treinar nossas qualidades como seres
humanos? compaixão, reciprocidade amorosa,
tolerância, paciência?



Córtex Pré Frontal Direito- mais acanhadas,
deprimidas , melancólicas, pouco afeto positivo

Córtex Pré Frontal esquerdo- maior tendência ao
Altruísmo, Felicidade



Neurociência da meditação

Descobriu-se que quem medita ativa muito mais o CPF esquerdo, gerando assim um padrão de muito mais suscetibilidade para afetos positivos, alegria e felicidade

Fisiologia diz- meditar libera dopamina, serotonina (prazer) e endorfina(controle da dor)



Estratégias para uma vida

Feliz

Via Comportamental



- Ver as saídas dos meus problemas com mais lucidez,
- Gerenciar as emoções e reações emocionais
- Proporcionar maior clareza mental
- Maior resiliência e capacidade de enfrentamento dos problemas

Estratégias para uma vida Feliz

Via filosófica , da Ética e das Virtudes
Descoberta do nobre caminho óctuplo



**consciência
correta**

**compreensão
correta**

**ação
correta**

**fala
correta**

**intenção
correta**

**O
Caminho
Óctuplo**

**concentração
correta**

**modo de
vida correto**

**esforço
correto**



Todos conseguem praticar?



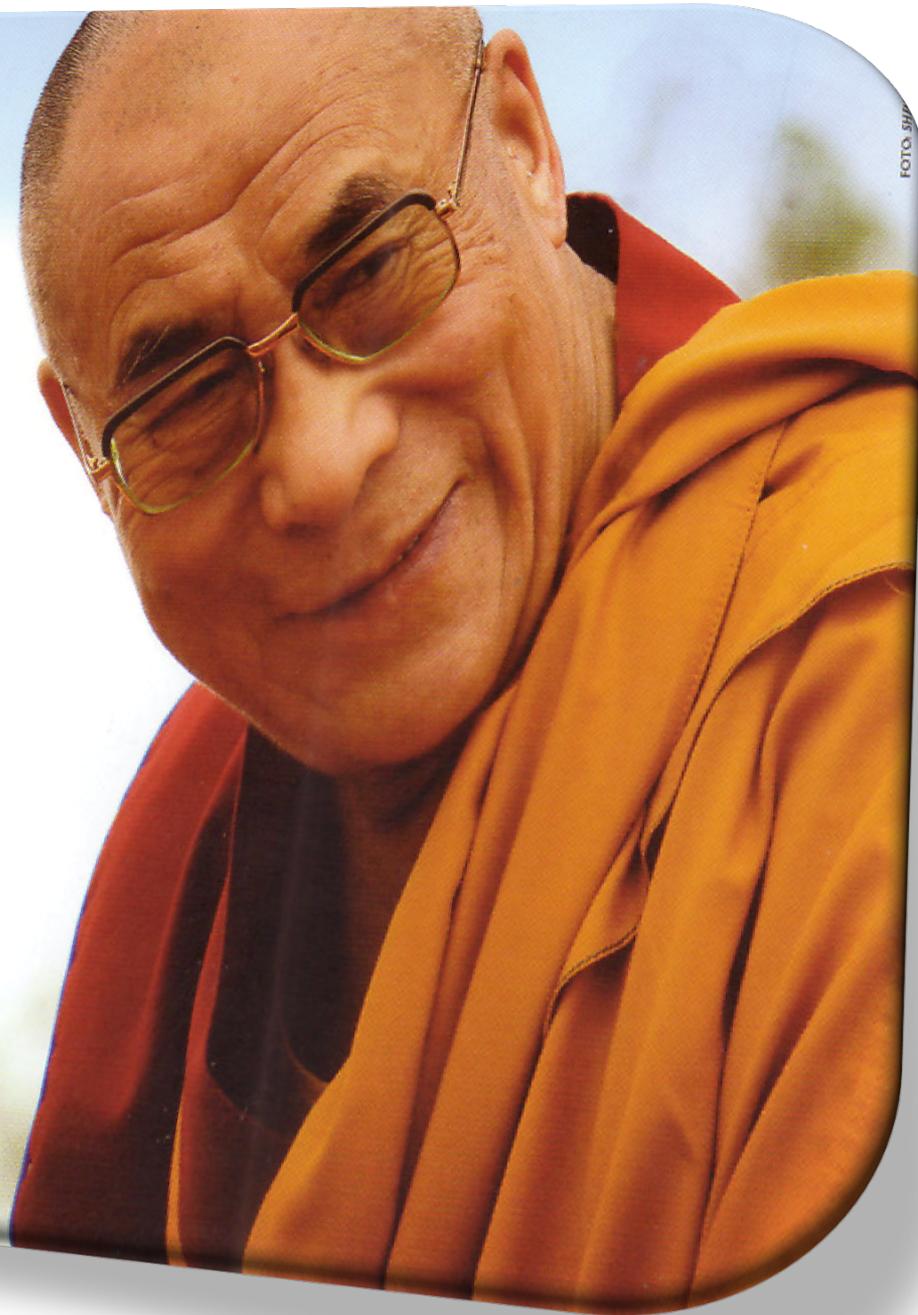
BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA PLENA ATENÇÃO MEDITATIVA- relacionados com a saúde e bem estar

- ◆ Redução de sintomas de **estresse** (Grossman et al.;2004))
- ◆ Redução de hipertensão (Schneider, 2005)
- ◆ Redução de colesterol (Sloop, 1997)
- ◆ Redução de sintomas de depressão (Mason, 2001)
- ◆ Redução de sintomas de **ansiedade** (Evans, 2008)
- ◆ Redução da frequência cardíaca(Peng et al.;2004)
- ◆ Redução da pressão arterial (Austin,1999)
- ◆ Melhora a insônia e a qualidade do **sono**(Yook et al.,2008)
- ◆ Melhora a atividade imunológica(Davidson,2004)
- ◆ Melhora os quadros de dor crônica(Kabatt-Zinn,1979)

Meditação em corporações



*A CONVIVÊNCIA
NASCE DO DIÁLOGO
QUE CELEBRA
NOSSAS DIFERENÇAS*



desenvolvendo a verdadeira natureza da mente



As 5 disciplinas

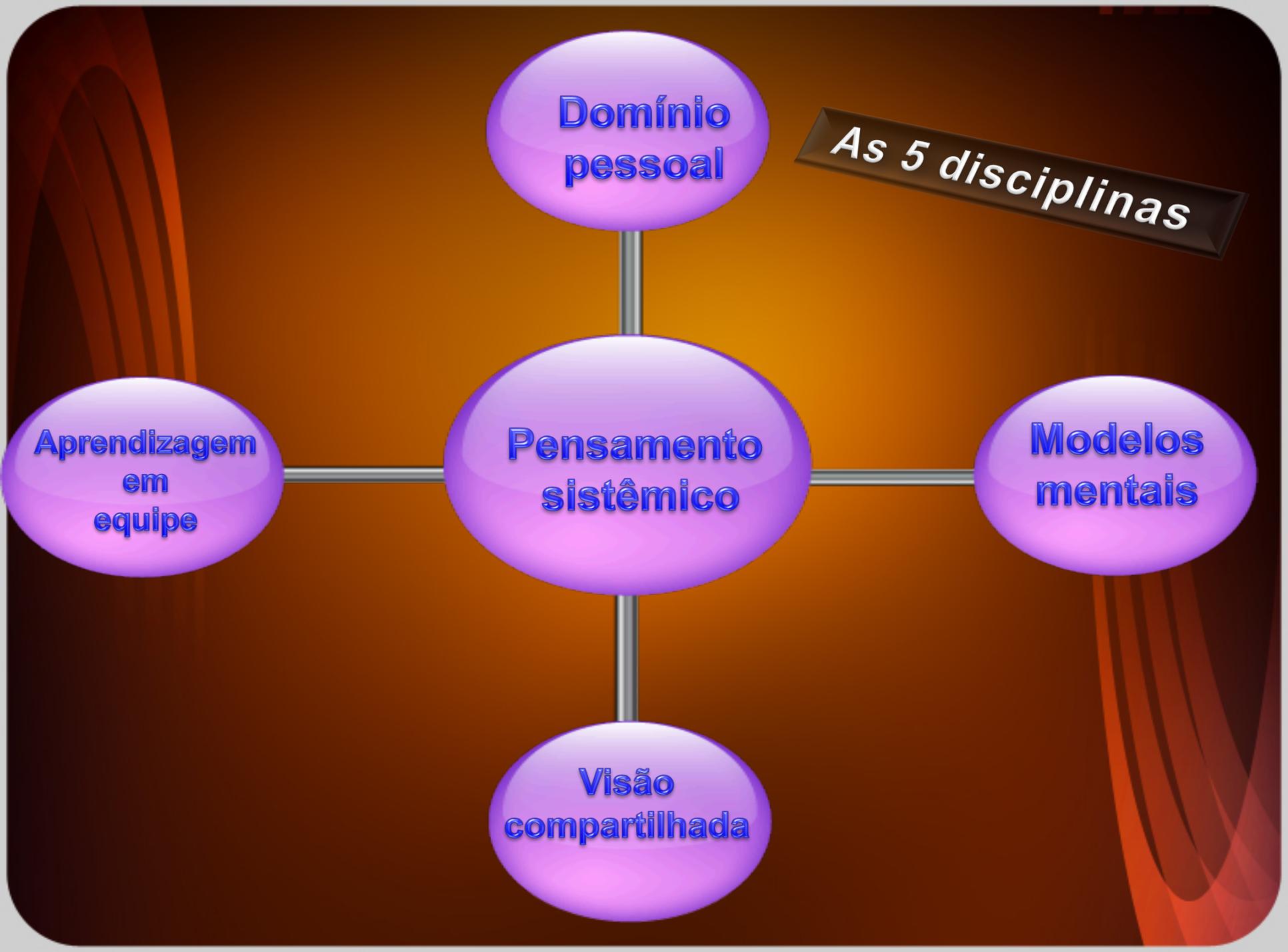
Domínio pessoal

Pensamento sistêmico

Modelos mentais

Visão compartilhada

Aprendizagem em equipe

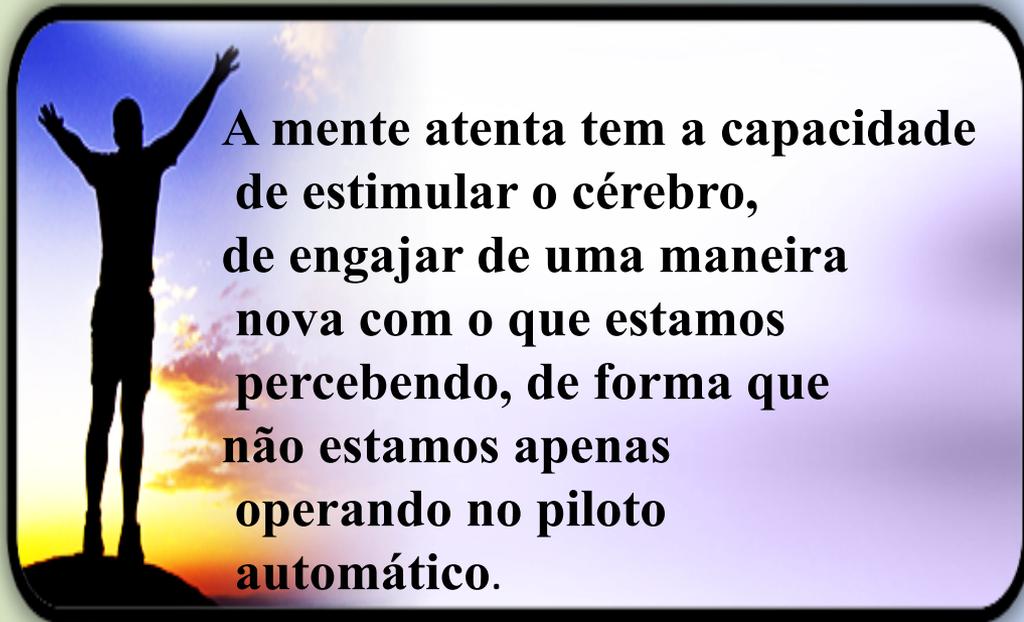


**consciência
mental**

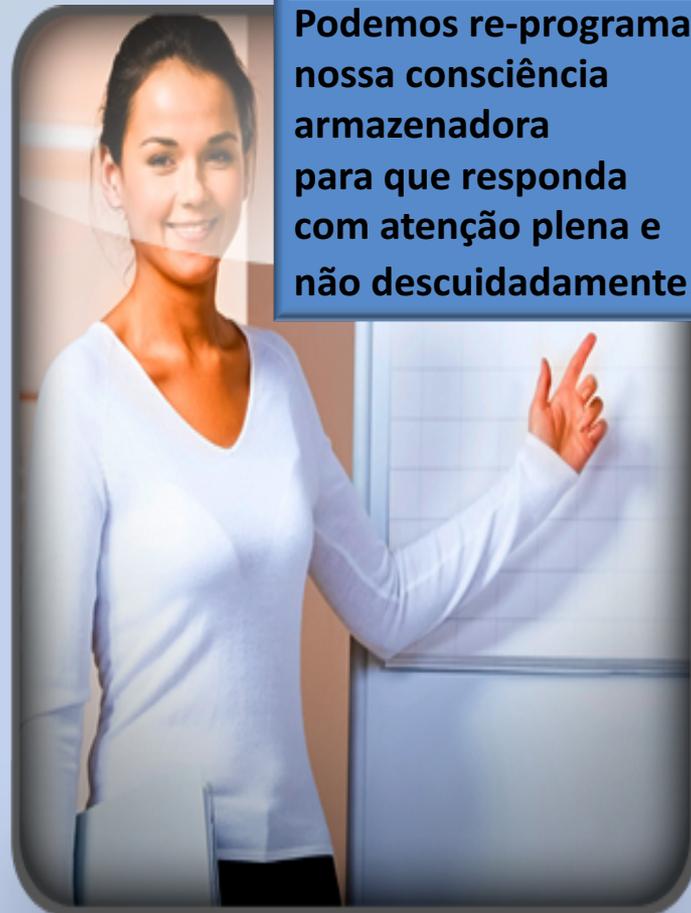
Treinamento em plena
atenção

Infiltra-se com
sucessivos treinamentos

Consciência
armazenadora



**Podemos re-programar
nossa consciência
armazenadora
para que responda
com atenção plena e
não descuidadamente.**



FELICIDADE NO TRABALHO



Desafiando Habilidades

Corpo : aprendendo novas habilidades-
Cooperação

Fala: mantendo as pessoas juntas-
Comunicação

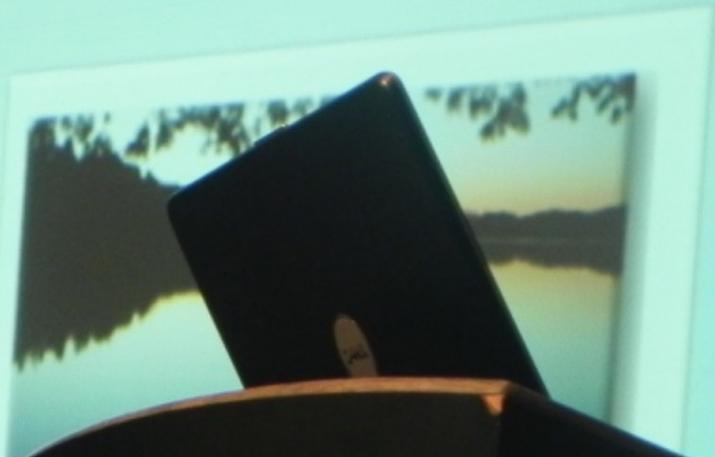
Mente: desenvolvendo o conhecimento
positivo-responsabilidade
autoconhecimento

Concluindo.....

A vida impõe gratidão e
retribuição amorosa como
princípio de uma correta
Atitude Realizadora!



*Seja mestre de si
mesmo!!!*



Muito Obrigado!

You Tube: Marcelo Csermak
Fan Page: A Ciência da mente
Instagram @ marcelocsermakgarc

eumedito@hotmail.com

