

MINDFULNESS *Viva o* PRESENTE

Mindfulness é a prática de estar presente no momento, com atenção plena e sem julgamentos.

Significa perceber o que está acontecendo agora, seja no corpo, nos pensamentos, nas emoções ou ao redor, com consciência e gentileza.



SAIBA MAIS



Para que serve?

- Reduz o estresse e a ansiedade
- Melhora a concentração
- Aumenta o bem-estar
- Fortalece o equilíbrio emocional

COMO PRATICAR?

- Respire conscientemente
- Observe seus pensamentos sem reagir
- Faça atividades do dia a dia com atenção (como comer ou caminhar)

www.diamed.med.br

DIAMED SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO
Rua Carminé Flauto, 15 - 1º andar - Sala 1 - Centro, Diadema - SP, 09910-760
Telefone: (11) 4056 1767 / WhatsApp (11) 95853-1036



DIAMED
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO