

MINDFULNESS PARA INICIANTES

Caminho para uma vida mais consciente

SUMÁRIO

1.	CAPÍTULO 1: A JORNADA DA ATENÇÃO PLENA.....	17
1.1.	Compreendendo o Mindfulness	
1.2.	Origens da atenção plena	
1.3.	Uma Breve História do Hinduísmo	
1.4.	Uma breve história do budismo	
1.5.	Como a atenção plena se relaciona com a ioga	
1.6.	Como a atenção plena mudou do leste para o oeste	
1.7.	Significados da atenção plena	
1.8.	Tipo de Meditação Mindfulness	
1.9.	O que é terapia de atenção plena?	
1.10.	Definição da terapia Baseada em Mindfulness	
1.11.	Tipos de profissionais que a fornecem	
1.12.	Condições tratadas e preocupações	
1.13.	A terapia de atenção plena pode ser usada para:	
1.14.	Tipos de terapia de atenção plena	
1.15.	Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (Terapia baseada em Mindfulness)	
1.16.	Terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness	
1.17.	Terapia de redução de estresse baseada em atenção plena ou MBSR	
1.18.	Outros Tipos de Treinamento	
1.19.	Conclusão	
2.	CAPÍTULO 2: OS BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS.....	33
2.1.	Benefícios de mindfulness com suporte empírico	
2.2.	Como Mindfulness ajuda a ansiedade	

- 2.3. A atenção plena funciona, mas não para todos
- 2.4. Como a atenção plena acalma sentimentos ansiosos
- 2.5. A atenção plena pode realmente ajudar a reduzir a ansiedade?
- 2.6. Uso de Mindfulness para Dor Crônica
- 2.7. Gerenciando a dor crônica com atenção plena
- 2.8. Como a meditação pode tratar a insônia
- 2.9. A meditação pode tratar a insônia?
- 2.10. Como a meditação e a atenção plena afetam o sono?
- 2.11. Com que frequência você deve meditar para insônia?
- 2.12. Como você pode meditar para dormir melhor?
- 2.13. Aumentar a Concentração com mindfulness
- 2.14. Como a meditação interfere na concentração
- 2.15. Meditação melhora sua capacidade de concentração mesmo quando você não está meditando
- 2.16. Meditação também ajuda você a controlar melhor suas emoções
- 2.17. Os cérebros dos meditadores parecem diferentes dos não meditadores
- 2.18. Como o treinamento de atenção plena melhora o aprendizado e a memória
- 2.19. A ligação entre a atenção plena e a memória
- 2.20. Como os pesquisadores estudaram o treinamento de mindfulness
- 2.21. Usando a atenção plena para promover a saúde do cérebro
- 2.22. Criatividade
- 2.23. A atenção plena pode ajudá-lo a navegar melhor pelas emoções - tanto as suas quanto as deles.

- 2.24. A prática da atenção plena ajuda a mudar comportamentos inconscientes que afetam seus relacionamentos
- 2.25. A prática da atenção plena pode aumentar seu senso de apreciação e gratidão por seu parceiro.
- 2.26. A atenção plena reduz a resposta ao estresse, tornando você mais aberto ao seu parceiro
- 2.27. Melhorando a produtividade com atenção plena
- 2.28. Como melhorar a produtividade
- 2.29. Apague o medo e dê o seu melhor
- 2.30. Usando a produtividade para superar as adversidades
- 2.31. Conclusão e dicas para a atenção plena
- 2.32. A atenção plena pode ajudar quando você está deprimido?
- 2.33. Superando a baixa auto-estima com atenção plena

- 3. CAPÍTULO 3: FUNDAMENTOS DA ATENÇÃO PLENA.....66
 - 3.1. Definição e Características
 - 3.2. Descobrir um Modo Mindful da Mente
 - 3.3. Ser ou não ser: compreensão dos dois modos de mente
 - 3.4. Descobrir os elementos do modo fazendo
 - 3.5. Descobrir sobre o modo de ser
 - 3.6. Equilibrando o fazer e o ser em sua vida
 - 3.7. Desfrutando mais de estar na vida cotidiana
 - 3.8. Descobrir as principais maneiras de ser apenas
 - 3.9. Lidando com as Emoções no Modo Ser

- 4. CAPÍTULO 4: TEMPESTADES E DESAFIOS.....81
 - 4.1. A importância do Desapego
 - 4.2. Desapego é o não Apego?

- 4.3. O Desapego é Indiferença?
- 4.4. Desapego é benéfico ou maléfico?
- 4.5. Benefícios do desapego
- 4.6. Desvantagens do Desapego
- 4.7. Praticando o Desapego
- 4.8. Desapego e Família
- 4.9. Aceitação e Responsabilidade
- 4.10. Deixando ir
- 4.11. Orientação para o programa de mindfulness
- 4.12. Compreendendo a natureza do estresse
- 4.13. Como lidar com Pensamentos Negativos
- 4.14. Fazendo as Pazes com Mente
- 4.15. Pensamentos que Transformam
- 4.16. Lidando com as Sombras da Ansiedade
- 4.17. Âncoras do Mindfulness
- 4.18. Mindfulness em Tarefas Desagradáveis
- 4.19. Pensamentos Difíceis e Mindfulness
- 4.20. Padrões de Pensamentos Estressantes
- 4.21. Aceitando os Pensamentos Difíceis
- 4.22. Novas Perspectivas com a Atenção Plena
- 4.23. Realizações da Atenção Plena

- 5. CAPÍTULO 5: SEM APEGOS E AVERSÕES.....96
 - 5.1. Presença Consciente: pensamentos e emoções
 - 5.2. Atitude da Confiança
 - 5.3. Mindfulness e Construindo a Confiança
 - 5.4. Por que é importante desenvolver a autoconfiança?
 - 5.5. Confiando em nós mesmo
 - 5.6. Superando as experiências problemáticas do passado
 - 5.7. Vendo seu passado como o filme da meia-noite

- 5.8. Medos do futuro
 - 5.9. Emoções fortes e Mindfulness
 - 5.10. Abandonando o desejo de lutar ou fugir
 - 5.11. Gentileza e Mindfulness
 - 5.12. Novas formas de Ser
 - 5.13. Entendendo o sofrimento
 - 5.14. Liberte-se dos apegos
 - 5.15. Apegos do Passado
 - 5.16. Fazendo as Pazes com Aversão
 - 5.17. Importância da aceitação
 - 5.18. Imediatismo e Sofrimento
 - 5.19. Abandono o Agradável
6. CAPÍTULO 6: DEIXE A VIDA TE LEVAR.....111
- 6.1. Pensamentos desmistificadores: eles são menos peculiares do que você pensa
 - 6.2. Interação Pensamentos e Emoções
 - 6.3. Fatos e Pensamentos
 - 6.4. Novas Maneiras de Lidar com os Pensamentos
 - 6.5. Investigação dos Pensamentos Negativos
 - 6.6. Trazendo consciência para seus pensamentos
 - 6.7. Atenção plena e paciência
 - 6.8. Significado de Paciência
 - 6.9. Tipos de Paciência
 - 6.10. Importância da Paciência
 - 6.11. Dicas para cultivar a paciência
 - 6.12. Descrevendo os próprios Pensamentos
 - 6.13. Problemas ou Pessoas Problemáticas?
 - 6.14. Ser gentil consigo mesmo
 - 6.15. Gentileza e Meditação da Bondade

- 6.16. Estados da Mente
- 6.17. Imunizando a autocrítica
- 6.18. Superando os Hábitos Prejudiciais
- 6.19. Encontrando a Paz com a Própria Mente

- 7. CAPÍTULO 7: CULTIVANDO O BEM ESTAR.....137
 - 7.1. Nutrindo o solo do Bem Estar
 - 7.2. Pausas Qualitativas e Bem Estar
 - 7.3. Preservando os Benefícios da Atenção Plena
 - 7.4. Atitudes Mindfulness: Não Esforço
 - 7.5. O que é não-esforço?
 - 7.6. Benefícios do Não Esforço
 - 7.7. Mindfulness e Não Esforço
 - 7.8. Implicações da Mindfulness no Não Esforço
 - 7.9. Dicas para cultivar o não-esforço
 - 7.10. Acordar com o Pé Direito
 - 7.11. Reencontro o Equilíbrio no Cotidiano
 - 7.12. Refúgios para uma Vida Plena
 - 7.13. Lidando com a Raiva
 - 7.14. Regulando o seu humor
 - 7.15. Nem para mais, nem para menos
 - 7.16. Ervas Daninhas do Bem Estar
 - 7.17. Investigação Consciente
 - 7.18. Comprometimento para o Bem Estar
 - 7.19. Encontrando Caminhos para a Paz
 - 7.20. Espaço da Consciência Plena

- 8. CAPÍTULO 8: POR UMA VIDA MAIS PLENA.....161
 - 8.1. Atitudes da Gratidão e da Generosidade
 - 8.2. Gratidão nas Práticas Domésticas:

- 8.3. Nos bons e maus momentos
 - 8.4. Comprometimento e Consistência
 - 8.5. Como se Motivar
 - 8.6. Planos de Ação para o dia a dia
 - 8.7. Registrado seu aperfeiçoamento consciente
 - 8.8. Dia Consciente, Vida Consciente
 - 8.9. Acordar
 - 8.10. Alimentação Consciente
 - 8.11. Saindo da rotina
 - 8.12. Dia Consciente, Vida Consciente
 - 8.13. Pequenas Pausas de Qualidade
 - 8.14. Comunicação Mindful
 - 8.15. Sono de Qualidade
 - 8.16. Abertura para Vida
 - 8.17. Treinando a Consciência
 - 8.18. Atitudes Conscientes
 - 8.19. Não Julgamento sobre si mesmo
 - 8.20. Paciência Consciente
 - 8.21. Tudo está sempre mudando
 - 8.22. Confiando no próprio corpo e mente
 - 8.23. Não Ação, Não Esforço
 - 8.24. Aceitar as coisas como elas são
 - 8.25. Sem apegos e aversões
 - 8.26. Compromisso e Disciplina
 - 8.27. O menos é mais
 - 8.28. Continue a nadar, continue a nadar
9. CAPÍTULO 9: DICAS DE MOTIVAÇÃO.....178
- 9.1. Definindo as Metas
 - 9.2. Motivação para prática cotidiana

- 9.3. Motivação no dia a dia
 - 9.4. Obstáculos do Mindfulness
 - 9.5. Prática formal de mindfulness
 - 9.6. Prática Informal de Mindfulness
 - 9.7. Conclusão
10. CAPÍTULO 10: SUGESTÕES PARA PRÁTICA.....198
- 10.1. Sugestões para um Vida Consciente
 - 10.2. Dicas para à vida diária com atenção plena
 - 10.3. Dicas sobre sentar em meditação
 - 10.4. Dicas sobre estar atento na vida diária
 - 10.5. Dicas para gerenciar o uso de tecnologia
 - 10.6. Dicas para o local de trabalho
 - 10.7. Dicas para criar um ambiente mindful
 - 10.8. Dicas para apreciar mais cada instante da vida

PREFÁCIO

À medida que você se prepara para embarcar nesta jornada através das páginas deste livro, permita-se mergulhar profundamente em uma exploração rica e transformadora da Atenção Plena. A Atenção Plena, também conhecida como Mindfulness, é uma prática ancestral que tem conquistado reconhecimento global por seus inúmeros benefícios à saúde mental e emocional. Este livro é um guia abrangente, um mapa que o conduzirá com sabedoria através do vasto território da Atenção Plena, revelando suas paisagens interiores e oferecendo orientações para uma jornada de autodescoberta.

Este primeiro capítulo não apenas o levará à entrada deste território, mas o guiará através das portas da compreensão da Atenção Plena. Exploraremos não apenas "o quê" e "por quê", mas também "como" essa prática pode enriquecer sua vida. Você será apresentado aos conceitos fundamentais que sustentam a Atenção Plena, permitindo que você mergulhe na essência de estar plenamente presente no momento, sem julgamentos ou distrações. À medida que desvendamos os princípios essenciais, você compreenderá como a Atenção Plena transcende a meditação e se torna um estilo de vida, um caminho para uma existência mais iluminada.

No segundo capítulo, abriremos os olhos para os tesouros ocultos da Atenção Plena. Baseados em evidências científicas, mergulharemos nos benefícios profundos e transformadores dessa prática. Você descobrirá como a Atenção Plena pode iluminar a escuridão do estresse, nutrir a saúde mental, emocional e física, e desencadear um florescimento pessoal. Este capítulo é um convite para explorar as maravilhas da Atenção Plena, iluminando o caminho para uma jornada interior de autodescoberta e bem-estar.

No terceiro capítulo, mergulhamos nas profundezas dos fundamentos teóricos que sustentam a atenção plena. Você terá a

oportunidade de explorar não apenas as raízes budistas e orientais dessa prática, mas também os princípios psicológicos e neurocientíficos que lançam luz sobre como o Mindfulness opera no nível do cérebro e da mente. Compreender esses alicerces teóricos é essencial para uma prática mais profunda e significativa da atenção plena. Este capítulo é uma jornada intelectual que enriquecerá sua compreensão e compromisso com essa jornada interior.

O quarto capítulo é uma exploração profunda da complexa relação entre a Atenção Plena, o estresse e os pensamentos negativos. Aqui, você ganhará uma compreensão mais profunda da natureza do estresse e de como ele impacta corpo e mente. Este capítulo oferecerá ferramentas práticas e eficazes para lidar com os pensamentos negativos, permitindo que você os aborde com consciência e compaixão. Desmistificamos a crença de que pensamentos negativos são inevitáveis, revelando estratégias para trabalhar com eles de maneira construtiva. Este capítulo é um convite para conquistar a paz interior, mesmo nos momentos mais desafiadores.

O quinto capítulo nos levará a uma exploração profunda dos apegos e aversões, duas forças intrincadas que moldam nossa experiência humana. Você aprenderá como a Atenção Plena pode iluminar esses padrões emocionais e oferecer ferramentas para compreendê-los e transformá-los. Descobrirá como cultivar relacionamentos mais saudáveis com suas próprias emoções, desejos e aversões, abrindo caminho para uma vida mais equilibrada e serena.

No sexto capítulo, exploraremos a misteriosa natureza dos pensamentos negativos e como eles podem ser menos peculiares do que imaginamos. Vamos desvendar novas formas de interagir com nossos pensamentos e emoções, adotando uma atitude de aceitação e curiosidade. Investigaremos os pensamentos negativos em maior profundidade, trazendo uma consciência compassiva para nossos processos mentais. Este capítulo é um convite para uma revolução

interna, oferecendo ferramentas valiosas para enfrentar e transformar pensamentos negativos que muitas vezes obscurece nossa paz interior.

No sétimo capítulo, nossa atenção se voltará para o cultivo do bem-estar por meio da Atenção Plena. Você descobrirá como nutrir o solo do seu próprio bem-estar, independentemente das circunstâncias externas. Aprenderá a criar pausas qualitativas na agitação cotidiana, permitindo que momentos de serenidade e gratidão se tornem uma parte natural de sua vida.

Neste capítulo, você será convidado a explorar profundamente as atitudes de gratidão e generosidade. Descobrirá como integrá-las às suas práticas diárias e aprenderá a encontrar a gratidão, mesmo nos momentos mais desafiadores da vida. A generosidade se tornará uma fonte de enriquecimento não apenas para você, mas também para aqueles ao seu redor.

No nono capítulo, você receberá uma série de dicas e estratégias para manter sua motivação e consistência na prática da Atenção Plena. Às vezes, a jornada pode apresentar desafios, mas este capítulo o ajudará a superá-los e a manter o foco em seu crescimento pessoal.

Por fim, no décimo capítulo, oferecemos orientações práticas sobre como incorporar a Atenção Plena em diferentes aspectos de sua vida. Desde relacionamentos até trabalho, lazer e outros aspectos da vida cotidiana, essas sugestões o ajudarão a tornar a Atenção Plena uma parte integrante de sua jornada em busca de uma vida mais consciente e significativa.

Esta obra é uma jornada de autodescoberta, crescimento pessoal e transformação. Convido você a se aprofundar na prática da Atenção Plena e a integrá-la em sua vida cotidiana, transformando sua relação com o mundo e consigo mesmo. À medida que exploramos cada capítulo, lembre-se de que esta jornada é sua, e cada página é um passo em direção a uma vida mais equilibrada, plena e consciente. Aventure-se com

coragem e curiosidade, pois o caminho da Atenção Plena está repleto de descobertas inspiradoras. Vamos começar esta viagem extraordinária.

CAPÍTULO I

A JORNADA DA ATENÇÃO PLENA

"Você não precisa ser um mestre da meditação para começar a colher os benefícios. Comece onde você está, use o que você tem e faça o que você pode."

- Arthur Ashe

A prática da atenção plena envolve a manutenção de uma consciência momento a momento de nossos pensamentos, sentimentos, sensações corporais e situações externas. Praticamos mindfulness quando aceitamos nossos pensamentos e sentimentos sem julgá-los, sem acreditar que há uma maneira "certa" ou "errada" de pensar ou sentir em um dado momento. Ao praticar a atenção plena, sintonizamos com o que estamos sentindo no presente, em vez de relembrar o passado ou imaginar o futuro



Jon Kabat-Zinn: Um Pioneiro da Consciência Plena

Nascido em 1944, Jon Kabat-Zinn é um professor emérito de medicina e o fundador da Clínica de Redução do Estresse e do Centro de Mindfulness em Medicina na Escola Médica da Universidade de Massachusetts. Sua jornada com a mindfulness começou em 1965, buscando respostas para o sofrimento humano na meditação budista. Em 1979, fundou a Clínica de Redução do Estresse, adaptando

técnicas budistas para o ocidente e criando o programa MBSR, marco na introdução da mindfulness na medicina.

Autor de livros como "Vivendo Plenamente" e "Mindfulness: A Prática da Atenção Plena", Kabat-Zinn recebeu diversos prêmios por sua contribuição à saúde mental e ao bem-estar, inspirando a criação de centros de mindfulness em todo o mundo. Seu legado é imenso: ele difundiu a mindfulness como ferramenta poderosa para lidar com o estresse, a ansiedade, a dor crônica e diversos outros desafios da vida. Mais do que um professor e pesquisador, Kabat-Zinn é um visionário que transformou a forma como percebemos e lidamos com nossas mentes e com o mundo ao nosso redor.

O programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), criado por Jon Kabat-Zinn na Escola de Medicina da Universidade de Massachusetts em 1979, trouxe a prática secular de mindfulness para o mainstream americano, apesar de suas raízes budistas. Numerosos estudos documentam os benefícios de saúde física e mental da atenção plena em geral e do MBSR em particular, inspirando vários programas que adaptaram o modelo MBSR para salas de aula, prisões, hospitais, centros de veteranos e outros contextos.

COMPREENDENDO O MINDFULNESS

A atenção plena é simples em alguns aspectos: independentemente do que esteja acontecendo, você presta atenção nisso com a atitude certa. No entanto, é um desafio lembrar-se de estar atento em vez de reagir automaticamente, deixando de lado a autocrítica e a ruminação sobre pensamentos e emoções.

ORIGENS DA ATENÇÃO PLENA

A atenção plena tem sido praticada por milhares de anos em várias tradições como o hinduísmo, o budismo e a ioga, além de práticas não religiosas recentes. No Oriente, o mindfulness foi popularizado por instituições religiosas e espirituais, enquanto no Ocidente, indivíduos e instituições seculares desempenharam esse papel. A história da atenção plena não se limita ao budismo e hinduísmo; também possui raízes no judaísmo, cristianismo e islamismo.



Pilares do Mindfulness

Embora a maioria dos praticantes e professores ocidentais de mindfulness tenha aprendido de fontes budistas e hindus, a intenção é focar na atenção plena sob essas perspectivas, sem negar suas raízes em outras religiões. Os leitores interessados são encorajados a explorar a atenção plena em relação a outras tradições.

BREVE HISTÓRIA DO HINDUÍSMO

O hinduísmo, sem um único fundador ou começo concreto, desenvolveu-se a partir das tradições védicas no Vale do Indo há mais de

4.000 anos. Os textos védicos, compostos há 2.500-3.500 anos, introduziram conceitos de dharma e adoração a deuses. O hinduísmo enfrentou competição com o islamismo, mas foi revitalizado no século XIX, sendo vinculado à identidade nacional indiana. O budismo, intimamente relacionado ao hinduísmo, influenciou significativamente a prática da atenção plena.

BREVE HISTÓRIA DO BUDISMO

Fundado por Siddhartha Gautama (Buda) por volta de 400-500 a.C., o budismo surgiu na Índia e no Nepal modernos. Influenciado pelo hinduísmo, o budismo compartilha o conceito de dharma, mas não adere aos Vedas. O budismo mostra o caminho para a iluminação e se dividiu em várias tradições, como Theravada e Zen. No budismo, a atenção plena (Sati) é o primeiro passo para a iluminação, o que a torna essencial. Muitas influências ocidentais na atenção plena foram estudadas por professores budistas, destacando a profunda influência do budismo na atenção plena ocidental.

COMO A ATENÇÃO PLENA SE RELACIONA COM A IOGA

Historicamente e atualmente, a atenção plena e a ioga compartilham muitas semelhanças. Algumas práticas de meditação da atenção plena, como a varredura corporal, são semelhantes às práticas de ioga. Estudos mostram que praticantes regulares de ioga têm níveis mais altos de atenção plena, sugerindo objetivos compartilhados entre ambas as práticas.

COMO A ATENÇÃO PLENA MUDOU DO LESTE PARA O OESTE

Jon Kabat-Zinn teve uma grande influência em trazer a atenção plena para o Ocidente. Ele fundou o Center for Mindfulness e o Oasis

Institute for Mindfulness-Based Professional Education and Training na University of Massachusetts Medical School, onde desenvolveu o programa MBSR. Kabat-Zinn integrou a base oriental da atenção plena com a ciência ocidental, popularizando-a no Ocidente.

Além de Kabat-Zinn, figuras como Jack Kornfield, Sharon Salzberg e Joseph Goldstein contribuíram significativamente para a popularização da meditação mindfulness no Ocidente, fundando a Insight Meditation Society (IMS) em 1975. A combinação de meditação mindfulness e MBSR ajudou a popularizar a atenção plena tanto em populações clínicas quanto não clínicas.

SIGNIFICADOS DA ATENÇÃO PLENA

Aqui, examinamos cada conceito que compõe o mindfulness: intenção, prestar atenção, presença plena, compaixão, curiosidade, aceitação e abertura.

- ❖ **Intenção:** *Estar atento requer uma intenção clara. Sua intenção pode ser reduzir o estresse, controlar suas emoções ou desenvolver sabedoria. Ter clareza sobre seus objetivos a longo prazo melhora a qualidade de sua experiência de atenção plena. Por exemplo, quando você vai ao supermercado com a intenção de comprar leite, pão e ovos, é mais provável que tenha sucesso. Sem uma intenção clara, você pode acabar comprando itens desnecessários.*

- ❖ **Prestar atenção:** *Existem dois tipos de atenção: estreita e ampla. A atenção plena tradicionalmente envolve o desenvolvimento de uma consciência ampla e aberta, mas muitos exercícios de atenção plena começam com uma atenção estreita e focada, como focar na respiração ou em uma parte do corpo. A atenção ampla e aberta também é integrada na maioria das meditações.*

- ❖ **Presença Plena:** *Estar no momento presente, seja o que for que esteja acontecendo agora. Se você está consciente do que está acontecendo no momento e sabe que está prestando atenção, você está no agora. A mente frequentemente se preocupa com eventos passados ou futuras preocupações, mas a atenção plena valoriza o momento presente, o único que realmente existe. Suas experiências podem ser internas (pensamentos ou emoções) ou externas (percepções sensoriais).*
- ❖ **Compaixão:** *A bondade consigo mesmo é fundamental. A atenção plena encoraja você a ser gentil consigo mesmo, especialmente quando percebe autocrítica. Muitas pessoas têm um crítico interno constante. A atenção plena ajuda a reconhecer esse aspecto e afastar-se dele, em vez de alimentá-lo. No antigo idioma Pali, mente e coração são expressos pela mesma palavra. O caractere chinês para mindfulness combina os conceitos de presente e mente/coração, sugerindo que mindfulness também pode ser visto como heartfulness, ou coração pleno.*
- ❖ **Curiosidade:** *As crianças são naturalmente curiosas e estão sempre perguntando "por quê?". A atenção plena visa reacender essa curiosidade interior. Quando você está curioso sobre o mundo ao seu redor, fica mais atento e menos propenso a reagir automaticamente. Esta curiosidade é especialmente útil ao lidar com pensamentos e emoções difíceis, ajudando a criar um estado mental diferente e superar experiências internas desafiadoras.*
- ❖ **Aceitação:** *Em mindfulness, a aceitação é um processo ativo de reconhecimento da experiência no momento presente. Algumas pessoas confundem aceitação com passividade, mas em mindfulness, significa aceitar onde você está agora para avançar. Por exemplo, para viajar de*

São Paulo ao Rio de Janeiro, você precisa aceitar que está em São Paulo antes de começar a viagem. Do mesmo modo, se você está triste, precisa aceitar isso em vez de negar ou lutar contra os sentimentos.

- ❖ **Abertura:** *Mindfulness encoraja você a se abrir para suas experiências internas e externas. Isso inclui observar pensamentos e emoções à medida que surgem e desaparecem, sem se apegar a eles. Esse distanciamento é útil ao lidar com pensamentos implacáveis ou emoções difíceis. Por exemplo, ao sentir ansiedade antes de um exame, você pode observar seus pensamentos e sensações corporais de uma perspectiva distante, centrando-se com respirações profundas para se preparar melhor para estudar.*

TIPO DE MEDITAÇÃO MINDFULNESS

Existem quatro tipos de meditação, segundo um estudo recente. Meditadores iniciantes começam com meditações de respiração consciente. Um estudo publicado na revista *Mindfulness* comparou quatro tipos de meditação, revelando que cada um tem benefícios específicos. O estudo envolveu mais de 200 adultos na Alemanha que participaram de um treinamento de *mindfulness* de nove meses no Instituto Max Planck, onde aprenderam:

- **Meditação da Respiração:** *Focar nas sensações da respiração.*
- **Varredura Corporal:** *Focar em cada parte do corpo, da cabeça aos pés.*
- **Meditação da Bondade Amorosa:** *Nutrir sentimentos positivos de amor e cuidado, inicialmente por um ente querido e depois por outros.*

- **Meditação de Observação do Pensamento:** *Perceber os pensamentos à medida que surgem, sem se apegar a eles.*

Durante o programa, os participantes participaram de retiros de três dias, sessões de grupo semanais de duas horas e cinco dias de prática em casa por módulo. Questionários online antes e depois das sessões mostraram os efeitos das práticas. Por exemplo, a varredura corporal aumentou a consciência corporal e reduziu pensamentos sobre o passado e futuro. A meditação da bondade amorosa aumentou sentimentos positivos, enquanto a observação do pensamento aumentou a consciência dos pensamentos.

Os pesquisadores destacam que esses achados são úteis para aspirantes a meditadores e profissionais de saúde mental. A varredura corporal pode ajudar quem se sente desconectado do corpo, a bondade amorosa pode ajudar em conflitos com outros, e a observação do pensamento pode reduzir atitudes de julgamento. Esses tipos de meditação podem cultivar positividade, energia e foco.

O QUE É TERAPIA DE ATENÇÃO PLENA?

Além de estar ciente de pensamentos, sentimentos e emoções internos, a atenção plena também envolve a percepção dos ambientes externos e situações sem respostas automáticas, como julgamento ou estresse. A terapia de atenção plena é uma forma de terapia de conversa que enfatiza a consciência e a redução de respostas automáticas.

O objetivo deste tema é explicar o que é a terapia de atenção plena, quem a fornece e quais são os requisitos para os provedores de treinamento. Além disso, discutiremos os diversos tipos e usos da terapia de atenção plena.

DEFINIÇÃO DA TERAPIA BASEADA EM MINDFULNESS

A Terapia Baseada em Mindfulness é um tipo de psicoterapia ou terapia da fala. O objetivo da psicoterapia é avaliar, diagnosticar e tratar padrões de pensamento e comportamentos disfuncionais por meio da conversa. Ao incorporar a consciência de pensamentos, emoções, sentimentos, ambientes e situações, a terapia de atenção plena ajuda a desenvolver uma maior compreensão dos pensamentos e do mundo ao seu redor. Com o aumento da consciência, os pacientes são mais capazes de evitar respostas ou hábitos destrutivos e automáticos.

TIPOS DE PROFISSIONAIS QUE A FORNECEM

A terapia de atenção plena pode ser oferecida por uma variedade de profissionais, incluindo psicólogos e terapeutas. Outros profissionais de saúde, como conselheiros profissionais licenciados e assistentes sociais clínicos licenciados, também podem incorporá-la. As sessões podem ser realizadas individualmente ou em grupo, tanto em consultórios quanto virtualmente por videoconferência.

CONDIÇÕES TRATADAS E PREOCUPAÇÕES

A terapia de atenção plena pode tratar tanto condições mentais quanto físicas, além de abordar questões de vida que não se limitam a problemas médicos. Os benefícios para a saúde incluem a diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, melhor foco e memória, redução do estresse, maior satisfação nos relacionamentos e melhor qualidade de vida geral.

A TERAPIA DE ATENÇÃO PLENA PODE SER USADA PARA:

- *Controle da raiva*

- *Ansiedade*
- *Doença autoimune*
- *Transtorno bipolar*
- *Efeitos colaterais do câncer*
- *Doença*
- *crônica Dor crônica*
- *Flexibilidade e função cognitiva*
- *Concentração*
- *Depressão*
- *Diabetes mellitus*
- *Regulação emocional*
- *Fadiga*
- *Medos e fobias*
- *Foco*
- *arterial*
- *Distúrbios imunológicos Doença*
- *inflamatória intestinal (DII)*
- *Insônia*
- *Irritável síndrome do intestino (SII)*
- *Benefícios para a vida*

- *Memória*
- *Doença mental*
- *Humor*
- *Relacionamentos*
- *Ruminação*
- *Autoconfiança*
- *Autocontrole*
- *Autorregulação*
- *Estresse*
- *Uso indevido de substâncias*

TIPOS DE TERAPIA DE ATENÇÃO PLENA

A prática da atenção plena é uma forma de psicoterapia. Existem diferentes tipos de terapia de mindfulness, como Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), Terapia Cognitivo-Comportamental Informada em Mindfulness (TCC) e Terapia de Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR). A atenção plena também pode ser incorporada a outras formas de terapia.

TERAPIA COGNITIVA BASEADA EM MINDFULNESS (MBCT)

A MBCT combina práticas de mindfulness com terapia cognitiva. A terapia cognitiva envolve a identificação de pensamentos disfuncionais e o aprendizado de como escolher pensamentos diferentes,

através da reestruturação cognitiva. A MBCT inclui essa técnica de reestruturação cognitiva junto com a atenção plena.

1. *Um exercício comum na MBCT é o espaço respiratório de três minutos, que envolve*
2. *Concentrar-se e identificar seus pensamentos, sentimentos e sensações, perguntando-se: "Como estou agora?"*
3. *Sentar-se com a respiração e trazer a consciência para ela.*
4. *Observar como suas sensações físicas afetam o resto do corpo.*

Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Mindfulness (TCC baseada em Mindfulness). A TCC baseada em Mindfulness incorpora práticas de mindfulness à Terapia Cognitivo-Comportamental. A TCC combina terapia cognitiva e terapia comportamental, focando nas relações entre pensamentos, emoções e comportamentos.

TERAPIA DE REDUÇÃO DE ESTRESSE BASEADA EM MINDFULNESS (MBSR)

A MBSR combina práticas de mindfulness com técnicas de gerenciamento de estresse. Este protocolo é especificamente voltado para o alívio do estresse. Além disso, a MBSR ajuda as pessoas a lidar com sintomas e problemas clínicos associados a doenças crônicas, tanto físicas quanto mentais.

OUTROS TIPOS DE TREINAMENTO

Além da terapia de atenção plena, existem outras práticas de mindfulness que não envolvem terapia, como técnicas de respiração, visualização, ioga e meditação. É possível aprender essas práticas em casa sem a ajuda de um profissional. No entanto, para opções de terapia baseada em mindfulness, é necessário um profissional de saúde mental treinado e certificado.

Profissionais como psiquiatras e psicólogos possuem doutorados (MD), enquanto terapeutas e conselheiros geralmente possuem mestrados. Esses profissionais podem receber treinamento especializado e certificação em técnicas e práticas de mindfulness. Outras práticas baseadas em mindfulness, como ioga e meditação, também podem ser ensinadas por meio de treinamento e certificação.

Terapia	Descrição	Técnicas	Benefício
Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness	<i>Combina mindfulness com terapia cognitiva para identificar e modificar pensamentos disfuncionais.</i>	<i>Reestruturação cognitiva, atenção plena, exercícios de respiração de 3 minutos.</i>	<i>Redução de sintomas de depressão, ansiedade e transtornos alimentares.</i>
Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Mindfulness	<i>Integra mindfulness à terapia cognitivo-comportamental para focar na relação entre pensamentos,</i>	<i>Técnicas da TCC, mindfulness, exercícios de respiração.</i>	<i>Redução de estresse, ansiedade, depressão e pensamentos intrusivos.</i>

Terapia	Descrição	Técnicas	Benefício
	<i>emoções e comportamentos.</i>		
Terapia de Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR)	<i>Combina mindfulness com técnicas de gerenciamento de estresse para lidar com o estresse crônico.</i>	<i>Exercícios de mindfulness, meditação, yoga, respiração profunda.</i>	<i>Exercícios de mindfulness, meditação, yoga, respiração profunda. Redução do estresse, da ansiedade, da dor crônica e da fadiga.</i>

CONCLUSÃO

O objetivo da terapia de atenção plena é tornar-se mais consciente dos pensamentos, sentimentos, emoções, ambientes e situações, e reduzir as respostas automáticas. Psicólogos, terapeutas e outros profissionais de saúde mental oferecem essa terapia em ambientes de escritório ou virtualmente.

Além de melhorar o funcionamento diário e a qualidade de vida, a terapia baseada em mindfulness pode tratar uma variedade de condições de saúde física e mental. Os três principais tipos de terapia baseada em mindfulness são MBCT, TCC baseada em Mindfulness e MBSR. Psicólogos e terapeutas que fornecem essa terapia possuem educação em nível de mestrado ou doutorado, e podem ter certificações adicionais.

A terapia baseada em mindfulness pode tratar muitas condições de saúde e pode ser usada em conjunto com outras intervenções para ajudar a lidar com os efeitos colaterais das condições médicas. Benefícios incluem sintomas melhorados, saúde geral aprimorada e uma melhor qualidade de vida.

CAPÍTULO 2

OS BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS

"Você deve se sentar em meditação por vinte minutos todos os dias - a menos que esteja muito ocupado. Nesse caso, você deve se sentar por uma hora." -

Provérbio Zen

A imprensa popular e a literatura sobre psicoterapia adotaram a atenção plena nos últimos anos. Um conceito budista bastante obscuro, fundado há cerca de 2.600 anos, tornou-se uma técnica popular de psicoterapia.

Pesquisadores afirmam que quase todos os clientes e terapeutas podem se beneficiar da atenção plena. Entre seus supostos benefícios estão: autocontrole, objetividade, tolerância afetiva, flexibilidade aprimorada, equanimidade, concentração melhorada, clareza mental, inteligência emocional e a capacidade de se relacionar com os outros e consigo mesmo de maneira gentil, receptiva e compassiva.

BENEFÍCIOS DE MINDFULNESS COM SUPORTE EMPÍRICO

Como vimos, mindfulness refere-se a um estado psicológico de consciência, às práticas que promovem essa consciência, a uma forma de processar informações e a uma característica. A atenção plena é uma consciência momento a momento da própria experiência sem julgamento. Portanto, mindfulness é um estado, não uma característica fixa. No entanto, não é sinônimo ou equivalente a certas práticas ou atividades, como a meditação.

A meditação da atenção plena promove a consciência metacognitiva, diminui a ruminação ao desvincular-se de atividades cognitivas perseverativas e melhora as capacidades de atenção ao aumentar a memória de trabalho. Como resultado desses ganhos cognitivos, as estratégias de regulação emocional tornam-se mais eficazes.

COMO MINDFULNESS AJUDA A ANSIEDADE

Mindfulness é a capacidade de estar totalmente presente, consciente de onde estamos e do que estamos fazendo, sem reagir de forma exagerada ou ficar sobrecarregado com o que está acontecendo ao nosso redor. O renomado especialista Jon Kabat-Zinn descreve mindfulness como "a consciência que surge ao prestar atenção, intencionalmente, no momento presente, sem julgamentos", acrescentando: "com o propósito de autocompreensão e sabedoria".

Quando você se conscientiza do momento presente, acessa recursos internos que talvez não soubesse que possuía. Isso inclui uma consciência contínua do que você precisa e do que não precisa em sua vida. Mesmo que você não consiga mudar sua situação, a prática da atenção plena pode ajudá-lo a mudar sua resposta.

A atenção plena baseada em pesquisas está incorporada na Redução do Estresse Baseada em Atenção Plena (MBSR), fundada por Kabat-Zinn há mais de 40 anos. O MBSR inclui ensinamentos, práticas de atenção plena e práticas de movimento que ajudam as pessoas a lidar com o estresse diário. Nessas práticas, você pode trazer consciência e reconhecimento a quaisquer sentimentos ansiogênicos em seu corpo e mente. Um estudo de 1992 no *American Journal of Psychiatry* demonstrou que o MBSR reduz efetivamente os sintomas de ansiedade e pânico, mesmo em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do pânico ou transtorno do pânico com agorafobia.

Criar um espaço entre você e o que está sentindo pode aliviar a ansiedade, de acordo com outras pesquisas. À medida que você se acostuma com a sensação de estresse, ela pode crescer gradualmente, criando um "hábito" de estresse prejudicial à saúde e ao bem-estar. Quando somos apanhados em padrões de reatividade, criamos mais sofrimento em nossas vidas. Portanto, é crucial distinguir entre reagir de forma inconsciente e responder com atenção plena.

A ATENÇÃO PLENA FUNCIONA, MAS NÃO PARA TODOS

É importante observar que a atenção plena não é um substituto para o tratamento, mas sim um complemento a ele. Aqueles que sofreram trauma ou abuso podem descobrir que a prática da meditação pode trazer à tona memórias e emoções avassaladoras, especialmente no início. Diante disso, é aconselhável trabalhar com um terapeuta ao explorar a atenção plena, se você tiver uma história como essa.

Embora a meditação possa melhorar a saúde mental, ela não é necessariamente mais eficaz do que outras abordagens. A meditação da atenção plena demonstrou ter um efeito positivo em nossa saúde mental em pesquisas iniciais. No entanto, à medida que o número de estudos aumentou, também cresceu o ceticismo científico.

Em 2014, a JAMA Internal Medicine publicou uma meta-análise de 47 ensaios clínicos randomizados de programas de meditação mindfulness, que incluiu 3.515 participantes. Os resultados mostraram que a ansiedade e a depressão foram reduzidas apenas moderadamente pelos programas de meditação.

Praticar mindfulness é um processo de aprender a confiar e permanecer com sentimentos de desconforto, em vez de tentar escapar ou analisá-los. Bob Stahl, Ph.D., professor de Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR), afirma que "seus sentimentos geralmente revelam tudo o que você precisa saber sobre eles - e algo que você precisa saber para seu próprio bem-estar."

COMO A ATENÇÃO PLENA ACALMA SENTIMENTOS ANSIOSOS

Mas afinal, de que maneira a atenção plena permite a redução de estresse e ansiedade. Existem muitos fatores que a atenção plena pode produzir no corpo e na mente, favorecendo para a diminuição das angústias ligadas a fatores ansiosos. Segue aqui três aspectos que permite uma mudança cognitiva e emocional no indivíduo após o treinamento da atenção plena:

- ***Você pode aprender a atenção plena permanecendo com sentimentos difíceis sem analisá-los, suprimi-los ou encorajá-los.*** Permitir-se reconhecer suas preocupações, irritações, memórias dolorosas e outros pensamentos e emoções difíceis pode muitas vezes ajudá-los a se dissipar.
- ***A prática da atenção plena permite que você explore o subjacente causas de seu estresse e preocupação em um ambiente seguro e favorável.*** Você pode obter informações sobre suas preocupações acompanhando o que está acontecendo, em vez de brigar ou ignorando isso.
- ***A prática da atenção plena ajuda você a criar espaço em torno de suas preocupações para que elas não o consumam.*** A liberdade e a sensação de amplitude surgem naturalmente quando você compreende as causas subjacentes de sua apreensão.

COMO A TERAPIA COGNITIVA BASEADA EM ATENÇÃO PLENA AJUDA COM A ANSIEDADE

A Terapia Baseada em Mindfulness é uma abordagem baseada em habilidades que pede aos pacientes que investiguem, se familiarizem e redirecionem os processos de pensamento problemáticos, como distorções cognitivas, “conversa interna negativa” ou “pensamento ruminativo”. Mudar esses processos de pensamento enraizados requer muita atenção e perseverança.

Essa terapia não se trata de mudar ou corrigir o conteúdo dos pensamentos desafiadores, mas de tornar-se mais íntima e consistentemente consciente desses pensamentos e padrões. Através dessa consciência, os loops de pensamento e enredos persistentes e perniciosos são reduzidos.

A Terapia Baseada em Mindfulness é um programa de oito semanas que consiste em aulas semanais de duas horas e uma sessão intermediária de um dia inteiro. As meditações guiadas são combinadas com discussões em grupo, perguntas e reflexões, além de exercícios para levar para casa. Zindel Segal afirma: “Repetição e reforço, voltando aos mesmos lugares repetidamente, são as chaves do programa de Terapia Baseada em Mindfulness, e esperamos que as pessoas continuem assim nos bons e nos maus momentos”.

A ATENÇÃO PLENA PODE REALMENTE AJUDAR A REDUZIR A ANSIEDADE?

Um pequeno estudo realizado na Universidade de Waterloo sugere que apenas 10 minutos de atenção plena podem ajudar a reduzir padrões de pensamento ruminativo. No estudo, 82 participantes que sofriam de ansiedade receberam uma tarefa de computador para concluir, mas foram regularmente interrompidos. Depois, eles foram divididos em dois grupos: um grupo ouviu uma meditação guiada por 10 minutos, enquanto o outro grupo ouviu um audiolivro pelo mesmo período. Após as interrupções, os participantes retornaram às suas tarefas no computador.

Os resultados mostraram que a meditação ajudou os meditadores a manter o foco, resultando em um melhor desempenho na tarefa. Mengran Xu, pesquisador principal e candidato a doutorado em psicologia, comentou: "Isso me surpreendeu. A meditação mindfulness encoraja os participantes a se concentrarem no ambiente externo, ao invés de seus pensamentos internos." Dessa forma, eles conseguiram evitar ficar presos em suas preocupações, concentrando-se no momento presente.

Um crescente corpo de evidências sugere que a atenção plena pode ser um aliado eficaz para pessoas que lutam com pensamentos ruminativos e foco interno associados à ansiedade e à depressão.

USO DE MINDFULNESS PARA DOR CRÔNICA

Está comprovado que os princípios e práticas de atenção plena podem ajudar as pessoas a controlar os sintomas de estresse, ansiedade, depressão e outras condições de saúde mental. Além disso, a atenção plena tem sido amplamente pesquisada como uma ferramenta eficaz para o controle da dor crônica.

De acordo com a Academia Americana de Medicina da Dor, quase 100 milhões de americanos sofrem de dor crônica. Essa dor pode ocorrer como resultado de uma lesão ou sem nenhum dano aparente ou lesão anterior ao corpo. Entre os tipos de dor crônica, a lombalgia é a mais comum, seguida pela enxaqueca e dor de cabeça, dor no pescoço e dor facial.

A dor crônica pode afetar significativamente os relacionamentos e a qualidade de vida de uma pessoa, bem como sua saúde física e mental. Além disso, pode impactar negativamente a mobilidade, a independência e a capacidade de trabalhar. Sintomas de depressão, ansiedade e aumento do estresse são comuns entre pessoas com dor crônica. Aqueles que sofrem de dor crônica frequentemente têm

dificuldade em controlar sua dor enquanto participam ativamente de suas vidas diárias.

A atenção plena oferece uma abordagem complementar que pode ajudar essas pessoas a gerenciar melhor sua dor e a reduzir os sintomas associados, promovendo um maior bem-estar geral.

GERENCIANDO A DOR CRÔNICA COM ATENÇÃO PLENA

A evidência de que a prática regular de atenção plena reduz a dor está crescendo. Em 2015, Fadel Zeidan, Ph.D., e seus colegas investigaram a eficácia da prática de atenção plena no controle da dor. Eles descobriram que o tratamento com mindfulness reduziu a ativação em partes do cérebro que lidam com mensagens de dor nos participantes. Com a prática diária contínua de atenção plena, alguns participantes conseguiram reduzir e, em alguns casos, eliminar o uso de analgésicos.

Nos exercícios de atenção plena, as pessoas aprendem a focar suas mentes e corpos no momento presente sem julgamento. Pessoas com dor crônica podem se beneficiar da prática diária de atenção plena, pois muitas vezes enfrentam pensamentos negativos ou focados na dor. Esses pensamentos, que são normais, podem afetar o humor e intensificar a dor. Ao se concentrar em relaxar o corpo e perceber a respiração e as sensações corporais como elas são, a atenção plena pode ajudar a controlar a dor, além de reduzir sintomas de depressão e ansiedade.

Hoje em dia, a tecnologia moderna e a crescente popularidade da atenção plena facilitam o acesso a informações e práticas sobre o tema. Se você vive com dor, pode achar a atenção plena uma ferramenta útil para o seu bem-estar.

COMO A MEDITAÇÃO PODE TRATAR A INSÔNIA

A meditação envolve uma variedade de técnicas mentais e corporais que promovem o relaxamento. Nos Estados Unidos, a meditação tem uma longa história que remonta a milhares de anos, e quase um em cada seis adultos a pratica.

A meditação está sendo cada vez mais estudada também como um tratamento para a insônia. Além de ser relativamente acessível, de baixo risco e fácil de implementar, a meditação do sono para insônia também é uma opção atraente para pessoas que têm dificuldade em acessar outras formas de terapia ou medicação.

A MEDITAÇÃO PODE TRATAR A INSÔNIA?

Vários tipos de meditação podem ajudar a melhorar a insônia e até melhorar a qualidade do sono para aqueles sem problemas de sono. Em pacientes com insônia crônica e adultos mais velhos, a meditação mindfulness parece melhorar a qualidade do sono e reduzir os distúrbios diurnos. Com o tempo, essas melhorias podem ser comparáveis àquelas observadas com medicamentos para dormir ou outros tratamentos estabelecidos para insônia.

COMO A MEDITAÇÃO E A ATENÇÃO PLENA AFETAM O SONO?

A atenção plena promove um estado de espírito relaxado propício ao adormecimento, muitas vezes referido como a resposta de relaxamento, em contraste com a resposta ao estresse. Enquanto adormecer envolve uma redução gradual da excitação, a insônia é frequentemente definida como um estado de hiperexcitação. Estresse, depressão e ansiedade mantêm nossos cérebros "conectados" e nos impedem de adormecer, eventualmente perpetuando essa tensão ao associar a hora de dormir com a ansiedade de não conseguir dormir.

A meditação induz um estado de aceitação e consciência que reduz o sofrimento psicológico, diminui a ruminação e regula as emoções. Pessoas com fibromialgia relataram que a atenção plena as ajuda a controlar a raiva, a preocupação, a ansiedade e a depressão. Ao fornecer aos pacientes os recursos mentais para acalmar seu sistema nervoso em preparação para o sono, a atenção plena pode melhorar a qualidade do sono.

A meditação também diminui a frequência cardíaca e a respiração, além de reduzir os níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Como resultado dessa resposta de relaxamento, a inflamação relacionada ao estresse e o estresse oxidativo são reduzidos, e a resistência à insulina melhora com o tempo.

A pesquisa sobre a interação entre meditação e sono ainda está em andamento, mas parece que a meditação altera o cérebro de uma forma que pode beneficiar o sono. Pessoas que praticaram meditação mostraram melhorias no sono de ondas lentas e no sono REM, bem como uma redução nos despertares noturnos.

Se você sofre de insônia ou outros problemas relacionados ao sono, a prática regular de meditação e atenção plena pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar sua qualidade de vida.

COM QUE FREQUÊNCIA VOCÊ DEVE MEDITAR PARA INSÔNIA?

A meditação para acalmar a mente e o corpo é uma habilidade, e aqueles que a praticam com mais frequência tendem a ver mais benefícios. Para que a resposta de relaxamento tenha um impacto positivo no sono, a prática diária é ideal, segundo estudos. Praticantes de meditação de longo prazo se beneficiam significativamente, embora fatores como a duração e a qualidade da meditação sejam difíceis de quantificar.

Um estudo descobriu que os benefícios da meditação para insônia em pacientes com câncer de mama desapareceram após 12 meses, sugerindo que a meditação consistente durante um longo período de tempo produz os maiores benefícios. A prática regular e prolongada de meditação parece ser essencial para manter seus efeitos positivos no sono e na saúde em geral.

COMO VOCÊ PODE MEDITAR PARA DORMIR MELHOR?

Para uma sessão de meditação eficaz, prepare um ambiente calmo e encontre uma posição confortável. Meditar antes de dormir pode incluir vestir pijamas soltos, desligar as luzes e se deitar na cama. A meditação para insônia pode ser mais eficaz se você também praticar hábitos saudáveis de higiene do sono e utilizar técnicas de terapia cognitivo-comportamental.

Para reduzir distrações enquanto ouve uma sessão de meditação guiada no seu telefone ou outro dispositivo, desative as notificações, diminua o brilho da tela e ajuste o volume adequadamente.

Os métodos de meditação geralmente instruem os praticantes a encontrar um centro de foco. Uma trilha sonora de meditação para insônia pode usar uma voz suave, imagens guiadas, música ou outras técnicas para induzir o relaxamento e promover um sono tranquilo.

AUMENTAR A CONCENTRAÇÃO COM MINDFULNESS

O primeiro estudo a relatar mudanças na densidade da massa cinzenta foi conduzido no Hospital Geral de Massachusetts. Dentro de 8 semanas, os participantes tiveram aumento da densidade nas áreas do cérebro responsáveis por:

- *processos de aprendizagem e memória*
- *saliência emocional (prioridade máxima dada a certas emoções saudáveis)*
- *a capacidade de assumir diferentes perspectivas*
- *regulação emocional*

No cérebro, essas áreas são conhecidas como o cíngulo posterior, o lobo temporoparietal, o hipocampo e o cerebelo. Aumentos na densidade de massa cinzenta em diferentes estruturas cerebrais são promissores para mudanças positivas no cérebro.

Você pode melhorar seu foco e se lembrar mais do que leu fazendo essas alterações. Você pode ter mais controle sobre o que pensa se praticar mais a atenção plena, permitindo que aprenda coisas novas, lembrando-se do que lê e aumentando sua memória de longo prazo.

COMO A MEDITAÇÃO INTERFERE NA CONCENTRAÇÃO

No estudo mencionado anteriormente, todos os participantes eram novos na meditação, mas os benefícios podem ser sentidos dentro de algumas semanas por qualquer pessoa.

No início, você pode sentir que sua prática está deixando você mais distraído. Isso acontece porque você está se tornando mais consciente de tudo ao seu redor, especialmente das distrações. À medida que aprende a se concentrar e focar na sua respiração, você se torna mais consciente dos seus pensamentos. Pode parecer que mil coisas estão acontecendo ao mesmo tempo durante esse período. No entanto, sua atenção está realmente melhorando - você perceberá seu cérebro

divagando e com que facilidade pode se distrair, mesmo olhando para a parede.

Imagine-se dirigindo para o trabalho. Você sabe o que esperar todos os dias nesta rota: as mesmas árvores, sinais, estradas e rodovias. O cérebro funciona de maneira semelhante. Quanto mais você se acostuma com algo, mais automático ele se torna, e você deixa de perceber detalhes.

Para parar os pensamentos acelerados e descontrolados, é essencial praticar a atenção plena. Ao se tornar mais atento, você começa a interromper esses padrões automáticos, permitindo uma maior presença e controle sobre seus pensamentos.

MEDITAÇÃO MELHORA SUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO MESMO QUANDO VOCÊ NÃO ESTÁ MEDITANDO

Vários testes foram usados para avaliar como a meditação regular afeta a capacidade das pessoas de controlar sua atenção. Uma análise de 23 estudos diferentes descobriu que, em geral, as pessoas que meditam por apenas alguns meses apresentam melhor desempenho em tarefas que testam sua capacidade de evitar distrações. Meditadores de longo prazo, por outro lado, exibem uma melhora acentuada em sua capacidade de concentração por períodos particularmente longos.

Quinze desses estudos compararam as mudanças sofridas por não meditadores após um período de meditação com as de pessoas que nunca haviam meditado. Os experimentos de meditação geralmente testam a capacidade dos meditadores de ignorar um conjunto de estímulos e se concentrar em outro. No teste Stroop, por exemplo, você é solicitado a relatar a cor de uma palavra enquanto ignora a palavra real. A meditação melhora a capacidade das pessoas de identificar corretamente as cores e realizar outras tarefas que exigem evitar distrações.

Curiosamente, os meditadores também mostram uma capacidade aprimorada de dividir intencionalmente sua atenção entre várias coisas. Em um experimento, os participantes viram duas fotos em rápida sucessão. Um período intensivo de treinamento em meditação de três meses melhorou a capacidade das pessoas de discernir os detalhes da segunda foto. Grupos de comparação de não meditadores eram muito mais propensos a perceber apenas o primeiro detalhe.

À medida que envelhecemos, nosso controle de atenção e memória de trabalho geralmente diminuem significativamente. No entanto, a meditação de longo prazo pode retardar esse declínio, preservando a capacidade de atenção e a memória de trabalho em níveis mais altos por mais tempo.

MEDITAÇÃO TAMBÉM AJUDA VOCÊ A CONTROLAR MELHOR SUAS EMOÇÕES

Além de focar no momento presente, a meditação mindfulness promove a aceitação e o desapego das emoções negativas. Mesmo quando não estão meditando, os praticantes desse tipo de meditação mostram uma melhoria na capacidade de controlar suas emoções. A meditação proporciona maior estabilidade emocional, tornando-os menos propensos a serem arrastados pelos altos e baixos da vida diária.

Um estudo descobriu que os meditadores foram menos afetados por fotos emocionalmente desagradáveis, como acidentes de carro ou cenas violentas. Após dois meses de meditação, foi observado que esse tipo de imagem desencadeia menos atividade na amígdala, a região do cérebro envolvida na tristeza e na ansiedade. Esses resultados sugerem que a prática regular de meditação mindfulness pode ajudar a reduzir a reatividade emocional e promover uma resposta mais equilibrada a estímulos estressantes.

OS CÉREBROS DOS MEDITADORES PARECEM DIFERENTES DOS NÃO MEDITADORES

Aproximadamente uma década atrás, neurocientistas começaram a utilizar máquinas de fMRI e outros scanners cerebrais para observar as mentes dos praticantes regulares de meditação mindfulness. Os cérebros dos meditadores mostraram diferenças visíveis em comparação com os não-meditadores.

Desde então, mais de 20 estudos desse tipo foram realizados. Em uma meta-análise liderada por Kieran Fox, da University of British Columbia, os pesquisadores descobriram que, em média, os meditadores tendem a ter diferenças distintas em oito áreas do cérebro em comparação com os não-meditadores.

Uma das diferenças mais notáveis é o aumento de tecido no córtex cingulado anterior, responsável por manter a atenção e controlar os impulsos. Outros estudos indicam que os meditadores possuem tecidos mais espessos em várias regiões do córtex envolvidas no controle da atenção e na consciência corporal. Meditadores de longo prazo, como monges budistas, apresentam conexões mais fortes entre várias áreas do cérebro, o que pode contribuir para sua capacidade de concentra

Curiosamente, a meditação regular tem sido associada a uma redução no tamanho da amígdala direita, a região do cérebro ligada ao processamento de emoções negativas, especialmente tristeza e ansiedade.

Essas descobertas sugerem que a prática consistente de meditação mindfulness não apenas melhora a atenção e o controle emocional, mas também promove mudanças estruturais benéficas no cérebro.

COMO OS PESQUISADORES ESTUDARAM O TREINAMENTO DE MINDFULNESS

O estudo envolveu 79 participantes que foram designados para o treinamento de mindfulness ou para um grupo de controle que completou exercícios de escrita criativa. O programa de atenção plena ensina os participantes a se concentrarem na respiração e nas sensações corporais. Um instrutor de meditação com 15 anos de experiência ensinou-os a reconhecer quando suas mentes divagavam e a descartar essas distrações em vez de agir sobre elas.

Os participantes completaram quatro sessões semanais de uma hora de treinamento online, e sua memória de trabalho foi testada antes e depois do treinamento com um teste computadorizado de 20 minutos. A maioria dos participantes também realizou uma ressonância magnética do cérebro.

Embora as imagens não tenham mostrado mudanças significativas no volume do hipocampo em nenhum dos grupos antes ou depois do treinamento, uma análise mais profunda dos resultados revelou um quadro diferente: uma redução nos erros de memória foi associada ao crescimento do hipocampo esquerdo, mas apenas naqueles que foram treinados em mindfulness.

Este é o primeiro estudo a vincular melhorias de memória a mudanças no hipocampo após o treinamento de atenção plena. Segundo os pesquisadores, a atenção plena promove a atenção ao momento presente, minimizando a interferência do passado.

USANDO A ATENÇÃO PLENA PARA PROMOVER A SAÚDE DO CÉREBRO

O tamanho do hipocampo de um adulto saudável influencia diretamente a memória de trabalho, que, por sua vez, afeta outras funções cognitivas, como resolução de problemas, compreensão da linguagem e raciocínio. Os benefícios da meditação da atenção plena podem ser observados em todas essas funções vitais do cérebro.

Além de melhorar as funções cognitivas críticas em geral, a atenção plena pode ser um componente eficaz no tratamento de condições associadas ao comprometimento da memória e à redução do volume do hipocampo. Entre essas condições estão o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), os maus-tratos na infância e o envelhecimento.

A prática regular de meditação mindfulness não apenas melhora a memória de trabalho, mas também pode promover a resiliência cognitiva e emocional, tornando-se uma ferramenta valiosa tanto para a saúde mental quanto para o bem-estar geral.

CRIATIVIDADE

A literatura sugere que o mindfulness aumenta a criatividade de forma positiva e promissora. Pesquisadores descobriram que a atenção plena melhora a concentração, diminui os medos associados ao julgamento alheio e aumenta a abertura às experiências interiores, reduzindo comportamentos de ruminação mental e aversão emocional. Esses pontos correspondem diretamente às principais características dos hábitos criativos, tais como trabalhar, pensar e estar no mundo. Incluem relaxamento, estados de fluxo com o momento presente, ausência de medo de julgamentos e curiosidade para com pensamentos, emoções e situações.

Isso sugere que a atenção plena apoia as habilidades de criatividade, e a pesquisa mostra que altos níveis de atenção plena auto-relatada estão associados a práticas criativas. Existem muitos aspectos do 'traço de atenção plena', ou habilidades aprimoradas pelo treinamento de mindfulness, que aumentam a criatividade. Ao expandir a empatia e a mente aberta, o mindfulness pode mudar as perspectivas e aumentar a capacidade de responder a situações de forma não habitual, algo essencial para a criatividade.

Além de reduzir o medo de julgamento, o treinamento de mindfulness melhora a memória de trabalho. Meditadores experientes são melhores na resolução de problemas e são mais criativos verbalmente. Segundo Jedrczak, Beresford e Clements (1985), a meditação de qualquer duração fortalece a criatividade. Como resultado, a atenção plena pode aumentar a criatividade ao desenvolver habilidades ou modos de ser que apoiam a criatividade em um nível ontológico. Em ambientes educacionais, onde a criatividade é difícil de desenvolver, essa relação é promissora.

A atenção plena pode fornecer práticas que aliviam as barreiras à criatividade dos alunos que sofrem de ansiedade, medo de julgamentos alheios e autoconsciência sobre o próprio pensamento. Lebuda (2016) levantou a hipótese de que a atenção plena apoia a criatividade, revisando estudos quantitativos revisados por pares com medidas diretas de atenção plena e criatividade. Em seu estudo, mindfulness e criatividade foram correlacionados com um tamanho de efeito pequeno a médio, sugerindo uma correlação significativa.

Os pesquisadores não encontraram evidências de viés de publicação, concluindo que a relação é precisa e robusta. A meditação promove o pensamento criativo, o que está de acordo com os benefícios da meditação consciente. Em sua análise, os moderadores esclareceram questões importantes sobre essa relação. O tamanho do efeito da associação foi o mesmo em estudos correlacionais e experimentais, sugerindo que a atenção plena pode aumentar a criatividade por meio da meditação.

No entanto, diferentes tipos de moderadores, como a prática de meditação e o caráter multifacetado do mindfulness, apresentam desafios para desvendar a relação mindfulness-criatividade. Fatores de confusão incluem a complexidade inerente da atenção plena e a natureza emergente da criatividade. A atenção plena requer uma série de habilidades, incluindo atenção, observação, consciência, descrição sem julgamento e abstenção de julgamento imediato. Da mesma forma, não

existe um modelo mecanicista que possa confirmar como diferentes tipos de meditação afetam os processos criativos.

De qualquer forma, a meditação da atenção plena revela efeitos positivos no aumento dos processos criativos. Este aumento da criatividade pode ser uma consequência dos diversos benefícios adjacentes, contribuindo para uma melhoria na capacidade de pensar, inventar e criar, ligados à espontaneidade e originalidade produtiva.

COMO USAR A ATENÇÃO PLENA PARA FORTALECER SEUS RELACIONAMENTOS

Desenvolver amor, intimidade e união é um processo contínuo, não importa o quão longe você tenha chegado em seu relacionamento. Com o desenvolvimento e treino da atenção plena, da compaixão e do não-julgamento, os relacionamentos são beneficiados pelos efeitos de comportamentos menos destrutivos e mais harmoniosos. Em conjunto com a evolução do seu relacionamento, o mesmo acontece com a prática de atenção plena, que aumenta a sensação de felicidade, amor e equanimidade.

As interações que você tem com seu parceiro oferecem oportunidades de apreciação mútua e união. À medida que as tensões aumentam e um ou ambos os parceiros deixam de estar conscientes de suas emoções, pensamentos e comportamentos verbais, suas interações enfraquecem a confiança, a conexão e a intimidade profunda que ambos desejam.

É imperativo praticar a atenção plena para fortalecer seus relacionamentos de maneira significativa e sustentável. Estar atento a si mesmo e ao seu parceiro é essencial. Embora você possa não ser versado na arte da consciência do momento presente, seus esforços sinceros para explorar o momento presente ajudam muito a aproximar você e seu parceiro.

A atenção plena pode melhorar seus relacionamentos de várias maneiras. A habilidade de permanecer aberto e receptivo ao momento presente tem profundas implicações para seus relacionamentos, desde melhorar a regulação emocional até aumentar a gratidão. Uma prática de atenção plena pode ter esse efeito transformador de várias maneiras.

AUMENTANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E A CONEXÃO NOS RELACIONAMENTOS COM MINDFULNESS

A prática da atenção plena pode ajudá-lo a navegar melhor pelas emoções - tanto as suas quanto as dos outros. À medida que você se torna mais consciente de sua paisagem emocional, sua autoconsciência aumenta, assim como sua capacidade de moderar suas respostas. Isso não significa negar seus sentimentos, mas sim tornar-se um observador mais atento e suave de suas emoções, capaz de ajustar suas reações quando necessário.

Um dos mecanismos sugeridos para isso é a capacidade do mindfulness de promover a regulação emocional e uma postura sem julgamentos em relação às experiências internas. Quando você está atento, torna-se mais consciente de sua experiência, permitindo-lhe entendê-la e respondê-la de maneira diferente.

MINDFULNESS E RELACIONAMENTOS

Quando você é o destinatário das emoções de seu parceiro, a maneira como elas são expressas pode afetar sua capacidade de amar e se conectar. Se você responder a alguém que ataca com defesa ou afastamento, isso não promove a união. À medida que você se torna mais sintonizado com suas emoções, começa a se expressar de maneiras que incorporam tanto a honestidade quanto a compaixão, preparando o terreno para conversas difíceis com seu parceiro.

APLICANDO MINDFULNESS EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

- **Voltar-se para a emoção:** Quando surgem emoções desafiadoras (em você ou em seu parceiro), seu instinto pode ser o de se afastar. Ao experimentar emoções fortes, o princípio de Gottman de "voltar-se para frente em vez de se afastar" pode ajudá-lo a adotar uma abordagem mais consciente. Respirando fundo algumas vezes, suavizando a mente e prestando atenção às sensações e histórias que se movem através de você, pode ajudar a abordar uma emoção forte. Em vez de expressar os erros dos outros, concentre-se em suas próprias necessidades, esperanças e desejos. Ao experimentar uma forte emoção em seu parceiro, tome consciência de seus próprios instintos de defender, afastar ou invalidar, e respire fundo algumas vezes com o coração, encorajando uma exploração mútua e cuidadosa.
- **Criar um espaço entre você e as situações desagradáveis:** É possível criar alguma distância entre você e uma emoção quando ela está presente. Como aquele que se sente emotivo, reconheça conscientemente seus sentimentos, removendo o sentido de 'eu' de suas observações. Por exemplo, em vez de escrever 'estou furioso', você pode simplesmente escrever 'raiva', prestando atenção às expressões fisiológicas dessa emoção. Lembre-se de que você não precisa nadar nas mesmas águas que seu parceiro. Ajude seu parceiro a questionar e expressar conscientemente o que está lá, agindo como uma rocha firme sob as ondas em movimento.

MUDANDO COMPORTAMENTOS INCONSCIENTES NOS RELACIONAMENTOS

Muitos de seus comportamentos e respostas nos relacionamentos são condicionados e habituais. Mudá-los para uma direção positiva requer mais do que apenas esforço consciente - essas mudanças podem ser feitas por meio da prática da atenção plena.

- **Aumento da consciência dos comportamentos habituais:** A prática da atenção plena aumenta a consciência de seus comportamentos habituais. Você começa a reconhecer que seus pensamentos e sentimentos não são seus, mas sim ondas de energia que se movem através de você por vários motivos. Reagir a várias circunstâncias com base em suas crenças condicionadas e história pessoal permite que você mude suas respostas ou, pelo menos, capture-as depois que surgirem.
- **Alterações nos circuitos neurais:** O treinamento de atenção plena altera os circuitos neurais tanto estrutural quanto funcionalmente, mudando as respostas automáticas do seu cérebro aos eventos. Isso reprograma seu cérebro para se adaptar a novas situações. Ajustando suas respostas automáticas, você consegue prestar atenção, regular suas emoções e aumentar sua empatia.
- **Práticas específicas para melhorar relacionamentos:** Exercícios de atenção plena podem ajudá-lo a obter esses benefícios em seu comportamento subconsciente. Aqui estão algumas práticas específicas a serem consideradas:

AUMENTANDO A APRECIÇÃO E A GRATIDÃO PELO PARCEIRO

A prática da atenção plena não apenas aumenta seu senso de autoconsciência, mas também aumenta sua consciência da beleza em sua vida. Ao explorar práticas conscientes de gratidão, você pode treinar sua mente para ver o que está certo em vez de focar no que está errado - para ver oportunidades e desafios em vez de negatividade.

- Gratidão nos relacionamentos íntimos: A prática da gratidão em relacionamentos íntimos aumenta a conexão e a satisfação do relacionamento no dia seguinte à sua expressão - tanto para o doador quanto para o receptor. A gratidão não é uma oferta unilateral; é mutuamente benéfica.
- Técnicas de gratidão: A gratidão pode ser praticada de várias maneiras. Você pode aumentar sua capacidade de gratidão diretamente por meio de seu relacionamento íntimo, mas esta não é a única maneira de fazê-lo. Algumas técnicas que vale a pena explorar incluem:
 - Carta de agradecimento: Em uma carta sincera, expresse tudo o que você ama e aprecia em seu parceiro
 - Expressões diárias de gratidão: Compartilhe sua gratidão com seu parceiro, agradecendo-o por fazer uma tarefa doméstica extra ou por preparar uma refeição especial.

A prática regular de mindfulness pode transformar seus relacionamentos, aumentando sua inteligência emocional, promovendo comportamentos positivos e cultivando um maior senso de gratidão e apreciação pelo seu parceiro.

A ATENÇÃO PLENA E A REDUÇÃO DO ESTRESSE EM RELACIONAMENTOS

A prática da atenção plena pode ajudar a reduzir a resposta ao estresse, tornando você mais aberto ao seu parceiro. Os benefícios da atenção plena em seus relacionamentos são amplamente atribuídos à sua capacidade de melhorar sua resposta ao estresse. Foi cientificamente comprovado que a terapia baseada na atenção plena pode melhorar sua resposta ao estresse.

Quando seus níveis de estresse estão baixos, você tende a ter interações mais frutíferas, significativas e íntimas com seu parceiro. Quando está fisiologicamente e psicologicamente estressado, você está menos presente com o que está à sua frente. Em interações neutras, baixos níveis de estresse o ajudarão a estar mais em contato com seu parceiro.

➤ **Praticando a Respiração Abdominal para Aliviar o Estresse:**

Você pode praticar a respiração abdominal para aliviar a resposta ao estresse. Este exercício pode ser feito sentado ou deitado.

- *1. Passe de um a dois minutos se aterrando por meio de respirações lentas e naturais em uma posição confortável.*
- *2. Ao se acomodar, coloque uma mão na barriga e outra no peito. Tente deixar o ar que entra encher seu estômago, em vez de criar uma elevação no peito enquanto respira*
- *3. Observe quais mãos se movem na inspiração e na expiração. Embora a mão no peito possa mudar ligeiramente, a maior parte do movimento deve ocorrer na mão sobre a barriga. Observar isso é mais fácil quando deitado, então os iniciantes podem começar nessa posição.*
- *4. Para reduzir o estresse, pratique a respiração abdominal por 5 minutos diariamente.*

Está claro, tanto pela ciência quanto pela experiência, que a prática da atenção plena promove relacionamentos saudáveis e felizes. Quanto mais você pratica, mais fácil se torna incorporar sabedoria, amor e paciência. Ao aprender a navegar em sua união com atenção, lembre-se de praticar a compaixão por você e por seu parceiro. Quando ambos os corações estão abertos, até as fases de transição são vistas como etapas bonitas e necessárias da jornada.

MELHORANDO A PRODUTIVIDADE COM ATENÇÃO PLENA

Ao aumentar sua produtividade, você ficará mais concentrado ao longo do dia e alcançará muito mais. Aprender a encontrar motivação e permanecer motivado leva tempo, mas isso mudará a forma como você lida com qualquer tipo de situação, seja no trabalho ou em casa.

- Como Melhorar a Produtividade: Dominar a atenção plena tornará você mais produtivo, permitindo que alcance seus objetivos com mais sucesso. Aqui estão algumas dicas e técnicas essenciais:
 - **1. Gerencie seu tempo:** Aprender a administrar seu tempo de forma eficaz é crucial para reduzir o estresse. Faça uma lista de projetos e outras tarefas que precisa concluir. Seja organizado e realista sobre o que precisa ser feito para obter uma vantagem na administração do tempo.
 - **2. Crie listas de tarefas:** Mantenha uma lista à mão para saber o que precisa ser feito e quando. Usar um calendário ou um aplicativo simples pode ajudar
 - **3. Não assuma tarefas desnecessárias:** Aprenda a dizer não. Assumir demais pode prejudicar sua produtividade.
 - **4. Planeje com antecedência:** Sem planejamento, tudo se torna mais difícil. A gestão do tempo anda de mãos dadas com um bom planejamento.
 - **5. Gerencie seu estresse:** Embora algum estresse possa ser saudável, é essencial mantê-lo sob controle para ser produtivo.
 - **6. Desconecte-se:** Reserve alguns minutos todos os dias para se afastar das redes sociais. Essas distrações

podem prejudicar sua produtividade. De acordo com a Forbes, quase 12,2 bilhões de horas são gastas em redes sociais nos EUA todos os dias, custando à economia dos EUA cerca de US\$ 650 bilhões por ano.

- **7. Estabeleça horários:** Defina horários específicos para lidar com e-mails e outras tarefas. Evite reuniões desnecessárias que consomem seu tempo.
- **8. Tenha uma mente aberta:** Manter uma mente aberta é vital tanto na vida quanto nos negócios. Esteja disposto a considerar novas ideias e formas de pensar.
- **9. Faça pausas ao longo do dia:** Afastar-se da mesa para pegar água ou dar uma caminhada ao ar livre pode aumentar sua produtividade. Não é saudável ficar sentado o dia todo em frente ao computador.
- **10. Estabeleça metas:** Defina metas realistas. Divida-as em metas de curto prazo (uma semana a um mês) e metas de longo prazo (alguns meses a um ano).
- **11. Delegue tarefas:** Se você está em um papel de liderança, aprenda a delegar. Conheça bem seus colegas e confie neles para fazer o trabalho. Não tenha medo de falar o que pensa.

APAGUE O MEDO E DÊ O SEU MELHOR

Agora é a hora de se livrar de medos como o medo do fracasso ou da rejeição. Estes são obstáculos que impedem a produtividade. Esteja sempre ciente de seus pensamentos e sentimentos. Se perceber incertezas ou medos se aproximando, tome consciência imediatamente e deixe-os passar. O poder da mente determina como lidamos com as adversidades e problemas no caminho. Assuma o controle de seus

pensamentos por meio da atenção plena no corpo e na mente, ganhando mais controle sobre as vicissitudes da vida.

USANDO A PRODUTIVIDADE PARA SUPERAR ADVERSIDADES

Para ser produtivo, esteja ciente do presente. Isso o ajudará a superar os desafios. Conheça seus limites e saiba que não dá para fazer tudo o tempo todo. Encontre seus limites e saiba o que pode e o que não pode realizar. Tenha sempre um plano. Se ainda não for um planejador, comece agora. Permanecer no caminho certo e ser produtivo pode ser alcançado criando um plano coerente para a vida real conforme ela se apresenta.

CONCLUSÃO E DICAS PARA A ATENÇÃO PLENA

A atenção plena pode ser praticada de várias maneiras. Nesta seção, revisaremos brevemente algumas das coisas que aprendemos, bem como algumas novas que você pode achar úteis. Lembre-se sempre de que o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Tenha em mente que você precisará experimentar até encontrar as técnicas que funcionam para você. Seguem algumas técnicas e dicas de mindfulness comprovadas cientificamente na promoção da saúde:

- **Não se esqueça de respirar:** Aprendemos a importância da respiração profunda para o relaxamento. Se você deseja liberar a tensão imediatamente, esta é uma das coisas mais importantes que pode fazer. Concentre-se no momento presente, feche os olhos, expulse quaisquer pensamentos de sua mente e respire fundo algumas vezes.
- **Não encha todo o seu tempo:** Somos uma sociedade muito ocupada. É crucial que você não acrescente atividades

desnecessárias ao seu calendário diário para alcançar a atenção plena. Priorize o essencial e permita-se tempo para descansar.

- **Não se sinta culpado por dizer não:** A capacidade de dizer não sem se sentir culpado é importante. Seja assertivo sem ser rude e coloque suas necessidades em primeiro lugar. Não se sinta mal por dizer não, mesmo quando isso é necessário para sua saúde mental.
- **Estar no controle:** Esteja no controle de suas emoções, pensamentos e ações em todos os momentos. Lembre-se de que ninguém mais pode controlá-lo. Você é o especialista em si mesmo e tem controle absoluto sobre suas próprias reações.
- **Não entre no piloto automático:** Pratique estar no momento presente durante todo o dia. Quando perceber que está no piloto automático, tome consciência de onde está e o que está fazendo.
- **Mantenha um diário:** Escrever seus pensamentos pode ajudar a liberar pensamentos negativos e organizar sua mente. O objetivo é limpar sua mente da desordem.
- **Meditate:** A meditação é uma parte importante da atenção plena e oferece muitos benefícios para a mente e o corpo, como diminuir o estresse, melhorar a criatividade, a produtividade, o humor e a qualidade do sono, além de aliviar dores e condições crônicas.
- **Experimente um rápido exercício de atenção plena:** Dedique um minuto para se concentrar em sua respiração ou ouça música com atenção plena. Concentre-se na visualização, imaginando-se em um lugar que lhe traga felicidade e paz.

Essas dicas e técnicas podem ajudá-lo em sua jornada pessoal. A prática diária e o compromisso com o presente proporcionarão uma vida menos estressante, mais produtiva e plena.

A ATENÇÃO PLENA PODE AJUDAR QUANDO VOCÊ ESTÁ DEPRIMIDO?

A depressão é uma luta ao longo da vida para muitas pessoas. Uma pessoa com um episódio de depressão tem 30% de chance de recorrência em 10 anos, o que aumenta para 80% após dois episódios. Apenas um quarto das pessoas que tomam antidepressivos por seis meses atingem a remissão. Pesquisas crescentes sugerem que a atenção plena pode aliviar a depressão. A terapia cognitiva baseada em mindfulness é igualmente eficaz como medicação na prevenção da recaída da depressão entre adultos com histórico de depressão recorrente e na redução dos sintomas depressivos entre aqueles com depressão ativa.

Stuart Eisendrath, ex-diretor do Centro de Depressão da UCSF, explica como a atenção plena pode ajudar a lidar com a depressão em seu livro **When Antidepressants Are Not Enough: Harnessing the Power of Mindfulness to Alleviate Depression**. Eisendrath sugere aceitar a depressão e os pensamentos depressivos em vez de tentar evitá-los ou resistir a eles. Praticar a aceitação pode ajudar a reduzir os sintomas de depressão, melhorar sua qualidade de vida e sua capacidade de funcionamento.

DICAS DE EISENDRATH

1) *AFASTE-SE DOS PENSAMENTOS DEPRESSIVOS*

Eisendrath enfatiza que os pensamentos alimentados pela depressão nada mais são do que pensamentos. Frequentemente, inclinar-se para eles desencadeia espirais de pensamentos negativos, onde você continua repetindo os mesmos pensamentos indefinidamente. Aprender a se distanciar desses pensamentos autocríticos ou catastróficos por meio da atenção plena pode ajudá-lo a escolher reagir de maneira diferente na próxima vez que eles aparecerem.

Ele recomenda uma prática que chama de "desapego do pensamento", na qual você visualiza seus pensamentos como nuvens ou folhas à deriva, não se envolvendo, nem se apegando a eles.

Por meio de práticas como essas, você pode fortalecer seu "eu observador", uma postura na qual você se envolve com pensamentos carregados de emoção de forma menos reativa. Para suavizar a potência de seus pensamentos, reformule-os como "Estou tendo um pensamento de que não valho nada". Isso pode ajudá-lo a deixar de lado julgamentos, críticas e ruminações sobre o passado.

2) ACEITE SENTIMENTOS E PENSAMENTOS DEPRESSIVOS

Eisendrath sugere aceitar a depressão e os pensamentos depressivos em vez de tentar evitá-los ou resistir a eles. Aceitação significa abraçar e reconhecer quais sentimentos ou pensamentos estão presentes e deixar de lado o desejo de mudar o passado. Praticar a aceitação pode ajudá-lo a reduzir os sintomas de depressão, melhorar sua qualidade de vida e melhorar sua capacidade de funcionamento.

Eisendrath recomenda a técnica RAIN para ajudar na aceitação:

- *Reconheça quando uma emoção é forte ou perturbadora.*
- *Aceite a emoção sem julgamento.*
- *Investigue seus sentimentos, pensamentos e sensações. Considere como você pode reagir a eles.*
- *Observe suas emoções sem se identificar com elas.*

3) PRESENÇA NO AQUI-E-AGORA

A depressão é caracterizada por ruminar sobre os fracassos do passado e catastrofizar sobre o futuro. Ele recomenda práticas de atenção plena que podem ajudá-lo a se concentrar no presente, romper com essas espirais de pensamento e, com o tempo, mudar essas tendências. Segue aqui duas técnicas efetivas na fixação da atenção no momento presente.

➤ **Consciência do momento presente:**

- *Sente-se ereto e confortavelmente, fechando os olhos ou deixando o olhar cair. Sinta as sensações do seu corpo.*
- *Preste atenção à sua respiração.*
- *Ouçá os sons ao seu redor após alguns minutos.*
- *Depois de alguns minutos, preste atenção aos seus pensamentos. Observe-os à medida que surgem e depois se afastam.*

➤ **Contando as respirações:**

- *Passa alguns minutos concentrando-se na respiração entrando e saindo das narinas. Conte cada inalação depois disso.*
- *Do zero, suba até dez e depois volte para zero. Em seguida, repita.*
- *Quando sua mente divagar, volte sua atenção para sua respiração e comece do zero. Se você se sentir confortável, pode tentar este exercício por 5 a 10 minutos.*

4) **AUTOCOMPAIXÃO**

Ajuda você a praticar a auto bondade, reconhecer sua humanidade comum com os outros (em vez de se sentir isolado e

envergonhado) e não se identificar demais com suas falhas percebidas. Gerenciar a autocritica interna e minimizar seu impacto também pode ajudar a proteger contra os sintomas depressivos. Várias práticas são recomendadas por Eisendrath.

- **Meditação da bondade amorosa:** *Eisendrath sugere sentar-se confortavelmente em um lugar tranquilo e observar sua respiração antes de iniciar esta prática. A cada respiração, coloque a mão no coração e repita.*

Que eu esteja seguro

Que eu esteja saudável

Que eu seja feliz

Que eu viva com tranquilidade

Alternativamente, você pode dirigir essas frases para outra pessoa (por exemplo, um ente querido, um animal de estimação ou uma criança).

- **Humanidade comum:** Ao longo do dia, observe as pessoas com quem você se cruza. Pratique dizer estas palavras para si mesmo quando vir um estranho:

Assim como eu, eles querem ser felizes.

Assim como eu, eles erram e sofrem também.

Assim como eu, eles estão fazendo o melhor no mundo

SUPERANDO A BAIXA AUTOESTIMA COM ATENÇÃO PLENA

A baixa autoestima é uma luta comum. Muitas vezes, tentamos consertar nossa autoestima, mas o problema pode estar em como nos

relacionamos conosco. Reconhecer pensamentos negativos como apenas pensamentos, que podem ou não ser verdadeiros, pode ajudar. Acrescente "Estou tendo um pensamento de que..." antes de pensamentos negativos sobre si mesmo para diminuir seu impacto.

Pesquisas sugerem que a autocompaixão é uma maneira melhor de se relacionar consigo mesmo do que ser duro consigo mesmo. Em vez de se criticar, pratique a autocompaixão, tratando-se como trataria um ente querido que está lutando. Kristin Neff descobriu que pessoas altamente autocríticas têm maior probabilidade de ficarem deprimidas e ansiosas. Pessoas autocompassivas são mais propensas a manter metas saudáveis e lidar melhor com erros.

A ATENÇÃO PLENA PODE AJUDÁ-LO A CONTROLAR SUA RAIVA?

Embora a raiva possa ser útil em algumas situações, geralmente é destrutiva. A atenção plena pode ajudar a controlar a raiva. Estudos mostram que a meditação pode aumentar a equanimidade e reduzir a agressão. David DeSteno e colegas descobriram que os meditadores eram menos vingativos e mais compassivos, mesmo quando criticados duramente.

A atenção plena pode diminuir a 'impulso' de causar danos, promovendo ações mais compassivas. Jonathan Kimmes descobriu que indivíduos mais atentos tinham menor pressão arterial e melhor variabilidade da frequência cardíaca durante conflitos, beneficiando ambos os parceiros.

CAPÍTULO 3

FUNDAMENTOS DA ATENÇÃO PLENA

"A meditação mindfulness não é uma fuga da realidade; é a aceitação plena da realidade dentro de você e ao seu redor." - Jon Kabat-Zinn

O interesse pela atenção plena e seu aprimoramento aumentou significativamente nos últimos anos. O número de relatórios relacionados à atenção plena aumentou exponencialmente nos últimos 20 anos, de menos de 80 em 1990 para mais de 600 no momento em que este texto foi escrito. Houve um aumento dramático no número de locais clínicos que oferecem intervenções baseadas em mindfulness para uma variedade de doenças psicológicas, somáticas e interpessoais. Novos livros sobre mindfulness são publicados regularmente, e a mídia popular frequentemente relata a utilidade clínica do mindfulness, bem como as últimas descobertas de pesquisas que demonstram seus efeitos benéficos.

CONTRADIÇÃO NA POPULARIDADE DO MINDFULNESS

No entanto, a atual popularidade do tema entre pesquisadores e clínicos parece incongruente. Embora a atenção plena seja fundamentalmente uma qualidade da consciência, a consciência tem recebido relativamente pouca atenção nos estudos psicológicos, na pesquisa e na prática clínica, exceto entre grupos intrépidos de filósofos e cientistas cognitivos. A maioria dos psicólogos se concentra nos conteúdos da consciência - pensamento, memória, emoção, etc. - em vez do contexto em que esses conteúdos são expressos - isto é, a própria consciência. Além disso, o estudo da atenção plena e seus efeitos apresenta desafios às atitudes da cultura ocidental popular, bem como a

alguns paradigmas estabelecidos na psicologia, que enfatizam a primazia do ego, ou eu construído, como um guia para o comportamento humano.

Começamos definindo e caracterizando a atenção plena usando as tradições psicológicas budistas e os estudos de psicologia empírica contemporânea. O conceito de mindfulness pode não ser familiar para muitos leitores, dada a sua novidade no discurso psicológico contemporâneo. A importância desse primeiro objetivo também reside no fato de que a pesquisa psicológica em mindfulness até hoje tem se concentrado principalmente nos efeitos do treinamento em mindfulness, geralmente como parte de um pacote de tratamento clínico, e menos na compreensão do significado e expressão da própria atenção plena.

Em segundo lugar, a atenção plena no contexto de outros tratamentos teóricos estabelecidos de atenção e consciência na vida diária. Por fim, descrevemos os efeitos benéficos da atenção plena e as intervenções destinadas a melhorá-los. Tem sido sugerido que a atenção plena tem uma ampla gama de efeitos no comportamento e funcionamento humano. Usando várias metodologias distintas, tentamos demonstrar o impacto que a atenção plena tem na saúde mental, na saúde física, na autorregulação e no comportamento interpessoal, com base em um crescente corpo de literatura de pesquisa. O quarto objetivo desta pesquisa é delinear os principais processos que podem explicar esses efeitos positivos da atenção plena. Com base na teoria e na pesquisa, propomos que a atenção plena atue de várias maneiras para “aquietar” o ego e, assim, reduzir os custos intra e interpessoais associados à autoidentificação. Além disso, descreveremos várias áreas-chave de obscuridade relacionadas à atenção plena e seus efeitos e sugeriremos futuras direções de pesquisa.

DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS

Mindfulness refere-se à presença da mente e deriva da palavra Pali "sati", que significa "lembrar". Uma definição formal de mindfulness

é uma atenção receptiva e consciência de eventos e experiências presentes. Pode ser útil delinear várias características da atenção plena para lançar mais luz sobre sua natureza, pois essa é uma definição enganosamente simples. A erudição budista sobre este tópico será utilizada principalmente para esta discussão. Diferentes escolas de pensamento enfatizam diferentes aspectos da atenção plena. Esta discussão resume os conceitos centrais de várias das principais tradições budistas, mas também destacará os estudos que forneceram uma explicação mais detalhada, particularmente aqueles que parecem mais relevantes para o estudo empírico de atenção plena. As características a serem discutidas se sobrepõem e se complementam, portanto, não devem ser vistas como elementos distintos. O foco de nossa discussão será a atenção plena como uma qualidade da consciência e sua relação com os conteúdos da consciência.

1) CLAREZA DE CONSCIÊNCIA

Um componente essencial da atenção plena é uma consciência clara dos mundos interno e externo, incluindo pensamentos, emoções, sensações, ações ou arredores a qualquer momento. Assim, a atenção plena tem sido descrita tanto como atenção “nua” quanto como consciência “pura” ou “lúcida”, em que o que está acontecendo é revelado antes ou além das ideias do que é ou aconteceu. O Zen metaforicamente compara esse estado com um espelho polido, onde a mente simplesmente reflete o que passa diante dela, sem ser influenciada pelo pensamento conceitual. A receptividade imparcial da mente facilita a percepção da realidade, permitindo que fenômenos que de outra forma permaneceriam ocultos sejam “vistos” ou compreendidos com mais clareza. Acredita-se que tal clareza facilite a capacidade de acessar todo o conhecimento relevante (intelectual, emocional, físico e intuitivo) para negociar as circunstâncias da vida.

2) CONSCIÊNCIA NÃO CONCEITUAL E NÃO DISCRIMINATÓRIA

A clareza de consciência sugere que a consciência clara não é conceitual. Na vida cotidiana, a consciência geralmente serve à atividade mental. Não vivemos simplesmente no mundo; vivemos no mundo como o vemos, construímos ou interpretamos. Em contraste, a atenção plena permite que as entradas entrem na consciência em uma simples observação do que está acontecendo sem interferir nelas. A atenção plena não se opõe ao pensamento, mas promove um relacionamento diferente com ele. Pensamentos, incluindo imagens mentais, narrativas e outros fenômenos cognitivos, podem ser considerados objetos de atenção e consciência, como visões, sons e outras experiências sensoriais. Ao separar a consciência do conteúdo cognitivo, o pensamento pode ser usado de forma mais eficaz e precisa.

3) FLEXIBILIDADE DE CONSCIÊNCIA E ATENÇÃO

A atenção plena é caracterizada por sua flexibilidade, funcionando como uma lente de zoom que pode retroceder de certos estados mentais para obter uma perspectiva mais ampla (consciência clara) ou se concentrar em detalhes situacionais (atenção focada) com base na inclinação ou circunstância. A atenção plena está associada à concentração e ao controle da atenção, mas são consideradas capacidades distintas. A concentração envolve restringir a atenção a um único objeto, enquanto o processamento consciente envolve uma regulação voluntária e fluida da atenção e da consciência.

4) POSTURA EMPÍRICA EM RELAÇÃO À REALIDADE

A atenção plena é inerentemente empírica, buscando os “fatos completos” de maneira semelhante à de um cientista objetivo. Essa postura envolve adiamento do julgamento até que um exame cuidadoso dos fatos seja conduzido. A receptividade objetiva e sem preconceitos à

vida promove maior interesse e preocupação com a vida, indicado por níveis mais altos de compaixão por si mesmo, empatia pelos outros e gestão ecológica.

5) CONSCIÊNCIA ORIENTADA PARA O PRESENTE

A mente frequentemente viaja pelas memórias do passado e fantasias do futuro, afastando-se do momento presente. A realidade atual é muitas vezes ignorada ou apenas parcialmente experimentada quando a consciência se concentra em relatos do passado, presente e futuro gerados pelo pensamento. A atenção plena promove o autocontrole comportamental e a obtenção de objetivos mais eficazes, estando associada a relações inversas com hedonismo, fatalismo e falta de consideração de consequências futuras.

6) ESTABILIDADE OU CONTINUIDADE DE ATENÇÃO E CONSCIÊNCIA

A atenção plena é uma capacidade inerente ao ser humano, mas sua força varia. Estados conscientes podem ser fugazes ou pouco frequentes em sua forma rudimentar, enquanto uma forma mais completa de atenção plena é mais frequente ou contínua. A continuidade da atenção plena impede que conceitos, ideias e emoções associadas sejam automaticamente ou cegamente aderidos a fatos. A prática da atenção plena envolve prestar atenção ao que está presente, incluindo perceber quando alguém não está mais presente. A continuidade da atenção plena permite que a atenção se mova do foco estreito para a visão ampla sem se distrair ou perder o foco.

O interesse pela atenção plena aumentou significativamente nos últimos anos, com um número crescente de estudos e intervenções clínicas que demonstram seus efeitos benéficos na saúde mental e física, autorregulação e comportamento interpessoal. Este artigo busca definir e

caracterizar a atenção plena, colocando-a no contexto de outros tratamentos teóricos de atenção e consciência, descrevendo seus efeitos benéficos e delineando os principais processos que explicam esses efeitos. Além disso, sugere futuras direções de pesquisa para explorar áreas-chave de obscuridade relacionadas à atenção plena e seus efeitos.

DESCOBRINDO UM MODO MINDFUL DA MENTE

Em todo o mundo, as pessoas estão constantemente ocupadas fazendo coisas: comprando, vendendo, lavando, comendo, andando, dirigindo, falando, digitando... Estar constantemente em movimento, seja física ou mentalmente, pode tornar difícil parar e desfrutar de seu próprio sentido interior de existência. O professor da Universidade de Oxford, Mark Williams, e seus colegas descobriram que o cérebro pode estar em dois estados mentais distintos: modo de fazer e modo de ser. Este capítulo examina as vantagens e desvantagens de cada modo, como alternar entre eles e por que você pode precisar usar mais o modo de ser.

SER OU NÃO SER: COMPREENDENDO DOIS MODOS DE MENTE

Quase 100% do tempo, uma pessoa ocupada cai em um modo de pensar. Você precisa se lembrar de escovar os dentes, pagar aquela conta, postar aquele presente, ligar para sua irmã, marcar aquela reunião e colocar o gato para fora para ter um dia produtivo. Você pode realizar várias tarefas de forma eficaz, mas se estiver sempre no modo de fazer, acabará vivendo sua vida no piloto automático. É necessário que você seja capaz de reconhecer as características de dois modos diferentes de pensar para mudar de um para o outro de forma eficaz. Você pode decidir se quer permanecer no modo de fazer por enquanto ou mudar para o modo de ser quando perceber que está no modo de fazer. Não há nada intrinsecamente errado em fazer o modo ou ser o modo. Diferentes estados mentais são úteis de maneiras diferentes.

DESCOBRINDO OS ELEMENTOS DO MODO DE FAZER

Aqui estão os principais elementos do modo de fazer:

- **Foco no passado ou no futuro:** Você pensa em como quer que as coisas sejam no futuro ou reflete sobre arrependimentos do passado.
- **Tentar consertar as coisas:** O modo de fazer é orientado para objetivos. Você está constantemente em movimento, melhorando coisas e corrigindo problemas, sem aceitar como as coisas estão no momento.
- **Hábitos automáticos:** Você age e pensa de maneiras automáticas, sem decisões conscientes. Isso pode levar a menos reflexão devido ao cansaço.
- **Evitação de dificuldades:** O modo de fazer é um estado de evitação. Em vez de enfrentar as dificuldades, você as evita, não aceitando a realidade como ela é.
- **Considerar pensamentos como reais:** Você toma seus pensamentos como fatos absolutos. Por exemplo, pensar "Eu sempre estrago o jantar de domingo" é visto como verdade, mesmo que outros possam admirar sua comida.

O modo de fazer pode ser útil em muitas situações cotidianas, mas viver toda a sua vida nesse modo pode fazer você perder a consciência do que está acontecendo ao seu redor. A prática da atenção plena pode ajudar a sair desse ciclo.

DESCOBRINDO O MODO DE SER

Estar no modo de ser é um estado de espírito edificante e solidário, mesmo quando você está ocupado. Mesmo em momentos desafiadores, você pode estar ciente de seu estado mental, físico e emocional. O modo de ser da mente é caracterizado por seis qualidades principais:

- **Conexão com o momento presente:** Você está ciente do momento presente, sem pensar no passado ou no futuro. Você vive momento a momento.
- **Ausência de esforço:** Há menos comportamento orientado para objetivos e menos desejo de que as coisas mudem. Você aceita as coisas como elas são antes de fazer qualquer mudança.
- **Enfrentar dificuldades:** Você se abre para sensações ou emoções dolorosas sem fugir delas. Quando evita uma emoção, simplesmente se fecha nela com mais força.
- **Pensar em pensamentos como pensamentos:** Na atenção plena, você se torna consciente de seus pensamentos sem aceitá-los como verdades absolutas.
- **Viver pelos sentidos:** Sua experiência de vida é mais sensorial e direta. Você sente as sensações físicas no corpo e ouve as pessoas mais atentamente.
- **Ação consciente:** Em vez de agir automaticamente, você age conscientemente, prestando atenção à sua experiência.

EQUILIBRANDO O FAZER E O SER EM SUA VIDA

A vida cotidiana às vezes exige o modo de fazer e às vezes o modo de ser. Você se torna mais consciente do que é melhor para você em cada situação quando pratica a atenção plena. O modo de ser precisa ser praticado se você estiver sempre no modo de fazer.

DESEFRUTANDO MAIS DE ESTAR NA VIDA COTIDIANA

Estar presente é o seu estado de espírito natural. Normalmente, as crianças vivem o momento, sem se preocupar com objetivos de longo prazo ou com o passado. Simplesmente abandone a tendência habitual de fazer constantemente o tempo todo para aproveitar mais o modo de ser.

PRÁTICAS CONSCIENTES PARA ENTRAR NO MODO DE SER

- **Envolva sua atenção ao esperar em uma fila:** Observe as cores e sons ao seu redor. Tente manter a consciência de seus pés no chão por dez respirações completas.
- **Medite nos semáforos:** Ao parar em um semáforo vermelho, escolha meditar em vez de se frustrar.
- **Respire e sorria antes de atender o telefone:** Quando o telefone tocar, deixe-o tocar três vezes e aproveite para respirar e sorrir. Isso pode melhorar seu humor e a qualidade da conversa.
- **Faça uma mudança na rotina diária:** Caminhe ou ande de bicicleta em vez de dirigir, ou escolha uma rota diferente para variar.
- **Comece um novo hobby:** O cérebro envolve caminhos diferentes quando você muda seus hábitos, ajudando-o a estar mais presente.

Você pode usar essas dicas e técnicas para ajudá-lo em sua jornada pessoal. Praticar a atenção plena regularmente pode proporcionar uma vida menos estressante, mais produtiva e mais plena. Embora você não possa aprender isso da noite para o dia, com prática diária e compromisso de viver no presente, você encontrará benefícios duradouros.

SUPERANDO A BAIXA AUTOESTIMA COM ATENÇÃO PLENA

A baixa autoestima é uma luta comum. Reconhecer pensamentos negativos como apenas pensamentos pode ajudar a superar a baixa autoestima. A autocompaixão, uma parte da atenção plena, envolve reconhecer suas lutas e se tratar com bondade. Kristin Neff descobriu que pessoas altamente autocríticas têm maior probabilidade de ficarem deprimidas e ansiosas. Pessoas autocompassivas são mais propensas a manter metas saudáveis e lidar melhor com erros.

DESCOBRINDO AS PRINCIPAIS MANEIRAS DE SIMPLEMENTE SER

Você tem uma agenda lotada? Está sempre ocupado demais para apenas ser? A beleza da atenção plena é que ela não tem um cronograma definido. Você deve praticar por um determinado período de tempo que funcione para você. Praticar todos os dias pode ajudá-lo imensamente. Se você meditar por um minuto ou uma hora, depende de você. Outra grande característica é que a atenção plena envolve estar atento às suas rotinas diárias. Como resultado, você desenvolverá sua consciência e modo de ser sem precisar dedicar tempo extra para isso. Nesta seção, exploraremos três estratégias altamente eficazes para incorporar o modo de ser à sua rotina diária.

1) AGIR CONSCIENTEMENTE EM VEZ DE HABITUALMENTE

Uma marca registrada do modo de ser é estar ciente de suas escolhas e ações, em vez de agir inconscientemente por hábito. Sinta seus dedos em contato com o teclado enquanto digita. Dedique toda a sua atenção à direção, em vez de deixar sua mente divagar. Beba chá com atenção, apreciando o sabor refrescante à medida que a chávena se aproxima da sua boca. Cada vez que você tenta, fica um pouco melhor em

viver no presente. Lenta mas seguramente, você começa a viver o momento. Ser consciente pode ser alcançado mudando seus hábitos. Reserve um momento para considerar estas perguntas:

- **Existem hábitos que te tiram do momento presente que você poderia mudar?**
- **O que você pode fazer hoje para encorajar a viver cada momento?**

2) REDUZA AS ATIVIDADES QUE ROUBAM SUA ATENÇÃO

Você pode facilmente se perder no mundo dos computadores, televisões e telefones celulares. Passar horas indo de site em site sem propósito ou satisfação pode drenar sua energia. Desligue a Internet ou o telefone por períodos de tempo, ou até mesmo livre-se da televisão! Depois de acordar, medite por alguns minutos antes de pegar seu laptop e começar a trabalhar. Evite se distrair com sites de redes sociais e e-mails durante horas. Não há nada de errado com essas atividades, mas elas não encorajam a viver cada momento e promovem um comportamento passivo. Reduzir as atividades que drenam o foco, como assistir muita televisão ou navegar na Internet, deve fazer parte de sua rotina diária.

3) ENCONTRE MOMENTOS DO SEU DIA PARA ESTAR ATENTO

Quando tiver tempo, faça mini exercícios de atenção plena. Ao praticar esse hábito, você poderá voltar ao momento presente e simplesmente ser. Você pode praticar todos os dias no banheiro, em uma reunião chata ou enquanto espera em uma fila. Seja criativo.

As emoções não são problemas para resolver, mas experiências para abraçar. Pensamentos negativos podem surgir em sua mente quando você vive no piloto automático. Você pode nem estar ciente de que está tendo pensamentos negativos como "sou preguiçoso", "não sou digno de amor" ou "não posso fazer isso". Os pensamentos de uma pessoa têm um efeito enorme em suas emoções, especialmente se ela acredita que os pensamentos são verdadeiros. Emoções inúteis podem ser causadas por pensamentos automáticos. A única coisa que você percebe é que de repente está realmente cansado, abatido ou com raiva. Se você está ciente desses pensamentos negativos, pode decidir se acredita neles ou não. Quando você usa o modo de fazer para controlar suas emoções, seu humor desafiador pode piorar. Um exemplo disso é o seguinte:

- 1. Há algo errado com você. No entanto, você quer se sentir feliz. Como resultado, você decide "consertar" suas emoções. (Você está no modo de fazer.)*
- 2. Você não pode consertar as emoções tão facilmente. Sua tristeza não foi embora. Portanto, você se sente malsucedido. Sentir-se um fracasso é difícil. Você pode se considerar um fracasso ou inútil, o que piora seu humor.*
- 3. Para ser mais feliz, você acha que precisa trabalhar mais. "Não estou me esforçando o suficiente." (Modo de fazer novamente.) Então você evita o sentimento de tristeza e luta contra ele. Você se torna agressivo e estressado quando luta contra seus sentimentos.*

EXERCÍCIO PARA ENTRAR NO MODO DE SER E ACEITAR UM SENTIMENTO DESCONFORTÁVEL

- 1. Defina sua intenção em um lugar tranquilo e confortável:**
Envolve-se no modo de ser com sua intenção. Tente sentir a emoção e seus efeitos com uma curiosidade gentil. Esta não é uma maneira inteligente de se livrar dela. Em vez de fugir da emoção, você está se dando espaço para aprender com ela.

2. **Respire fundo:** Sinta sua respiração. Observe cada inspiração e expiração. Cada respiração é única, diferente e vital para a sua saúde e bem-estar. Tanto quanto possível, deixe sua respiração ser natural.
3. **Sinta a emoção em seu corpo e aceite-a:** Sinta a emoção com cuidado, gentileza e aceitação. Permita-se estar aberto a isso. Se puder, aproxime-se da emoção dentro do seu corpo. Observe como a emoção se manifesta em seu corpo. Fique com essa parte do seu corpo enquanto respira. Deixe a emoção ser o que é. Não há necessidade de lutar ou fugir.
4. **Desapegue-se de seus pensamentos e emoções:** Você pode simplesmente perceber quando tem um pensamento ou está experimentando uma emoção. Observe que pode estar ciente da emoção sem ser a própria emoção. Mantenha um espaço entre você e o sentimento. Observar pensamentos ou sentimentos faz com que você se sinta separado deles de certa forma, já que os está observando. É como sentar na margem de um rio observando a água correr em vez de estar no próprio rio.
5. **Respire:** Sinta sua respiração novamente. Verifique se sua respiração mudou ou permaneceu a mesma. Passe alguns momentos concentrando-se em sua respiração. Há um começo e um fim para cada emoção, não importa quão forte seja. Na atenção plena, você aprende a estar com a emoção em vez de afastá-la, julgá-la ou combatê-la.

Da próxima vez que você se sentir com raiva, triste, ansioso ou solitário, tome nota. Use o modo de fazer ou ser para observar como eles afetam a emoção. O modo de fazer é evitar ou consertar a emoção, enquanto o modo de ser é permitir, aceitar e estar com ela de uma forma curiosa e gentil. Usar o modo de fazer faz com que você se aprofunde na emoção, enquanto o modo de ser, embora desconfortável e contra-intuitivo no início, permite que você pare de lutar com a emoção e ela se dissipa com o tempo.

CAPÍTULO 4

TEMPESTADES E DESAFIOS

"Nos momentos mais sombrios, quando as tempestades da adversidade ameaçam nos engolir, é onde encontramos a força interior para enfrentar os desafios e emergir ainda mais fortes." Ralph Waldo Emerson

Milhões de pessoas são afetadas negativamente pelo estresse, uma verdadeira praga moderna. Se você for uma delas, o primeiro passo para aliviar seus sintomas é entender a natureza do problema. Compreender os gatilhos e sintomas do estresse é fundamental. Às vezes, seus sintomas podem até ter sido verificados por seu médico ou em um departamento de emergência sem encontrar uma explicação concreta. É aqui que a prática da atenção plena pode ser uma aliada valiosa para lidar e, talvez, aliviar esses sintomas. A seguir, apresento vários exercícios práticos de meditação baseados na Terapia Baseada em Mindfulness para lidar com pensamentos negativos e indutores de ansiedade.

A IMPORTÂNCIA DO DESAPEGO

Você se preocupa com coisas que não pode controlar? Sente-se sobrecarregado por um constante diálogo interno de estresse, medo, culpa e obrigação, mesmo sabendo que não há nada que possa fazer? Você pode se beneficiar praticando o desapego. Compreender e praticar o desapego pode ser uma das coisas mais benéficas que você pode fazer para sua saúde mental.

O QUE É DESAPEGO?

O desapego é frequentemente usado em um contexto espiritual, mas nem sempre. A capacidade de se desapegar de coisas que o controlam ou afetam de maneira prejudicial ao seu bem-estar é essencial. Não é necessário se envolver em uma prática espiritual para se beneficiar do desapego. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) enfatiza a atenção plena e a capacidade de se separar de pensamentos inúteis. Ao aprender a deixar ir, você pode melhorar sua vida e seus processos de pensamento de forma mais vantajosa.

- Definição de desapego: O Dicionário Merriam-Webster define desapego como "falta de apego a preocupações mundanas". O desapego apareceu pela primeira vez em inglês em 1902, mas suas origens remontam à filosofia oriental antiga.

DESAPEGO VERSUS INDIFERENÇA

A indiferença é caracterizada por apatia, insensibilidade, descuido e desinteresse. Pessoas indiferentes são desatentas, insensíveis e desapaixonadas. O desapego, por outro lado, é diferente. O desapego envolve liberar-se do que não se pode controlar ou consertar, permitindo que você concentre mais tempo e energia no que realmente importa. Isso inclui ser a melhor pessoa que você pode ser, sem ser retido por orgulho, ego ou influências externas incontroláveis.

BENEFÍCIOS DO DESAPEGO

Praticar o desapego pode trazer inúmeros benefícios, incluindo uma mente mais clara, um humor melhor, mais espaço mental para focar em coisas que você pode controlar, menos medo de perder o controle e menos medo de mudanças. O desapego também pode ajudá-lo a evitar dinâmicas codependentes prejudiciais ou tóxicas em seus relacionamentos. Além disso, níveis mais baixos de estresse, associados ao desapego, podem resultar em benefícios de saúde física e emocional.

Se estiver lutando para se livrar de apegos prejudiciais, pratique a autocompaixão e permita que seus pensamentos existam sem controlá-lo. Um conselheiro ou terapeuta licenciado pode ser um grande aliado nesse processo.

EXERCÍCIO PRÁTICO DE DESAPEGO

Experimente este exercício para ajudar a aceitar e lidar com sentimentos desconfortáveis, como a tristeza.

1. Defina sua intenção: *Encontre um lugar tranquilo e confortável. Tente sentir a emoção e seus efeitos com curiosidade gentil. Esta não é uma maneira de se livrar dela, mas de aprender com ela.*

2. Respire fundo: *Sinta sua respiração. Observe cada inspiração e expiração, deixando sua respiração ser natural.*

3. Sinta a emoção em seu corpo e aceite-a: *Permita-se estar aberto à emoção. Observe como ela se manifesta em seu corpo e fique com essa sensação enquanto respira. Não há necessidade de lutar ou fugir.*

4. Desapegue-se de seus pensamentos e emoções: *Observe seus pensamentos e emoções sem se identificar com eles. Imagine-se observando um rio passar, sem estar dentro dele.*

5. Respire novamente: *Concentre-se em sua respiração. Observe se sua respiração mudou. Na atenção plena, você aprende a estar com a emoção, sem afastá-la, julgá-la ou combatê-la.*

O estresse é uma realidade para muitas pessoas, mas entender seus gatilhos e sintomas é o primeiro passo para aliviá-lo. Praticar o desapego, tanto em um contexto espiritual quanto terapêutico, pode ser extremamente benéfico. Ao adotar técnicas de atenção plena e desapego,

you can improve your mental, emotional and physical health, promoting overall well-being.

DESADVANTAGES OF DETACHMENT

Detachment can be a difficult skill to learn, especially if you grew up in an environment where accumulating things was highly valued. Letting go can be one of the most challenging things you've ever done, but when it happens, you feel free. When you understand the true meaning of detachment, you realize that you don't need to let things go in a drastic way. By recognizing that something is no longer necessary, you can let it go without feeling a significant loss. Some people confuse detachment with indifference, but that's not the case. Detachment is not indifference, and you don't need to be a Buddhist to practice it. The real difficulty lies in understanding the concept correctly.

PRACTICING DETACHMENT

In a world full of things, places, and people that you desire in your life, how can you practice detachment? Detachment can be implemented in various ways:

1. Let go of what no longer exists in the present: *Do not cling to things that no longer serve you. The Buddha and his monks discussed this idea of questioning whether anyone should guard a boat after crossing a river. The boat, after fulfilling its purpose, would become a burden. Thus, in letting go, you do not allow things, people, or places to make certain decisions for you.*

2. Do not let things dominate you: *Let insults, actions of other people, aspects of your physical appearance, losses of opportunities, or setbacks, not let these things dominate you. Embrace the pain.*

inicialmente, mas não permita que ela o defina. O desapego ajuda a focar nas portas que se abrem, em vez das que se fecham.

3. Reconheça a impermanência: *Compreender que as pessoas e o mundo ao seu redor mudaram é fundamental. Faça um esforço consciente para aceitar a mudança na vida, pois isso trará uma maior sensação de paz.*

4. Encontre seu lugar na sociedade: *Foco nas atividades, objetos e pessoas que te fazem feliz. Embora seu lugar no universo possa mudar, mova-se em direção às coisas que expressam quem você é.*

5. Use frases: *Pratique o desapego com mantras ou declarações, como "Eu vou abraçar essa mudança" ou "Posso usar essa mudança de forma positiva". Isso ajuda a ajustar sua mente e obter uma sensação de calma.*

6. Permita-se sentir emoções sem julgamento: *Esteja ciente de como seus pensamentos automáticos afetam suas ações. Reformule pensamentos negativos para ajudar a superar a voz crítica em sua cabeça.*

DESAPEGO E FAMÍLIA

Os pais precisam encontrar um equilíbrio com seus filhos. Enquanto as crianças precisam de apoio e cuidados, também devem ganhar independência. A parentalidade desapegada atende às necessidades do filho sem esperar nada em troca, permitindo que ele explore o mundo de acordo com seu nível de maturidade. Os pais devem querer que seus filhos se sintam aceitos e livres para seguir seus próprios caminhos.

ACEITAÇÃO E RESPONSABILIDADE

O desapego leva naturalmente a aceitar a responsabilidade por sua própria felicidade. Quando você para de tentar controlar os outros, percebe que ninguém pode fazê-lo feliz de forma consistente, exceto você mesmo. Isso não significa que os outros não se importem com você, mas sim que a verdadeira felicidade vem de dentro.

DEIXANDO IR

Deixar ir pode ser assustador e parecer uma perda de controle. No entanto, é um ato de aumentar seu poder pessoal e assumir o controle de sua vida. Um guia, seja um líder espiritual, um guru de ioga ou um terapeuta, pode ajudar nesse processo.

ORIENTAÇÃO PARA O PROGRAMA DE MINDFULNESS

Durante o curso de Terapia Baseada em Mindfulness, é importante avaliar onde você está e como o programa está lhe servindo. Pergunte a si mesmo como pode aproveitar melhor o curso e quais áreas precisam de mais atenção. Lembre-se do que o motivou a começar o curso e mantenha esse objetivo em mente.

COMPREENDENDO A NATUREZA DO ESTRESSE

A capacidade do corpo humano de responder rapidamente às ameaças é uma das razões pelas quais sobrevivemos. No entanto, muitas vezes não conseguimos distinguir entre perigo real e percebido, ficando em estado de alerta máximo constantemente. Isso leva a uma vida agitada e estressante.

PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

Existem dois tipos de sistemas nervosos em humanos:

✓ Quando as pessoas se sentem relaxadas, em paz e em equilíbrio, elas estão operando no sistema nervoso parassimpático (SNP).

✓ Quando as pessoas se sentem ameaçadas, elas usam seu sistema nervoso simpático (SNS). Para sobreviver, o SNS está ativado, permitindo que você seja rápido, eficaz e objetivo. Sua respiração torna-se rápida e você inspira mais oxigênio. Em resposta às demandas adicionais de curto prazo, o fluxo sanguíneo aumenta, fortalecendo músculos, pulmões e cérebro. É possível correr mais rápido ou bater mais forte. Durante uma luta, as tropas de reforço imunológico são enviadas para as linhas de frente do corpo, onde é mais provável que ocorram lesões e infecções, como a pele e os gânglios linfáticos.

Embora nenhum perigo esteja presente, o SNS é frequentemente ativado várias vezes ao dia e permanece ligado se você se sentir estressado o tempo todo, afetando adversamente o coração, os pulmões e a circulação sanguínea. Durante o processo de defesa contra uma lesão, outras áreas do corpo ficam desprotegidas, o que leva a um estresse prolongado que leva a infecções respiratórias e outras.

Os problemas físicos causados, perpetuados ou exacerbados pela ativação do SNS de longo prazo incluem: Os problemas físicos causados, perpetuados ou exacerbados pela ativação do SNS de longo prazo incluem:

✓ Problemas de digestão, micção frequente e diarreia

✓ Infecções do trato respiratório, da pele e do sistema digestivo são comuns em pessoas com lúpus, esclerose múltipla, disfunção da tireoide e síndrome da fadiga crônica.

✓ *(Veja a seção posterior, 'Ouvindo as boas novas')*

✓ *Infertilidade, fadiga, distúrbios do sono, distúrbios do apetite, obesidade/diabetes, psoríase, fibromialgia, dor crônica e hipertensão arterial*

✓ *Medo/negatividade, ficar preso em formas antigas e medrosas de pensar, memória prejudicada e incapacidade de se concentrar e tomar decisões*

O estresse danifica quase todas as regiões do corpo e da mente ao longo do tempo.

LIDANDO COM PENSAMENTOS NEGATIVOS

Pensamentos negativos podem surgir de várias fontes, incluindo a influência de pais ou outras figuras durante a infância. Estes pensamentos, conhecidos como ruminações, podem desencadear estresse crônico e ansiedade. Ignorá-los só faz com que eles se agravem. Para lidar com eles de forma eficaz, é necessário trazê-los à consciência, permitindo, assim, a possibilidade de deixá-los ir, modificá-los ou simplesmente aceitá-los sem agir sobre eles.

Aqui estão alguns pensamentos automáticos negativos (NATs) comuns que podem estar causando estresse:

- Ninguém entende meu sofrimento.

- Eu seria melhor se não fosse tão patético.

- Não há nada que eu possa fazer para mudar minha vida.

- Nada é mais divertido.

- *Estou tão entediado com tudo.*
- *O que há de errado comigo?*
- *Eu gostaria de estar em outro lugar.*
- *Eu gostaria de poder simplesmente desaparecer.*
- *Não consigo resolver minha vida.*
- *Sou totalmente inútil.*
- *Sou um fracasso.*
- *Nunca vou conseguir.*
- *Sinto-me tão sem esperança.*
- *Já tive o suficiente.*
- *Acho que não posso mais fazer isso.*
- *Não vale a pena continuar.*

FAZENDO AS PAZES COM A MENTE

Espero que, ao ler as declarações negativas acima, você tenha obtido uma melhor compreensão do pensamento negativo. Engajar-se nesses padrões pode aumentar a ansiedade e o estresse. No entanto, é reconfortante saber que todos compartilham pensamentos negativos de vez em quando. Ao se tornar mais consciente desses pensamentos, é menos provável que você se apegue a eles. Se algum dos NATs se aplica a você, escreva-os em seu diário junto com quaisquer outros que vierem à sua mente. Tente observar seus pensamentos e deixá-los ir com a seguinte meditação:

1. *Encontre um local tranquilo para meditar e reserve de 15 a 20 minutos.*
2. *Envolva-se em um xale e assuma uma postura digna e ereta.*
3. *Direcione sua atenção para a respiração, permitindo que o corpo respire naturalmente. Observe cada inspiração e expiração à medida que fluem pelo seu corpo.*
4. *Sinta a conexão do seu corpo com a cadeira e o chão, permitindo-se acomodar confortavelmente.*
5. *Continue a observar a respiração naturalmente, respirando completamente em cada inspiração e expiração.*
6. *Quando se sentir pronto, permita que seus pensamentos surjam livremente. Observe-os como um observador externo, sem julgá-los ou apegar-se a eles.*
7. *Se alguns pensamentos forem difíceis ou causarem medo, lembre-se de que pensamentos não são fatos. Eles vêm e vão.*
8. *Por fim, retorne à observação da respiração por mais alguns minutos.*

Modificar e suavizar seus NATs pode ajudá-lo a abrir sua mente para novas formas de pensar. Em vez de dizer: "Não consigo resolver minha vida", diga: "Estou tentando resolver passo a passo".

A IMPORTÂNCIA DA COMPAIXÃO

A compaixão por si mesmo e pelos outros é um aspecto essencial da atenção plena. Ao descansar com seus pensamentos negativos durante os exercícios de atenção plena, você pode ver que

ninguém é perfeito e que você não é tão ruim quanto pensa. Quanto mais você alimenta essa consciência, menos provável é que seja duro consigo mesmo, ampliando gradualmente sua percepção e deixando de lado o pensamento negativo naturalmente.

PENSAMENTOS QUE TRANSFORMAM

Desenvolver uma visão mental mais útil requer uma pequena dose de consciência e compaixão. Identificar quais pensamentos são positivos e quais são perturbadores pode reduzir o estresse e a ansiedade. Reserve algum tempo para examinar seus NATs e considere o outro lado de cada um de forma consciente e compassiva. Por exemplo, em vez de pensar "Eu nunca vou conseguir", diga "Eu sempre consigo" e busque evidências que apoiem esse pensamento positivo.

LIDANDO COM AS SOMBRAS DA ANSIEDADE

Aceitar os pensamentos ansiosos como produtos de sua imaginação, em vez de reagir com aversão, é fundamental. Reconheça que os pensamentos surgem e veja o que acontece quando você para de resistir a eles, simplesmente observando-os. Pergunte às pessoas que passaram por um evento desafiador como elas se lembram da experiência. Cada indivíduo percebe e lembra as coisas de maneira diferente, assim como os pensamentos que surgem em nossas mentes não são indicativos de realidade ou verdade.

EXERCÍCIOS PARA MUDAR PADRÕES DE PENSAMENTO

Escolha uma atividade que você sempre quis fazer, mas evitou por medo. Por exemplo, aprender a nadar pode ser uma maneira de enfrentar e superar um medo antigo. Entre na piscina até a água chegar

ao pescoço e soltar suavemente os pés do chão por alguns segundos. Repita até se sentir mais confiante.

Lidar com pensamentos negativos e praticar o desapego são processos contínuos que requerem paciência e prática. Ao adotar essas estratégias, você pode transformar sua relação com seus pensamentos e emoções, reduzindo o estresse e promovendo uma maior sensação de bem-estar.

ÂNCORAS DO MINDFULNESS

O principal objetivo da meditação mindfulness é manter sua atenção em uma âncora da consciência - como sua respiração, uma visão ou um som. No entanto, não há regras rígidas sobre permanecer com apenas uma âncora. Durante este exercício de meditação de dez minutos, você alternará entre um ponto visual e um som.

1. Selecione um objeto para focar: *Escolha algo pequeno ou neutro que normalmente não chamaria sua atenção. Concentre-se nos detalhes intrincados que você normalmente perderia.*

2. Foque em um som: *Após alguns minutos, mude sua atenção para um som. Não se preocupe em julgar o som; apenas ouça.*

3. Retorne ao objeto visual: *Após mais alguns minutos, volte a visualizar o objeto. Note se sua percepção mudou e se seu humor ou sensações corporais mudaram.*

4. Engaje seus sentidos: *A troca de foco pode ajudar a evitar pensamentos preocupantes, permitindo que você se envolva mais profundamente com seus sentidos.*

PENSAMENTOS DIFÍCEIS E MINDFULNESS

Esta seção aborda como lidar com pensamentos estressantes que podem ter levado você a procurar Terapia baseada em Mindfulness. Gradualmente, expanda sua prática de meditação e convide os pensamentos a surgirem em sua consciência. A ideia é não deixar que os pensamentos assumam o controle, mas sim observá-los e colocá-los em seus lugares.

1) PADRÕES DE PENSAMENTOS ESTRESSANTES

Antes de agir, pratique a atenção plena por algumas semanas para se tornar consciente de seus pensamentos obstrutivos mais comuns. Mantenha um diário de atenção plena para ver quais pensamentos fazem você se sentir deprimido, estressado ou ansioso.

2) ACEITANDO OS PENSAMENTOS DIFÍCEIS

Convidar pensamentos a surgirem é diferente de permitir que eles desenvolvam significado. Veja seus pensamentos como eventos da mente, não necessariamente verdadeiros ou significativos. Comece com pensamentos que são irritantes, mas não o desequilibram completamente. Se um pensamento for muito perturbador, considere procurar terapia.

1. Inicie sua meditação: *Defina um despertador para ajudá-lo a terminar a tempo e sente-se em seu canto de meditação.*

2. Concentre-se em seu corpo: *Considere o espaço que você ocupa e os pontos de conexão entre seu corpo e o chão ou a cadeira.*

3. Deixe os pensamentos surgirem: *Use uma metáfora pré-selecionada para lidar com os pensamentos e depois deixe-os ir.*

NOVAS PERSPECTIVAS COM A ATENÇÃO PLENA

Pensamentos repetitivos e negativos podem estar com você há muito tempo, mas não representam necessariamente a realidade. Ao adotar uma mente aberta, você pode parar de acreditar nesses pensamentos. Sente-se e pense nos pensamentos antigos que o sobrecarregam e use a meditação para transformá-los em pensamentos úteis.

- 1. Coloque uma mão no centro do peito:** *Isso pode aumentar sua segurança e compaixão.*
- 2. Traga à mente um pensamento inútil:** *Responda a ele com compaixão e considere um pensamento útil.*
- 3. Sente-se com os pensamentos benéficos:** *Pense em amizade, felicidade, amor e aceitação.*

LIDANDO COM AS SOMBRAS DA ANSIEDADE

Aceite os pensamentos ansiosos como produtos de sua imaginação. Observe-os sem resistir e veja o que acontece. Escolha uma atividade que você sempre quis fazer, mas evitou por medo, e use-a como uma oportunidade para mudar seu comportamento e pensamentos.

- 1. Experimente um novo método:** *Por exemplo, aprender a nadar pode ajudá-lo a lidar com um medo antigo.*
- 2. Use canudos para beber:** *Isso pode criar um efeito calmante semelhante a outros hábitos calmantes.*

Ao longo das semanas, refine e aprofunde suas habilidades de mindfulness. Celebre suas realizações e continue praticando para transformar sua relação com seus pensamentos e emoções, promovendo uma maior sensação de bem-estar.

CAPÍTULO 5

SEM APEGOS E AVERSÕES

"Desapego não é que você deva possuir nada. Desapego é que nada deve possuir você." Paramahansa Yogananda

As pessoas enfrentam períodos difíceis de tempos em tempos e têm eventos em seu passado com os quais precisam lidar. A resposta comum (e bastante compreensível) é rejeitar pensamentos, memórias e experiências dolorosas. No entanto, a negação e a resistência exigem muito esforço e, muitas vezes, causam mais desconforto do que alívio.

Aqui, ofereço uma abordagem alternativa para lidar com a adversidade: cultivar a atmosfera certa. Você aprenderá como aceitar pensamentos difíceis – apenas deixá-los – e responder apenas quando parecer útil. Além disso, encorajo você a abandonar os apegos mentais (ou seja, seus pensamentos habituais sobre como a vida deveria ser, o que você merece e suas próprias expectativas de si mesmo e dos outros) e criar um relacionamento radicalmente diferente com suas experiências de vida indesejadas.

Pode ser difícil aceitar algo que te machuca ou sobrecarrega a princípio. Quero garantir a você que este capítulo não trata de se resignar com seus problemas, mas sim de expandir uma visão limitada ou restritiva deles. A possibilidade de chegar realmente perto de sua dor e, por meio de abraçá-la, talvez fazer com que ela mude ou até mesmo desapareça, torna-se possível pela consciência bondosa e compassiva.

Para ajudá-lo a mudar seu relacionamento com suas experiências passadas, vamos voltar ao básico. As palavras "dor" e "sofrimento" podem parecer a mesma coisa para você, mas aqui as uso para me referir a dois aspectos muito diferentes da vida:

- Dor: Sempre que a vida lhe oferece um desafio difícil, você sente dor diretamente no corpo ou na mente, como a dor física de uma lesão ou a dor mental de um rompimento.
- Sofrimento: É o sofrimento secundário que resulta quando você se recusa a lidar ou aceitar tais experiências negativas, como fingir que um acidente nunca aconteceu tomando analgésicos sem verificar o dano realmente ocorrido, ou fingir que não se importa que seu parceiro te deixou. A negação da dor contribui para o sofrimento secundário.

Ao permitir que a dor exista inicialmente e respondendo a ela com sabedoria, você pode reduzir muito o sofrimento. O objetivo desta seção é mostrar como usar essa sabedoria para lidar com o desagradável e o desconfortável. O teor geral da prática da atenção plena é gentil, apreciativo e estimulante.

ATITUDE DE CONFIANÇA

A confiança é uma atitude consciente. Constrói confiança em si mesmo e em seus sentimentos. O treinamento em meditação requer confiança. Confie na sua intuição e na sua própria autoridade. Está tudo bem cometer alguns "erros" ao longo do caminho. Sempre que algo não parece certo para você, honre seus sentimentos. Há uma razão para não descartar seus sentimentos ou eliminá-los.

MINDFULNESS E CONSTRUINDO CONFIANÇA

Algumas pessoas praticam meditação com uma dependência excessiva na autoridade de seus professores, ignorando sua própria intuição e sentimentos. O espírito da meditação está em desacordo com essa atitude. A atenção plena enfatiza ser você mesmo e compreender os outros, em vez de imitar outra pessoa. Cultivar uma atitude consciente de confiança em si mesmo facilita confiar nas outras pessoas e ver sua bondade básica também.

“Ao praticar a atenção plena, assuma a responsabilidade de ser você mesmo e aprenda a ouvir e confiar em seu próprio ser.” – Jon Kabat-Zinn

Abordar a adversidade com uma atitude de aceitação e confiança pode transformar sua relação com experiências difíceis. Através da prática da atenção plena, você pode aprender a lidar com a dor de uma forma que reduz o sofrimento e promove uma vida mais plena e consciente.

DESENVOLVENDO A AUTOCONFIANÇA

Desenvolver autoconfiança é fundamental para o treinamento de meditação. A melhor coisa que você pode fazer é confiar em sua intuição e em sua própria autoridade. Não importa se você cometer alguns "erros" ao longo do caminho; ao invés de sempre procurar orientação fora de si mesmo, é melhor olhar para dentro. Quando algo não parecer certo, honre seus sentimentos. Seus sentimentos são válidos, mesmo que algumas autoridades ou grupos pensem ou digam o contrário.

CONFIANDO EM SI MESMO

É impossível se tornar como outra pessoa. Sua única esperança é tornar-se mais plenamente você mesmo. Livros, fitas e professores podem servir apenas como guias. É importante estar aberto e receptivo ao que você pode aprender de outras fontes, mas, em última análise, você deve viver sua

própria vida, cada momento dela. A prática da autoconfiança é fundamental. Ao confiar mais em si mesmo, você também encontrará mais confiança nas outras pessoas e verá a bondade básica nelas.

SUPERANDO EXPERIÊNCIAS PROBLEMÁTICAS DO PASSADO

Ao praticar a atenção plena, manter o foco no momento presente é crucial, especialmente ao lidar com memórias e emoções difíceis. Quando esses sentimentos residem profundamente em seu ser, velhos padrões ou traumas podem ser desbloqueados. Você deve arrancar a raiz do problema se uma dor antiga aparecer. A consciência atenta é a chave para aceitar eventos passados dolorosos e escolher uma resposta útil, ao invés de reagir com base em interpretações incorretas dos fatos.

SUPERANDO A AVERSÃO

A história de Chris ilustra como a atenção plena pode ajudar a enfrentar dificuldades. Chris tinha uma fobia de ficar doente em público e, através da prática da atenção plena, ele aprendeu a aceitar e lidar com essa sensação de mal-estar sem deixar que o medo o dominasse. Com o tempo, sua ansiedade diminuiu e ele começou a sentir-se menos enjoado. A atenção plena ajudou Chris a reduzir seu sofrimento ao mudar a forma como ele lidava com seu medo.

ENCARANDO MEMÓRIAS DOLOROSAS

Enfrentar memórias dolorosas pode ser desafiador. Uma maneira eficaz de lidar com essas memórias é visualizá-las como um filme. Sente-se em um lugar confortável, respire profundamente e imagine-se assistindo a um DVD da memória dolorosa. Entenda o medo, a dor e a solidão, mas também reconheça que você sobreviveu. Com o tempo, adicione compaixão e consciência à história que você vê.

MEDOS DO FUTURO

Os seres humanos frequentemente percebem o futuro com base em suas experiências passadas. No entanto, você tem a capacidade de reconhecer essa tendência e manter a mente aberta. A atenção plena está na novidade do momento presente. Ao recomeçar a cada momento, você pode se libertar de crenças arraigadas que o impedem de se envolver em certas experiências. Cada momento é uma nova oportunidade.

LIDANDO COM EMOÇÕES FORTES

Ao lidar com emoções fortes, considere as seguintes técnicas:

- *Encare a emoção difícil como uma onda que atinge um pico e depois se afasta.*
- *Permita-se vivenciar plenamente a emoção sem agir sobre ela.*
- *Pergunte a si mesmo o que está por trás da emoção.*
- *Encontre o oposto da emoção.*
- *Apenas respire e fique com a emoção difícil para ver o que acontece.*

MINHA VARREDURA DO PÉ ESQUERDO

Um exemplo prático de como a atenção plena pode ajudar é a história de um jovem com dificuldades de aprendizagem. Ele foi ensinado a desviar sua atenção do pensamento de raiva para a sola de um pé sempre que se sentisse com raiva. Repetir a varredura do pé várias vezes por

semana o impediu de reagir violentamente e o ajudou a desenvolver um novo comportamento mais saudável.

Desenvolver autoconfiança e praticar a atenção plena pode transformar a maneira como você lida com memórias dolorosas, medos do futuro e emoções fortes. Ao cultivar a autoconfiança e a presença consciente, você pode criar um relacionamento mais saudável consigo mesmo e com suas experiências de vida.

ABANDONANDO O DESEJO DE LUTAR OU FUGIR

Como a maioria dos animais reage instintivamente a ameaças físicas, você também pode reagir a lembranças de experiências traumáticas do passado. É natural querer voltar à teimosa ignorância quando as coisas ficam difíceis. No entanto, ao praticar meditação, tente permanecer presente em vez de regredir. Seria uma pena virar as costas agora que você chegou a esse ponto de lidar com seu passado.

Sempre que sentir que está ficando emocionalmente sobrecarregado, volte para um lugar atento, observador e sem julgamento. Aterre-se respirando suave e constantemente e sinta seus pés profundamente enraizados na superfície em que estão repousando. O propósito desta prática é afastar-se da mente pensante, que ruminava sobre pensamentos de 'ataque' e 'medo'. Por favor, feche os olhos ou mantenha um foco suave (semi-fechado) quando estiver pronto:

1. Preste atenção no pé esquerdo. Não olhe para o pé, mas gentilmente chame sua atenção para ele. Sinta seu pé e guie-se suavemente pelo terreno de seu pé com atenção. Use palavras como: "Estou me tornando consciente do meu pé esquerdo, meu dedão, meu dedinho, até mesmo os espaços entre os dedos, sentindo-os, sentindo-os ou apenas sabendo que eles estão lá."

Agora estou prestando atenção nas pontas dos dedos e nas unhas dos pés, no calcanhar, no peito do pé e agora em toda a sola do pé.

2. Tenha em mente o pé como um todo. Inclua todos os ossos, tendões, vasos sanguíneos e até a pele que cobre o pé.

3. Passe alguns minutos em pé dessa maneira consciente. Ao fazer isso, você desvia sua atenção consciente das crenças que alimentavam sua raiva.

GENTILEZA E MINDFULNESS

Aprender a lidar com experiências difíceis é importante. Não se torture tentando descobrir como poderia ter feito as coisas de maneira diferente antes de saber como estar atento. Ao integrar esta nova forma de viver, você poderá fazer tudo com mais consciência e, assim, com menos prejuízo para os outros. Apesar do passado e do futuro desconhecido, o presente é uma dádiva.

Faça as pazes com gentil consciência e paixão, deixando de lado a culpa enquanto está consciente de quão ignorante você era antes. Abandone compassivamente velhos hábitos inúteis e seja compassivo consigo mesmo também.

*“A serenidade não é a liberdade da tempestade, mas a paz dentro da tempestade. O que está atrás de nós e o que está diante de nós são coisas pequenas, comparadas com o que está dentro de nós.” -
Ralph Waldo Emerson*

NOVAS FORMAS DE SER

Praticar mindfulness não significa esquecer totalmente suas experiências passadas, o que seria impossível. No entanto, você quer encontrar novas formas de viver ou lidar com as dificuldades do presente. Mude o relacionamento que tem com suas experiências, tratando-as de forma diferente. Ao invés de permitir que elas controlem cada momento de sua vida, torne-se consciente delas como pensamentos ou sensações.

Aqui estão algumas possibilidades para mudar seu comportamento e experiências:

- **Encontros Sociais:** Quando convidado para uma grande reunião ou festa, informe ao anfitrião que você pode aparecer por um tempo. Considere adicionar um novo comportamento à sua lista. Depois de um curto período de tempo, você ainda pode sair se não gostar.
- **Feedback no Trabalho:** Ao apontar o erro de alguém no trabalho, lembre-se que todo mundo erra. Tente apontar isso de maneira gentil e termine a conversa com elogios. Comunique-se com atenção.

Faça uma lista dos comportamentos e experiências que gostaria de mudar. Tente implementar uma mudança por semana.

ENTENDENDO O SOFRIMENTO

Contar uma história pode fornecer insights sobre como você se apega ou rejeita oportunidades com base em experiências anteriores. Uma experiência pode involuntariamente perder sua alegria se você não adicionar consideração consciente a ela.

Medite sobre a história do balão azul e observe os personagens principais. Veja o que eles poderiam ter feito diferente para se tornarem menos superficiais, mais atenciosos e menos apegados.

Depois de meditar sobre a história, retorne à respiração consciente e veja se alguma de suas próprias histórias vem à mente. Pergunte-se o que essas histórias estão tentando lhe dizer e se você faria algo diferente ao adicionar uma pequena dose de consciência.

ENCARANDO EMOÇÕES FORTES

Para lidar com emoções fortes relacionadas a eventos passados, considere as seguintes técnicas

- 1. Encare a Emoção como uma Onda:** Ela atinge um pico e depois lentamente se afasta. Respire conscientemente e observe-a com curiosidade.
- 2. Permita-se Vivenciar a Emoção:** Sinta-a e descreva-a; por exemplo, 'essa raiva parece quente, parece laranja, faz minha temperatura corporal subir, faz minha respiração acelerar'. Observe e fique com a emoção como um cientista.
- 3. Pergunte-se o que Está por Trás da Emoção:** Questiona se você copiou a histeria de sua mãe ou está tentando ser o oposto de seu irmão.
- 4. Encontre o Oposto da Emoção:** Identifique o oposto dessa emoção. Sua raiva, por exemplo, pode ser resultado do medo.
- 5. Apenas Respire e Fique com a Emoção:** Veja o que acontece ao fazer isso.

MINHA VARREDURA DO PÉ ESQUERDO

Um jovem com dificuldades de aprendizagem foi ensinado a desviar sua atenção da raiva para a sola de um pé sempre que se sentisse com raiva. Repetir a varredura do pé várias vezes por semana o impediu de reagir violentamente, ajudando-o a desenvolver um comportamento mais saudável. Esse novo comportamento durou mais de seis meses, período mínimo necessário para que ele.

Desenvolver autoconfiança e praticar a atenção plena pode transformar a maneira como você lida com memórias dolorosas, medos do futuro e emoções fortes. Ao cultivar a autoconfiança e a presença consciente, você pode criar um relacionamento mais saudável consigo mesmo e com suas experiências de vida.

LIBERTE-SE DOS APEGOS

Essencialmente, um apego é qualquer coisa que o prende com tanta força que você não consegue ficar sem ele nem por algumas horas, e que causa sofrimento quando está ausente. Apegar-se a coisas boas e prazerosas pode causar muito sofrimento se você precisar delas e não puder viver sem elas. A proverbial primeira xícara de chá da manhã, jantar em um horário específico todos os dias ou assistir ao noticiário da TV todas as noites podem ser um apego. Os apegos também podem ser desencadeados por eventos traumáticos, relacionamentos tóxicos ou vícios atuais.

Não que você não deva gostar ou amar coisas ou pessoas, mas que você não tente se apegar a elas e possuí-las. Em vez disso, adicione uma certa quantidade de espaço e fluxo a essas coisas. Aceitar que a vida está em constante mudança e que todas as coisas boas devem acabar em algum momento, mesmo que voltem depois, é a essência de não se apegar a algo a ponto de ser esmagado ou sufocado. Esteja atento para não segurar com tanta força a ponto de esmagar a coisa boa.

Você pode até aplicar esse conselho à sua prática de meditação. Depois de meditar por um tempo, você pode ter experimentado algumas meditações adoráveis ou mesmo perfeitas: você estava quieto e não tinha preocupações no mundo. A meditação nem sempre é perfeita e você pode perdê-la quando for diferente. Cada meditação é única e cada momento dentro dela é único, então lide com o que quer que surja a cada momento.

APEGOS DO PASSADO

É importante entender quais fortes apegos você pode ter com experiências passadas, pois elas podem prendê-lo a elas. Você sofreu bullying na escola, abuso de pessoas de confiança ou uma grande perda ou reviravolta? Examine como você lida (ou deixa de lidar) com essas memórias hoje e como elas o afetam. Seja imparcial e não julgue ao descrever suas emoções e detalhes. Meditar enquanto imagina uma pessoa compassiva ao seu lado pode ajudá-lo a se soltar.

Quando você caminha pelo pátio de sua antiga escola com um forte mestre de artes marciais, todos os seus ex-valentões olham para baixo com vergonha e sentem pena do que fizeram. Imagine que você está em casa dizendo a seus pais negligentes como sente muito por suas ações, mas também está tentando ser compassivo, pois eles não sabiam de nada.

Embora a Terapia de Mindfulness seja projetada para ajudá-lo a encontrar seu próprio caminho para um estilo de vida mais saudável, às vezes surgem desafios que exigem suporte extra. Caso a raiz do problema seja tão grande que você sinta que não pode lidar com isso sozinho, procure o conselho de um profissional de saúde mental, como seu médico ou um psicoterapeuta. Muitos aplicativos de atenção plena agora oferecem psicoterapia, treinamento ou aconselhamento. Peça ajuda se precisar.

FAZENDO AS PAZES COM AVERSÃO

Quando você não consegue algo ao qual está apegado, pode reagir com aversão. Experiências que causam sensação de nojo e repulsa são consideradas aversões. A aversão pode ser causada pela má interpretação ou reação exagerada do cérebro a uma ameaça percebida.

Quando você está apegado a uma certa forma de comportamento "correto", talvez ache alguém que você ama profundamente repulsivo quando ela está bêbada ou suja; ou você não gosta de moradores de rua, de certos animais ou alimentos.

Como uma forma de medo ou ansiedade, a aversão se manifesta afastando algo e se escondendo dele. Em uma das meditações deste capítulo, se você sentir essa emoção, retorne repetidamente à sua respiração e permaneça nela por um tempo, dando a si mesmo a oportunidade de se perguntar se sua reação é adequada ou equivocada.

IMPORTÂNCIA DA ACEITAÇÃO

Enquanto você não aprender a deixar de lado os apegos e se aceitar como você é - passado e presente, bom e mau, a bela e a fera! Haverá momentos em que você lutará com a vida e com outras pessoas. A condição humana é de imperfeição, mudança e desafio. Sem aceitar o quadro completo, a luz e a escuridão, você nunca será capaz de residir em um lugar de paz e equanimidade. Você foi moldado de alguma forma por todas as suas experiências e pelas cicatrizes que elas deixam para trás.

Um dos maiores desafios e libertações da prática do Terapia de Mindfulness é aceitar o que é, e não o que você gostaria de ter. Você se beneficia muito ao ver que ninguém e nada é perfeito, e tudo que as pessoas julgam depende de como elas veem. Ao aceitar esse fato, você pode se mover em direção à paz.

IMEDIATISMO E SOFRIMENTO

O livro contém histórias, poemas e exemplos da vida real suficientes para ajudá-lo a entender que soluções rápidas raramente são a melhor solução. Talvez você precise tentar uma nova abordagem para seus problemas se estiver apegado a lidar com eles de uma certa maneira que não está funcionando.

Cada momento pode ser uma nova experiência e um portal para a mudança. Se esta é a vida - sua vida - você deve possuir tudo. Lembre-se que nem tudo é o que parece. Certas experiências podem envolver dor e exaustão, mas também podem levar a novas alegrias e percepções.

ESTUDO DE CASO

Ela procurou terapia porque havia desenvolvido uma forte aversão à deficiência do marido. Depois de se casar com um homem saudável, ele sofreu um acidente de carro e perdeu as duas mãos. Como resultado, ela desenvolveu uma aversão a ser tocada por ele e até mesmo a comer na mesma mesa que ele. Ao mesmo tempo, sentia-se repulsiva e terrivelmente culpada.

Como ele era um bom homem e ela ainda o amava profundamente, ela queria amá-lo novamente e superar sua aversão por ele. No entanto, ela também sentiu que era superficial rejeitar seu marido gentil por causa de algo que virou sua vida de cabeça para baixo. A cada semana de prática, ela está se aproximando dele por meio de consciência consciente e treinamento de compaixão.

Ela compartilhou com ele seu deslocamento emocional inicial, bem como as meditações que estava estudando, e o casal se aproximou de várias maneiras.

Esta seção concentra-se principalmente na resolução de experiências desagradáveis ou difíceis, mas também é importante abrir mão de apegos intensos a experiências agradáveis.

Imagine comer o melhor sorvete durante as férias em Veneza. Em uma hora, você estará de volta à sorveteria para se deliciar com outra delícia. No dia seguinte, você retorna ao seu país de origem. Até você voltar para Veneza, não haverá mais sorvete desse tipo. Mesmo que o fizesse, conseguiria reencontrar aquela lojinha que estava em uma das centenas de 'stradas' de Veneza? Você pode nunca mais conseguir comer aquele sorvete. Não tem jeito.

Você pode nem se lembrar da alegria que experimentou porque ficou contaminado por uma sensação de perda depois de ruminar sobre essa experiência perdida por um tempo. Viver o momento significa experimentar plenamente a vida sem culpa ou apego, e então, de propósito, passando para o próximo ponto em sua vida.

CAPÍTULO 6

DEIXE A VIDA TE LEVAR

“Serenidade não é liberdade da tempestade, mas paz dentro da tempestade. O que está atrás de nós e o que está diante de nós são coisas pequenas, comparadas com o que está dentro de nós.” -Ralph Waldo Emerson

A vida traz experiências difíceis para cada pessoa no planeta – desde o menor mendigo até a maior celebridade de Hollywood – mas, como sugere a citação de Emerson, o quanto você sofre está relacionado a como você pensa e reage a essas experiências. Lidar com os eventos em si já é bastante difícil, sem agravar seus problemas lutando contra seus próprios pensamentos e emoções também.

Neste capítulo, você mergulhará profundamente no mundo de seus pensamentos, pois o convidamos a vê-los como meros eventos ocorrendo em sua mente. A exploração desse mundo do pensamento é frequentemente chamada de consciência e está separada do pensamento. Em vez disso, a consciência é mais como um recipiente que pode conter seu pensamento cognitivo e emocional, permitindo que você descubra como explorar e entender os padrões e movimentos de seus pensamentos, ao mesmo tempo em que se torna cada vez mais consciente de que os pensamentos não são necessariamente a única verdade em relação à luz que lançam sobre sua experiência.

A consciência ajuda você a observar seus pensamentos desapaixonadamente, descobrindo que tipo de padrões de pensamento destrutivos estão causando problemas e como deixá-los ir. Frequentemente, esses pensamentos são o resultado de um gatilho, após o qual eles fogem fora de controle por conta própria. Uma melhor consciência permite que você

não se envolva com nenhum pensamento em particular, mas o veja apenas como uma das muitas possibilidades.

Também mostrarei como detectar seus próprios espirais descendentes mais comuns (em outras palavras, os pensamentos que desencadeiam pensamentos e humores subsequentes que se acumulam continuamente e o puxam para baixo emocionalmente) e descobrir como você pode olhar para eles de uma série de perspectivas diferentes, incluindo bondade e compaixão.

DESMISTIFICANDO PENSAMENTOS: ELES SÃO MENOS PECULIARES DO QUE VOCÊ PENSA

Seus pensamentos automáticos, indesejados – mas não necessariamente negativos – não são coisas místicas, fantásticas e incompreensíveis. Você pode, talvez, vê-los utilmente como ‘soluços’ no cérebro, que está constantemente ativo e vigilante, tentando proteger seu lar: você.

Mesmo que você não esteja ciente disso, tais pensamentos e sentimentos são alterados com o passar do tempo e quaisquer mudanças que ocorram durante esse período. A intensidade e o poder deles sobre você já podem ter diminuído; você pode ter obtido novos insights ou aceito que é assim que um determinado evento se apresentou a você e como foi para você.

Aqui, analiso mais profundamente o que são (e não são) os pensamentos, como eles podem afetá-lo e como recuperar sua mente de pensamentos indesejados. Quando pensamentos e emoções negativas constantemente invadem sua mente e parecem tão avassaladores que parece impossível enfrentá-los, você pode reduzir o poder que eles exercem sobre você observando-os como se estivesse atrás de uma cachoeira. Isso permite que você os veja à distância e de um ponto de segurança porque a forte torrente de água atua como uma barreira e torna mais fácil para você simplesmente nomeá-los. Por exemplo, você pode dizer a si mesmo: 'existe tristeza/medo/tristeza/culpa/ansiedade/estresse/frustração/incerteza' e assim

por diante. Ao não assumir seus pensamentos e dizer que eles simplesmente existem em sua consciência, você não corre o risco de ser arrastado por seus sentimentos pesados e evita ser apanhado por eles.

Esta técnica de cascata é extremamente útil e eficaz se você deseja se concentrar no foco de atenção escolhido, como a respiração. Quando você for capaz de olhar além de todos os seus pensamentos dessa maneira, poderá ver que o que está do outro lado é o seu verdadeiro eu: a pessoa que engloba todos os seus pensamentos e humores, que pode ser autocontida e autodeterminada em como as coisas afetam você.

INTERAÇÃO ENTRE PENSAMENTOS E EMOÇÕES

Pensamentos e humores são diferentes, mas fortemente conectados. Compreender esse fato é útil em si mesmo e para você aplicar em sua vida. Aqui estão alguns exemplos vinculados. Por favor, imagine que:

- **Cenário 1:** Você está se sentindo muito deprimido porque acabou de saber que 20 pessoas em seu departamento perderão seus empregos em um futuro próximo. De repente, um colega de trabalho com quem você realmente se dá passa correndo por você e nem mesmo diz olá. Agora você se sente ainda pior; obviamente essa pessoa não está entre os 20 e sabe que você está.

- **Cenário 2:** Você foi informado de que será promovido e se sente orgulhoso de si mesmo. De repente, um colega de trabalho de quem você gosta passa correndo por você e não responde ao seu alô. Agora você se sente um pouco triste por ela porque ela obviamente descobriu que você conseguiu o emprego e ela se sente chateada ou com

inveja. Você ainda se sente muito feliz e planeja convidar a pessoa para uma refeição para fazê-la se sentir melhor.

Em ambos os casos, você chega a uma conclusão e as hipóteses se relacionam com você e sua história interior. Embora em ambos os eventos você receba notícias e logo após um colega de trabalho o ignore, o cenário 1 provavelmente o atinge com mais força, porque seu humor negativo interpreta a ação de seu colega como prova de seu futuro incerto. No cenário 2, ser ignorado pode afetar apenas ligeiramente o seu humor, porque seu estado de espírito original foi elevado devido a boas notícias. Esse humor existente até o inspira a fazer uma boa ação, porque sua compaixão responde ao que você pensou ser o desapontamento da pessoa.

Quando você se torna mais atento, sua capacidade de ver o quadro maior aumenta. Você pode começar a pensar em possibilidades fora da caixa 'eu, eu, eu', por exemplo, que a pessoa:

✓ Estava a caminho de uma reunião importante e já estava atrasada

✓ Teve uma dor de estômago e estava a caminho do banheiro

✓ Acabara de brigar com o marido ou outra pessoa e queria ficar sozinha.

Existe uma infinidade de possibilidades de por que a pessoa que você tentou alcançar não respondeu ou não pôde responder. Sem dúvida, você pode pensar em muitos outros motivos que podem ser aplicados a esses cenários.

É importante observar padrões de pensamento negativo – como tirar conclusões precipitadas ou imaginar o pior – que o levam a acreditar que todos os que o ignoram devem estar contra você. Esteja atento e

consciente quando tais padrões de pensamento surgirem em você e questione-os. Você deve ser seu próprio protetor e, como um investigador científico, examinar todas as possibilidades antes de decidir sobre uma resposta. Considere também se você poderia simplesmente deixar acontecer e ser paciente por não saber por enquanto. Se a mesma pessoa continuar agindo de forma estranha, talvez você possa decidir descobrir o porquê.

EXPLORANDO PENSAMENTOS DESTRUTIVOS

Reconhecer pensamentos destrutivos é o primeiro passo para lidar com eles. A prática da atenção plena permite que você se torne um observador desses pensamentos, entendendo suas origens e a forma como eles influenciam seu humor e comportamento. Com o tempo, essa prática ajuda a reduzir a intensidade desses pensamentos e a diminuir seu impacto sobre você.

1) TÉCNICA DE OBSERVAÇÃO

Imagine-se observando seus pensamentos a partir de um ponto de segurança, como atrás de uma cachoeira. Identifique cada pensamento e nomeie-o sem se envolver emocionalmente. Isso permite que você mantenha uma perspectiva mais clara e equilibrada, reconhecendo que os pensamentos são apenas uma parte de sua experiência mental, não a totalidade.

2) DESAFIAR PADRÕES NEGATIVOS

Questione a validade de seus pensamentos negativos. Pergunte-se se há outras explicações possíveis para as ações e comportamentos das pessoas ao seu redor. Esse questionamento ajuda a abrir sua mente para

novas perspectivas e a reduzir o impacto negativo dos pensamentos automáticos.

PRÁTICA DE AUTOCOMPAIXÃO

A autocompaixão é uma ferramenta poderosa para lidar com pensamentos negativos. Ela envolve tratar a si mesmo com a mesma gentileza e compreensão que você ofereceria a um amigo querido. Reconheça que todos enfrentam dificuldades e que é normal ter pensamentos negativos de vez em quando.

Ao desenvolver a capacidade de observar seus pensamentos com uma atitude de não-julgamento e compaixão, você pode reduzir significativamente o impacto negativo que eles têm sobre sua vida. A prática regular da atenção plena e da autocompaixão não apenas melhora sua saúde mental, mas também fortalece sua resiliência e capacidade de lidar com os desafios da vida de maneira mais equilibrada e saudável.

FATOS E PENSAMENTOS

Os pensamentos são apenas pensamentos. Pessoas diferentes podem interpretar de maneira diferente até mesmo pensamentos baseados em fatos, porque cada um tem uma mente diferente e habilidades variadas para formular hipóteses. Considere o seguinte exemplo envolvendo um fato específico – um homem abandonando sua noiva no altar:

Uma jovem está no altar para se casar. Ela sorri para o futuro marido, um homem 25 anos mais velho que ela. Quando o vigário pergunta se alguém sabe uma razão pela qual este casal não deveria se casar, o homem diz: 'Eu sei. Não vou me casar com esse lindo anjo, porque se o fizesse, ela não teria a vida que merece.' A mulher fica arrasada e chora; o homem sai da igreja.

Os pensamentos e emoções que cercam este evento podem variar enormemente dependendo do ponto de vista de cada participante. O homem acredita que sua jovem noiva perderia todas as coisas que ele, como um homem mais velho, não pode mais fazer ou não quer fazer. A noiva se sente rejeitada, envergonhada e arrasada. O vigário está confuso e não consegue fazer seu trabalho.

O que você pensaria, diria ou refletiria? Quais pensamentos ou sentimentos são os corretos? Nenhuma resposta única se aplica a esta pergunta, porque tudo depende de como você interpreta o fato – como você pensa e sente sobre isso.

NOVAS MANEIRAS DE LIDAR COM OS PENSAMENTOS

Por favor, considere por um momento o que significa estar com pensamentos. Separando o pensador e o pensamento, e simplesmente estando com seus pensamentos, você entra no espaço entre eles, uma habilidade que é chamada atenção plena do pensamento. O poeta e filósofo austríaco Rainer Maria Rilke colocou em palavras esta difícil hipótese:

"Seja paciente [e] tente amar as próprias perguntas... Não procure agora as respostas... porque você não seria capaz de vivê-las. E o ponto é, viver tudo. Viva as perguntas agora. Talvez você então gradualmente, sem perceber, viva algum dia distante na resposta."

Rejeitar pensamentos pode impedi-lo de compreender que o dilema não é o pensamento, mas a atitude do pensador em relação a ele. Então, se você aceitar o desafio de estar com um pensamento (mesmo que seja difícil), esse pensamento pode eventualmente se dissolver. A ausência de pensamento que você tem então é a consciência do espaço e do silêncio, ou

como explica o orador, escritor e filósofo indiano Krishnamurti, “liberdade do pensamento”.

Quando você olha para a natureza dos pensamentos, eles tendem a ter um sabor positivo ou negativo. Os pensamentos negativos o arrastam para baixo. Os úteis, no entanto, podem ajudá-lo a se tornar mais criativo e a encontrar maneiras de superar obstáculos que, de outra forma, você tentaria superar apenas concentrando-se e reorientando-os - provavelmente sem sucesso, levando-o a entrar em uma espiral descendente. Pensamentos úteis ajudam você a liberar seu potencial, permitindo que as partes mais criativas e emocionalmente motivadas de sua mente floresçam.

Você pode nem sempre encontrar novas respostas para os problemas – mas às vezes apenas entender o problema, ter paciência e estar com o problema é o suficiente. Na verdade, correções aparentes rápidas e fáceis muitas vezes não são úteis. Se você sempre pede fast food sempre que está com fome, mais cedo ou mais tarde você perde nutrientes importantes! Seu estômago pode estar cheio, mas seu corpo ainda está morrendo de fome.

Construir uma nova relação com seus pensamentos não é fácil, porque provavelmente você segue uma forma particular de interpretar o mundo há muito tempo. A parte do cérebro humano que é usada para o processamento cognitivo começa como um disco rígido vazio, por assim dizer. Os humanos têm muito menos hábitos instintivos embutidos neles do que outros mamíferos.

Ao referir-me ao disco rígido do cérebro, refiro-me a todas as áreas do cérebro onde o comportamento humano e a memória são armazenados. Embora certos elementos que usamos quando nossas mentes começam a acumular informações estejam presentes no nascimento, não começamos a vida com a capacidade de usá-los.

Como este e outros capítulos mostram, você pode se relacionar com seus pensamentos de maneira diferente quando não acredita mais que eles contenham a verdade completa. Se você implementar o tipo certo de

mudança, poderá melhorar seu bem-estar e se libertar dos grilhões de pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos.

Pergunte a si mesmo quais crenças fixas você tem sobre si mesmo. Você pode talvez decidir deixar algo ir e começar de novo? Mesmo que funcione apenas por alguns momentos, você pode construir e expandir isso. Anote em seu diário quais pensamentos e comportamentos você deseja mudar.

INVESTIGAÇÃO DOS PENSAMENTOS NEGATIVOS

Olhar para seus pensamentos negativos ou limitantes com a intenção de não acreditar neles pode ser bastante desafiador. Muitos deles são conhecidos de longa data e parecem tão familiares ou até reconfortantes, como os seguintes velhos amigos, colegas de quarto e vizinhos intrometidos:

√ *'Melhor o diabo que você conhece.'*

√ *'Não sou bom o suficiente.'*

√ *'Só consegui esse emprego porque não tinha mais ninguém.'*

√ *'Apenas espere até que descubram quem eu realmente sou.'*

Nesta seção, você descobrirá algumas técnicas e meditações que o ajudarão a atender ou aceitar pensamentos difíceis.

TRAZENDO CONSCIÊNCIA PARA SEUS PENSAMENTOS

Não seria ótimo começar a se livrar de pensamentos inúteis? Algumas tradições orientais dizem que você é verdadeiramente precioso e digno apenas porque faz parte da criação universal. Imagine como seria acreditar que você é realmente especial, querido e digno, e como seria

momento a momento se tudo estivesse bem como está: sem se preocupar, sem criticar, sem querer, sem culpar - apenas aceitando este momento de sua experiência de vida plenamente como ele se apresenta. Você pode imaginar tal quietude residindo dentro de você?

Pare por um momento e perceba o que você está sentindo e pensando ao ler essas palavras. Você está incrédulo? Você pensa: 'Quando vou acordar?' Por enquanto, apenas observe sua reação e, se possível, anote-a em seu diário de atenção plena. Talvez, além disso, você possa recordar momentos de total harmonia com a vida recentemente ou durante a sua infância.

Os exercícios com os quais você se conecta em seu espaço de meditação dedicado e seus exercícios diários de consciência apontam na direção de apenas ser, momento a momento. Sem dúvida haverá momentos, seja durante a meditação ou na vida cotidiana, em que você sentirá paz e contentamento interior. Talvez você se lembre de um momento em que se sentou em um parque e apenas ouviu o vento e o canto dos pássaros e observou uma borboleta pousar em seu braço, por exemplo. Quando você é surpreendido pela alegria, só porque a beleza de um momento é uma realidade, você vê que a vida oferece muitas dessas possibilidades. Se você aprender a observá-los e prestar atenção a eles quando ocorrerem, verá que momentos individuais da vida podem ser totalmente preciosos; nada falta, nada precisa mudar.

PERGUNTAS PARA REFLETIR SOBRE SEUS PENSAMENTOS

Aqui estão algumas perguntas que você deve fazer a si mesmo sobre seus pensamentos, para que possa atendê-los de forma produtiva, com interesse e consciência sem julgamentos, mas sem se apegar a eles:

✓ Estou confundindo meu pensamento com uma verdade absoluta?

- ✓ *Estou pensando em termos de tudo ou nada?*
- ✓ *Estou me condenando completamente por causa de uma coisa?*
- ✓ *Estou me concentrando nos meus defeitos e esquecendo dos meus talentos?*
- ✓ *Estou me culpando por algo que não é minha culpa?*
- ✓ *Estou estabelecendo padrões irrealistas para mim mesmo, o que pode levar ao fracasso?*
- ✓ *Estou lendo mentes?*
- ✓ *Estou esperando que eu seja ou aja perfeitamente?*
- ✓ *Estou superestimando o desastre?*
- ✓ *Estou tendo padrões duplos?*
- ✓ *Estou tirando conclusões precipitadas?*

A postura definidora a ser adotada com seus pensamentos é a de interesse gentil, compaixão e curiosidade. Embora você possa ocasionalmente experimentar momentos de contentamento e quietude que se expandem em períodos em que você não quer mais nada, onde nada parece faltar, esperar que esse resultado aconteça não é útil. Mas eu quero que você saiba que existe uma forte possibilidade de isso ocorrer.

ATENÇÃO PLENA E PACIÊNCIA

Todos nós já passamos por isso: sentir o sangue ferver enquanto esperamos na longa fila do correio que parece estar se movendo em um ritmo glacial. Ou nos sentimos perdidos quando somos transferidos pela terceira

vez tentando entrar em contato com o suporte técnico. Esperamos que as coisas aconteçam rapidamente e, quando não acontecem, pode ser muito difícil ser paciente. Mas a paciência pode ser mais acessível do que você pensa. E não apenas a atitude pode nos ajudar a manter a calma, mas praticar a paciência também pode ser um impulso para nossa saúde e relacionamentos. Aqui estão quatro razões apoiadas pela ciência para praticar a paciência, o que isso significa no contexto da atenção plena e dicas diárias para ajudá-lo a respirar.

SIGNIFICADO DE PACIÊNCIA

Ao falar sobre paciência, muitos de nós podem estar mais familiarizados com a sensação de impaciência. Muitas vezes, nosso corpo fica tenso, nossa respiração se contrai e começamos a sentir a cabeça quente. Como resultado, podemos ser curtos com nosso parceiro, fazer um trabalho apressado ou simplesmente nos sentir irritados porque as coisas estão demorando muito. E a impaciência não apenas pode ter um impacto negativo em nossos relacionamentos e trabalho, mas também pode afetar nossa saúde mental e física. Ter um pavio curto tem sido associado à irritabilidade e a um maior risco de problemas cardíacos, bem como à incapacidade de lidar com estressores e praticar o autocontrole .

A paciência, por outro lado, traz uma série de benefícios para a saúde e pode até nos ajudar a aproveitar um pouco mais o dia a dia. Abordaremos mais sobre isso nesta seção, mas primeiro vamos começar com uma definição e ver os diferentes tipos de paciência (sim, existem diferentes tipos!). De acordo com o Dictionary.com, a paciência é definida como: “a qualidade de ser paciente, como suportar provocação, aborrecimento, infortúnio ou dor, sem reclamação, perda de temperamento, irritação ou algo semelhante” .

TIPOS DE PACIÊNCIA

Basicamente, manter a calma diante dos desafios diários da vida. E de acordo com a principal pesquisadora de paciência e professora de psicologia, Sarah Schnitker, existem três tipos principais de paciência :

1. Interpessoal: Enfrentar pessoas difíceis ou irritantes com equanimidade.

2. Dificuldades da vida: Envolve esperar os tempos difíceis – como preencher formulários de emprego ou lidar com uma doença grave e esperar que os tratamentos funcionem – sem frustração ou desespero.

3. Aborrecimentos diários: O tipo de paciência que enfrentamos com mais frequência: aborrecimentos diários, como engarrafamentos e a espera de uma página da Web carregar ou sua chamada do Zoom para se conectar.

Você pode perceber que é paciente em uma ou duas dessas categorias, mas não nas outras. Por exemplo, você pode ser mais tolerante ao ouvir seus amigos compartilharem sobre seus desafios de relacionamento, mas fica muito impaciente ao lidar com uma conexão de internet lenta.

No contexto da atenção plena, a paciência é vista como mais do que apenas a capacidade de manter a calma enquanto espera naquela fila impossivelmente longa. É visto como uma espécie de atitude perante a vida que aceita o tempo das coisas. O professor de meditação e atenção plena Jon Kabat-Zinn diz:

“Paciência é uma forma de sabedoria. Isso demonstra que entendemos e aceitamos o fato de que às vezes as coisas devem acontecer em seu próprio tempo. Uma criança pode tentar ajudar uma borboleta a emergir quebrando sua crisálida. Normalmente, a borboleta não se beneficia disso. Qualquer adulto sabe que a borboleta só pode surgir no seu tempo, que o processo não pode ser apressado”.

IMPORTÂNCIA DA PACIÊNCIA

Há uma razão pela qual a paciência é considerada uma virtude. Em vez de correr pela vida em busca de soluções rápidas e bufar com qualquer coisa que esteja em nosso caminho, a paciência nos ensina a aproveitar onde estamos e confiar no processo. Aqui estão algumas outras razões pelas quais a paciência é uma característica valiosa a ser cultivada.

1. Seu cérebro se beneficiará: De acordo com um estudo de 2007, pessoas pacientes tendem a sentir menos depressão e emoções negativas. Eles também sentem mais gratidão, que está ligada a uma lista de benefícios positivos, além de empatia.

2. Seus relacionamentos serão beneficiados: A pesquisa sugere que as pessoas pacientes tendem a ser mais cooperativas, empáticas e misericordiosas. Nos relacionamentos, a paciência pode parecer bondade ou amor. Pense em seu parceiro que sempre leva uma eternidade para ficar pronto, ou em seu colega que é prolixo, ou em seu pai ou avô que sempre conta as mesmas histórias indefinidamente. Um pouco de paciência pode percorrer um longo caminho.

3. Você será mais produtivo: Apesar do que os vídeos virais do TikTok possam nos levar a acreditar, o sucesso, na maioria das vezes, não acontece da noite para o dia. Construir uma carreira, alcançar seus objetivos e alcançar o sucesso leva tempo. Em um estudo de 2012, Schnitker descobriu que a paciência ajudou os alunos a serem mais produtivos e aqueles que relataram pacientes se esforçando mais em direção a seus objetivos.

4. Você terá uma saúde melhor: Devido à tendência a níveis mais altos de estresse, as pessoas impacientes costumam ter mais problemas de saúde e pior sono . Estudos descobriram que os pacientes têm menos probabilidade de relatar problemas de saúde como dores de cabeça, surtos de acne, úlceras, diarreia e pneumonia – quase todos os quais podem resultar de níveis elevados de estresse.

DICAS PARA CULTIVAR A PACIÊNCIA

Como muito do que nos torna impacientes está fora de nosso controle, cultivar a paciência envolve mudar nosso relacionamento com o evento ou gatilho. Aqui estão três passos que Schnitker sugere para se tornar mais paciente :

1. Identifique o que o deixa impaciente: Observe quando você começa a se sentir ativado e identifique a emoção relacionada a isso. Você está preso no trânsito e ansioso por se atrasar para o seu compromisso? Você está chateado porque sente que seu tempo está sendo desperdiçado enquanto fica na longa fila do correio?

2. Reformule a situação: Embora começar a fumar possa ser uma resposta automática, também temos nossos pensamentos e crenças conscientes. Muitas vezes, o que está provocando nossa impaciência não é sobre nós. O trânsito não aconteceu só para te atrasar e a fila não se formou só para te fazer perder tempo. Você pode tentar ter empatia com as outras pessoas que estão presas no trânsito com você ou reconhecer que o caixa é novo e um pouco mais lento, mas eles estão fazendo o melhor que podem.

3. Tenha em mente o quadro geral: Isso pode ajudar a tornar o aborrecimento atual um pouco mais suportável. Por exemplo, se você precisa constantemente dizer ao seu novo cachorro: “Não pule. Sente-se.” — lembre-se de que você está ensinando a ele limites que serão melhores para todos a longo prazo. Ou quando você ficar impaciente tentando explicar uma nova ferramenta de comunicação para seus pais ou avós, lembre-se de que tolerar um pouco de frustração agora ajudará você a se conectar melhor no futuro.

PRÁTICAS PARA CULTIVAR A PACIÊNCIA

1) PRATIQUE MEDITAÇÃO:

Quer você pratique meditação de atenção focada, meditação zen ou simplesmente sente-se por alguns momentos com os olhos fechados, fazer uma pausa para se conectar com o momento presente pode ser um ato de paciência. E a pesquisa sugere que a meditação também pode ajudá-lo a gerenciar tudo, desde o estresse até os problemas do sono . Meditações guiadas, como "Patience" de Roger Nolan na coleção Attitudes of Mindfulness no aplicativo Muse, podem ajudar.

2) PRATIQUE A GRATIDÃO:

Um estudo descobriu que a gratidão aumentava o autocontrole dos participantes e sua capacidade de esperar. Quando oferecido dinheiro imediatamente ou uma quantia maior mais tarde, aqueles que eram mais gratos estavam mais dispostos a esperar pelo maior ganho inesperado no futuro .

DESCREVENDO OS PRÓPRIOS PENSAMENTOS

Esta semana, escreva uma carta para si mesmo sobre seus pensamentos – sim, realmente escreva com caneta e papel! Quando terminar sua carta, enderece-a a você mesmo e peça a um bom amigo para enviá-la a você – não imediatamente, mas talvez daqui a algumas semanas. Quando ela chegar, você pode lê-la com interesse e perceber o que surge como um insight sobre como sua mente funciona. Inicie o processo da seguinte forma:

1. Prepare uma xícara fumegante de chá ou café:

Observe quando você o pega, como o guia em direção à boca, como seus lábios se curvam ao redor da borda e como você bebe e engole. Cada gole é uma experiência consciente em si.

2. Sente-se para escrever: Observe sua intenção de sentar, o movimento de seu corpo ao mudar de pé para sentado e as conexões que você sente entre seu corpo sentado em uma mesa e as superfícies às quais ele se conecta.

3. Conscientize-se de como você pega a caneta: Preste atenção em como você a segura, como os pontos de pressão nas várias áreas das conexões das mãos e dos dedos.

4. Comece a escrever: Permita que cada palavra seja um momento de quietude e contemplação.

5. Escreva sobre o tópico desta semana, que está relacionado aos seus pensamentos: Você pode escrever uma frase ou um parágrafo, tanto quanto quiser. Que pensamentos estão residindo em sua mente agora? Anote-os e releia cada um deles antes de continuar com o próximo. Isso permite que você veja os pensamentos de uma maneira menos emocional e avassaladora.

SER GENTIL CONSIGO MESMO

Os exercícios da seção anterior (e de fato muitos deles ao longo deste livro) ajudam você a obter uma compreensão mais clara do fato de que você não precisa ser limitado por seus pensamentos. São eventos mentais, influenciados por sua criação, ambiente, o que você aprendeu e assim por diante; eles não foram impressos imutavelmente em seu cérebro original desde o nascimento. Ao compreender os pensamentos e sua origem, você pode optar por não ser consumido por eles; pelo contrário, você tem a oportunidade e a capacidade de mudar os pensamentos negativos e debilitantes.

Uma parte fundamental desse processo de mudança de pensamento é mostrar bondade a si mesmo. Embora lembre-se de que velhos hábitos custam a morrer, você pode se concentrar no que é bonito, nutritivo, generoso e solidário em sua vida. Como cada momento é um novo começo, você pode decidir aqui e agora deixar de lado os pensamentos destrutivos e limitantes que o sobrecarregam ou causam comportamentos que levam a ações negativas.

GENTILEZA E MEDITAÇÃO DA BONDADÉ

Para alcançar a bondade e a compaixão de que você precisa para reconhecer seus demônios e deixá-los para trás, você pode querer usar a meditação desta seção, que se concentra na bondade e na compaixão. É um pouco como uma oração e começa com a semente da intenção. Ao praticar e confiar que essas palavras apoiaram milhões de pessoas antes de você, você simplesmente faz isso e vê o que acontece.

Leia as seguintes frases e depois repita-as algumas vezes silenciosamente para si mesmo:

- Que eu esteja seguro e protegido.

- *Que eu esteja em paz e livre de sofrimento.*

- *Que eu viva à vontade e com bondade.*

Visualizar a si mesmo, vulnerável como você é, como uma imagem de seu rosto, como seu nome escrito em uma imagem de seu coração, ou ouvindo o som de alguém dizendo seu nome, pode ser muito útil. Talvez até coloque uma das mãos no centro do peito (para se acalmar) antes de repetir essas frases gentis novamente.

Se você não gosta dessas palavras, mude-as para algo mais simples, como: "Quero estar seguro, saudável, pacífico e gentil." Ou crie seu próprio verso. Cada vez que você recita essas frases, você está inclinando sua mente para o que é saudável, gentil e nutritivo. A cada vez, um novo pensamento de bondade se imprime em seu cérebro, mente e coração.

ESTADOS DA MENTE

Pensar em como você se sentiu em determinadas situações e ser completamente honesto sobre seu humor e emoções pode ajudá-lo a entendê-los e obter mais alegria e contentamento na vida. A experiência humana é uma mudança constante, mas você pode criar a intenção de minimizar pensamentos e ações prejudiciais para o seu próprio bem e o dos outros.

Mesmo quando retorna um estado de espírito que no passado o levou a reagir emocionalmente – por exemplo, explodindo de raiva – com mais consciência, você pode ver o que é. Eventualmente, você pode dominar a situação, pelo menos às vezes, e surfar nas ondas de sua raiva sem a necessidade de atacar. Você ainda sente o clima como realmente é (com sensações corporais e emoções), mas intencionalmente não repete toda a história indefinidamente como fazia no passado. Em outras palavras, você altera a ação resultante.

Sugiro que você escreva uma lista de lembranças ou histórias que tendem a levá-lo a uma ruminação infrutífera. Elabore uma lista de eventos que criaram emoções positivas e negativas particularmente fortes. Considere o que você sentiu durante e após o evento. Por favor, tente o seu melhor para ser completamente objetivo e sem julgamento. Em seguida, procure padrões e encontre aqueles que o mantêm preso no estado mental "se ao menos" ou "pobre de mim".

O principal erro de pensamento é que você está vendo tudo de uma forma altamente generalizada. Quanto mais você vê as coisas dessa maneira, mais difícil fica para identificar o que realmente o deixou feliz, calmo e alegre, e quais aspectos da experiência foram realmente dolorosos ou desconfortáveis. Quando sua mente entra nesse espaço escuro, você se abre para todos os medos que sua mente pode evocar: não ser bom o suficiente, não ser bonito o suficiente, não ser interessante o suficiente, não ser amado o suficiente. É claro que alguns desses medos podem ser baseados em experiências reais, mas generalizar demais a partir de eventos passados e tudo que está acontecendo agora e no futuro é emocionalmente imprudente. O medo tem a tendência de se alimentar de si mesmo e logo você acaba em um ciclo interminável de derrota.

Evidências científicas provam que quanto mais você se lembra de eventos de forma generalizada, mais você experimenta armadilhas de humor negativo de melancolia, pensamentos de tudo ou nada e uma sensação de estar preso. Quanto mais específico você puder treinar sua mente e memória, menos preso a estados de humor negativos você se sentirá. A prática da atenção plena é uma ótima maneira de treinar sua mente para ser específico.

Aqui estão alguns pontos de prática que você pode experimentar em seu diário. Anote-os e responda com a maior precisão possível:

- *Quando você se sentiu grato pela última vez?*
- *Quando foi a última vez que você se sentiu infantil?*

- *Quando foi a última vez que você se sentiu em paz?*
- *Quando foi a última vez que você se sentiu chateado?*
- *Quando foi a última vez que você se sentiu aventureiro?*
- *Quando foi a última vez que você se sentiu preso?*

Embora a lista contenha estados de humor negativos, acho que, se você puder responder à pergunta com precisão, não acabará ruminando sobre a situação por muito tempo.

IMUNIZANDO A AUTOCRÍTICA

O poema de Rumi "A Casa de Hóspedes" indica que humores e sentimentos vêm e vão como visitantes inesperados. Ao encorajá-lo a acolher as emoções negativas, não quero dizer que você está esperando desesperadamente que elas voltem. Mas, se o fizerem, peço que aceitem com atenção que isso faz parte da experiência humana e lembrem-se de que eles partirão novamente mais cedo ou mais tarde.

Pensamentos, humores e sentimentos negativos visitam a todos. Você pode aprender com eles às vezes ou aprofundar sua compaixão por todos os humanos, mas você não é o culpado quando eles surgem.

Acredito que o julgamento simplista e excessivo é uma verdadeira ruína do mundo. Desde o dia em que as pessoas começam a escola até se aposentarem (e muitas vezes ainda depois disso), elas são julgadas por sua utilidade e quão bem se encaixam nas estruturas que os humanos desenvolveram ao longo dos séculos vivendo em tribos cada vez maiores. Embora a sociedade agora seja indiscutivelmente mais favorável do que nas antigas atmosferas tribais, muitas das mesmas hierarquias ainda permanecem. Algumas dessas estruturas podem ser bem-vindas e úteis, mas,

por outro lado, em muitos aspectos, as pessoas muitas vezes abandonam sua singularidade para se encaixar.

Considere suas respostas a estas perguntas:

- *O quanto você sente que julga a si mesmo e aos outros regularmente?*
- *Você está preparado para dar a si mesmo e aos outros o benefício da dúvida?*
- *Você olha além da primeira camada da verdade e se aprofunda no porquê e como das situações?*

Considere estas situações:

- *Quando você vê uma figura vestindo um moletom, você espera o pior mesmo quando está ventando ou chovendo?*
- *Quando você diz ao seu chefe que não pode terminar esta tarefa porque tem um compromisso marcado, você se sente culpado?*
- *Quando alguém cancela um encontro marcado, você julga a pessoa como não confiável ou se considera sem importância?*
- *Quando você vê um mendigo, o que você pensa da pessoa?*

Por favor, anote alguns de seus julgamentos mais comuns sobre você, outras pessoas e o mundo em seu diário de mindfulness. Deixe um espaço após cada afirmação. Em seguida, sente-se um pouco com cada ponto e veja se seu eu consciente pode apresentar alternativas. Pode acontecer ou não, mas tente expandir sua consciência.

SUPERANDO OS HÁBITOS PREJUDICIAIS

Uma coisa que eu encorajo você a fazer é planejar sua rota de fuga para cada situação potencialmente difícil – sua escada de corda figurativa que permite que você desça de um estado elevado de emoção negativa quando parece seduzi-lo a agir de forma agressiva e destrutiva. A plataforma da escada de corda é sua prática contínua de atenção plena.

A corda chapeada – às vezes também chamada de rede de segurança ou pára-quedas – refere-se ao fato de que a atenção plena precisa ser tecida profundamente em seu inconsciente para que possa ser um suporte eficaz em tempos difíceis. Não será suficiente se você usá-lo como um remédio para dor de cabeça ou um emplastro para cobrir um arranhão. Francamente falando, se você praticar a atenção plena apenas ocasionalmente, em momentos de dificuldade, pode não ser de grande ajuda. É uma habilidade que você precisa saber de cor, para que possa acessá-la mesmo quando estiver fervendo de adrenalina e o pensamento mais racional e a tomada de decisões falharem.

Sem dúvida, você pode pensar em outras pequenas ações e atos mesquinhos dos quais pode facilmente desistir, tanto pelo bem dos outros quanto por si mesmo. Pesquisas recentes sobre o cérebro mostram que a autocompaixão alimenta a compaixão externa e vice-versa. Em todos os casos acima, a meditação da bondade ajuda você a abandonar hábitos inúteis e aumentar sua consciência de bondade para consigo mesmo e para com os outros.

ENCONTRANDO A PAZ COM A PRÓPRIA MENTE

Aqui, descrevo outra maneira de sentar-se com seus pensamentos e convidá-los a surgir em sua consciência. Este exercício é diferente de permitir que pensamentos aleatórios o envolvam em um processo de pensamento mais longo. Você vai observar os pensamentos como se estivesse fora de si mesmo, olhando para dentro. Você observa os eventos de sua

mente sem julgamento e os deixa ir. Nenhuma resposta é esperada ou necessária.

O início desta prática pode ser familiar para você nos capítulos anteriores:

1. Acomode-se em sua posição inicial preferida em seu espaço de prática de meditação. Certifique-se de que não será incomodado e de que se sente aquecido.

2. Sinta os pontos de conexão de seu corpo e a superfície em que você está sentado. Mude para uma postura ereta digna, usando sua respiração ou som como seu foco de atenção.

3. Traga seu foco para o seu corpo. Algumas áreas do seu corpo tendem a sentir fortes sensações. O convite aqui é trazer uma curiosidade amiga para essa experiência. Se possível, vá ainda mais longe, suavizando e abrindo-se para a experiência de desconforto e observando se isso faz alguma diferença para a experiência.

4. Diga a si mesmo: 'O que é esse sentimento que estou experimentando? Parece medo ou mais raiva?' Muitos pensamentos estão intimamente ligados aos sentimentos, então experimente observar a raiz do sentimento mais de perto. Mais uma vez, ouse chegar bem perto de qualquer emoção ou pensamento destrutivo, de modo que você entenda as partes intrínsecas dele e possa, com o tempo, descobrir que pode deixá-lo ir cada vez mais cedo e cada vez mais.

5. Termine a prática após 30 minutos voltando à respiração, ancorando-se e abrindo os olhos. Sente-se um pouco antes de se levantar.

OUTRAS MANEIRAS DE VARIAR ESTA MEDITAÇÃO

- *Veja seus pensamentos ou sentimentos como cabeças de dente-de-leão que estão prontas para serem explodidas. Familiarize-se com eles e, antes de entrar no reino da história que está prestes a contar a si mesmo, surpreenda-os.*
- *Veja seus pensamentos ou sentimentos como flocos de neve caindo do céu. Tente pegá-los e, assim que forem pegos, eles se dissolverão.*
- *Visualize-se no topo de uma grande ponte sobre uma rodovia. Cada veículo que passa carrega um pensamento ou sentimento, que você vislumbra brevemente antes de desaparecer de vista.*

Esses exercícios ajudam você a se distanciar dos seus pensamentos negativos e, conseqüentemente, a abordá-los de maneira mais produtiva e gentil. Praticar a bondade amorosa, a paciência e a atenção plena pode transformar a maneira como você se relaciona consigo mesmo e com o mundo ao seu redor, promovendo um estado de paz e equilíbrio interior.

CAPÍTULO 7

CULTIVANDO O BEM ESTAR

"O verdadeiro segredo para o bem-estar é encontrar alegria na jornada, aprender a dançar na chuva e descobrir prazer nas pequenas coisas da vida."

Helen Keller

Você sabe com que facilidade pode se envolver no turbilhão de tarefas e atividades diárias, sem deixar tempo para si mesmo. É tentador passar seus momentos de relaxamento de maneira improdutivo ou até mesmo insalubre, como assistir à televisão ou cair na frente da caixa de óculos. Para manter o seu bem-estar sob controle, você precisa criar um tempo deliberadamente reservado para isso, porque se você esperar até que as coisas apareçam milagrosamente, você vai esperar muito, muito tempo!

Este capítulo pretende incentivá-lo a se reconectar com atividades e interesses em sua vida que você pode ter desistido ou deixado de lado para acomodar o trabalho e as responsabilidades. Considere revisar suas atividades diárias e horário de trabalho, decidindo quais ações o esgotam e quais o recarregam, e passe alguns minutos todas as noites concentrando-se naquelas que o beneficiam positivamente. Você não precisa se culpar só porque está tirando um tempo para si mesmo. Além disso, forneço exercícios práticos para lidar com as dificuldades e problemas do dia a dia e o encorajo a desfrutar de uma vida consciente ao longo do dia.

Não ceda ao impulso de evitar a leitura ou deixar este livro no ônibus ou jogá-lo na banheira se sentir resistência - talvez pensando que você não tem tempo a perder e mal consegue se encaixar em sua meditação diária, pois é! Lembre-se de observar atentamente tais reações para que você

possa se controlar antes de tomar qualquer decisão precipitada durante este capítulo de sua prática de atenção plena.

Viver com gentileza, compaixão e atenção reduz o risco de problemas de saúde e aumenta a sensação de bem-estar, conexão e pertencimento consigo mesmo e com o mundo ao seu redor. Neste capítulo, peço que adote uma mentalidade de bondade, generosidade e paciência para nutrir e reabastecer a si mesmo. Para viver uma ótima vida, você deve cuidar bem de si mesmo!

NUTRINDO O SOLO DO BEM ESTAR

Ao longo de sua vida, o que você faz com seu tempo pode afetar seu bem-estar geral e sua capacidade de responder com competência aos desafios que inevitavelmente enfrenta. Muitas pessoas acreditam que não têm tempo para se mimar ou cuidar de si mesmas como fariam com um amigo, filho ou animal de estimação. Não estou falando sobre arruinar a si mesmo por meio de gratificação excessiva ou excesso de indulgência imprudente, mas sim sobre a crença comum de que você não deve fazer algo de que gosta com muita frequência. Muitas vezes você se sente culpado quando faz algo que deseja fazer por causa dessa crença.

Há evidências de que a atenção plena pode ajudar as pessoas a se recuperarem do esgotamento e de doenças do corpo e da mente. Devido a essa evidência, as Diretrizes da Fundação de Saúde Mental (Reino Unido) e do Instituto Nacional de Excelência em Saúde e Cuidados (NICE) incentivam as pessoas a desenvolver habilidades de atenção plena, que podem prevenir doenças ou ajudá-las a se curar mais rapidamente.

PAUSAS QUALITATIVAS E BEM ESTAR

Neste livro, descrevo várias meditações e exercícios de atenção plena que você pode praticar todos os dias. A atenção plena é tão importante quanto escovar os dentes, tomar banho ou comer regularmente.

Tente selecionar algo que inicialmente pareça desinteressante, como uma parede branca, uma cortina com padrão repetitivo ou um pedaço de lixo como um pano velho. Quando você olhar mais de perto para esses objetos de visualização, verá o que realmente pode discernir. Do início ao fim da prática, verifique se as sensações ou emoções do seu corpo variam. Observar algo pode mudar sua experiência do momento presente e o fluxo de energia do seu corpo, se você pensar a respeito.

Agradeceria se pudesse:

1. Sinta seu corpo para se ancorar. Pense no dedão, no dedinho e no calcanhar como um forte tripé de segurança. Torne-se consciente das sensações e emoções do seu corpo e anote-as mentalmente. Você se sente calmo ou animado, alegre ou irritado? Você sente alguma tensão em seu corpo ou seus músculos parecem frouxos? É importante lembrar que não existe jeito certo ou errado de ser. Reconheça o que encontrar sem atribuir nenhum valor ou julgamento.

2. Olhe para uma moldura de janela, uma planta ou um objeto em casa ou no trabalho; ou pare em frente a uma vitrine, árvore, arbusto ou qualquer item interessante. Decida em sua mente que você só olhará para este ponto de vista nos próximos minutos.

3. Não deixe seus olhos vagarem. Descubra quantos detalhes você pode encontrar nesta área. Não é incomum que as coisas mudem dentro de um quadro mais do que você poderia esperar (por exemplo, quando você olha pela moldura de uma janela, pessoas diferentes vêm e vão). Mesmo se você escolher uma parede branca vazia, ainda poderá encontrar pequenas rachaduras, pontos, sombras e assim por diante. Faça esta prática com paciência e curiosidade, e não sobrecarregue seus olhos com informações.

4. Antes de terminar o exercício, reconecte-se. Você pode se sentir mais fundamentado e conectado à vida e a si mesmo. Mesmo que você sinta que um peso foi tirado de seus ombros, você pode sentir uma sensação de solidez, uma sensação de formigamento ou mesmo uma sensação de solidez.

Seu diário de atenção plena é o lugar perfeito para registrar suas experiências pessoais com esta prática. Além de aprofundar as vias neurais do cérebro, essa atividade permite ver e comparar como esse jeito de ser se desenvolve ao longo do tempo.

A meditação pode ajudá-lo a cuidar melhor de si mesmo. Permitir que seus olhos descansem em um pequeno detalhe da vida alivia seus olhos da sobrecarga implacável de tecnologia e estimulação visual.

PRESERVANDO OS BENEFÍCIOS DA ATENÇÃO PLENA

Há um fluxo constante de pensamentos e preocupações em sua mente. As ruminações tendem a se concentrar no que você tem que fazer ou pensa que tem que fazer, nas coisas que deram errado e nas coisas que podem dar errado.

Com a prática regular de atenção plena, você pode encontrar pequenos aspectos da vida com um senso de curiosidade e conexão infantil. Em seu diário de atenção plena, acompanhe as mudanças que você observa em sua vida diária, comportamento, padrões de pensamento, uso da linguagem, etc., bem como o que você observa em sua prática de atenção plena. Inspire-se e motive-se com esses exemplos. Liste as maneiras pelas quais você pode mudar o comportamento e as ações cotidianas aplicando a atenção plena.

Você não pode cumprir todas as suas boas intenções, então seja gentil consigo mesmo. Cada um é um passo na direção certa.

MOTIVAÇÃO PARA UMA VIDA PLENA

Os praticantes de mindfulness relatam as seguintes mudanças positivas - talvez algumas delas correspondam às suas próprias observações:

- *Eu como mais devagar agora e experimentei alimentos que nunca havia experimentado antes.*
- *Quando tomo chá ou café, fico muito mais consciente e alegre. Só por fazer isso, senti sua textura e peso, notei sua cor linda, experimentei vários tipos de chá/café e descansei de tudo. Além de ter um sabor melhor, me sinto mais relaxado depois de comê-lo.*
- *Ônibus e trens não me assustam mais. Em breve teremos outro. Vendo o mundo correr, ando mais devagar. Sempre que pratico caminhada consciente ou filas, sinto-me em paz. Minha vida vale a pena experimentar cada minuto; é precioso.*
- *Presto mais atenção ao que meu parceiro/colega tem a dizer. Além disso, estou mais consciente de como respondo e quais palavras são mais apropriadas para descrever o que estou sentindo.*
- *Em meu banho ou chuveiro consciente, não faço mais listas de tarefas mentais; é quase como estar em um spa.*
- *Receber uma massagem ou tratamento facial é algo que eu realmente gosto porque me faz sentir bem.*
- *Muitas pessoas notaram que estou mais feliz e mais interessado na vida; alguns dizem que tenho mais paciência e sou menos exigente ou crítico. Além desses exemplos, você pode, sem dúvida, pensar em muitos mais.*

ATTITUDES MINDFULNESS: NÃO ESFORÇO

Assim que nascemos, adotamos o esforço como um modo de vida. Aprendemos a andar, falar, ler e escrever. Seja na escola, no trabalho ou nos relacionamentos, o esforço nos ajuda a alcançar nossos objetivos. Também pode parecer que há uma pressão constante para ser diferente, para se sentir diferente ou para fazer outra coisa. Ocasionalmente, pode ser desafiador aceitar quem somos e onde estamos sem tentar mudá-los ou controlá-los. Embora o esforço possa nos ajudar a alcançar nossos objetivos, o não fazer é igualmente importante. É aqui que entra o não-esforço.

CRIANDO TEMPO DELIBERADO PARA SI MESMO

Você sabe com que facilidade pode se envolver no turbilhão de tarefas e atividades diárias, sem deixar tempo para si mesmo. É tentador passar seus momentos de relaxamento de maneira improdutivo ou até mesmo insalubre, como assistir à televisão ou cair na frente da caixa de óculos. Para manter o seu bem-estar sob controle, você precisa criar um tempo deliberadamente reservado para isso, porque se você esperar até que as coisas apareçam milagrosamente, você vai esperar muito, muito tempo!

Este capítulo pretende incentivá-lo a se reconectar com atividades e interesses em sua vida que você pode ter desistido ou deixado de lado para acomodar o trabalho e as responsabilidades. Considere revisar suas atividades diárias e horário de trabalho, decidindo quais ações o esgotam e quais o recarregam, e passe alguns minutos todas as noites concentrando-se naquelas que o beneficiam positivamente. Você não precisa se culpar só porque está tirando um tempo para si mesmo. Além disso, forneço exercícios práticos para lidar com as dificuldades e problemas do dia a dia e o encorajo a desfrutar de uma vida consciente ao longo do dia.

Não ceda ao impulso de evitar a leitura ou deixar este livro no ônibus ou jogá-lo na banheira se sentir resistência - talvez pensando que você não tem tempo a perder e mal consegue se encaixar em sua meditação diária, pois é! Lembre-se de observar atentamente tais reações para que você

possa se controlar antes de tomar qualquer decisão precipitada durante este capítulo de sua prática de atenção plena.

Viver com gentileza, compaixão e atenção reduz o risco de problemas de saúde e aumenta a sensação de bem-estar, conexão e pertencimento consigo mesmo e com o mundo ao seu redor. Neste capítulo, peço que adote uma mentalidade de bondade, generosidade e paciência para nutrir e reabastecer a si mesmo. Para viver uma ótima vida, você deve cuidar bem de si mesmo!

NUTRINDO O SOLO DO BEM-ESTAR

Ao longo de sua vida, o que você faz com seu tempo pode afetar seu bem-estar geral e sua capacidade de responder com competência aos desafios que inevitavelmente enfrenta. Muitas pessoas acreditam que não têm tempo para se mimar ou cuidar de si mesmas como fariam com um amigo, filho ou animal de estimação. Não estou falando sobre arruinar a si mesmo por meio de gratificação excessiva ou excesso de indulgência imprudente, mas sim sobre a crença comum de que você não deve fazer algo de que gosta com muita frequência. Muitas vezes você se sente culpado quando faz algo que deseja fazer por causa dessa crença.

Há evidências de que a atenção plena pode ajudar as pessoas a se recuperarem do esgotamento e de doenças do corpo e da mente. Devido a essa evidência, as Diretrizes da Fundação de Saúde Mental (Reino Unido) e do Instituto Nacional de Excelência em Saúde e Cuidados (NICE) incentivam as pessoas a desenvolver habilidades de atenção plena, que podem prevenir doenças ou ajudá-las a se curar mais rapidamente.

PAUSAS QUALITATIVAS E BEM-ESTAR

Neste livro, descrevo várias meditações e exercícios de atenção plena que você pode praticar todos os dias. A atenção plena é tão importante quanto escovar os dentes, tomar banho ou comer regularmente.

Tente selecionar algo que inicialmente pareça desinteressante, como uma parede branca, uma cortina com padrão repetitivo ou um pedaço de lixo como um pano velho. Quando você olhar mais de perto para esses objetos de visualização, verá o que realmente pode discernir. Do início ao fim da prática, verifique se as sensações ou emoções do seu corpo variam. Observar algo pode mudar sua experiência do momento presente e o fluxo de energia do seu corpo, se você pensar a respeito.

Agradeceria se pudesse:

1. Sinta seu corpo para se ancorar. Pense no dedão, no dedinho e no calcanhar como um forte tripé de segurança. Torne-se consciente das sensações e emoções do seu corpo e anote-as mentalmente. Você se sente calmo ou animado, alegre ou irritado? Você sente alguma tensão em seu corpo ou seus músculos parecem frouxos? É importante lembrar que não existe jeito certo ou errado de ser. Reconheça o que encontrar sem atribuir nenhum valor ou julgamento.

2. Olhe para uma moldura de janela, uma planta ou um objeto em casa ou no trabalho; ou pare em frente a uma vitrine, árvore, arbusto ou qualquer item interessante. Decida em sua mente que você só olhará para este ponto de vista nos próximos minutos.

3. Não deixe seus olhos vagarem. Descubra quantos detalhes você pode encontrar nesta área. Não é incomum que as coisas mudem dentro de um quadro mais do que você poderia esperar (por exemplo, quando você olha pela moldura de uma janela, pessoas diferentes vêm e vão). Mesmo se você escolher uma parede branca vazia, ainda poderá encontrar pequenas rachaduras, pontos, sombras e

assim por diante. Faça esta prática com paciência e curiosidade, e não sobrecarregue seus olhos com informações.

4. Antes de terminar o exercício, reconecte-se. Você pode se sentir mais fundamentado e conectado à vida e a si mesmo. Mesmo que você sinta que um peso foi tirado de seus ombros, você pode sentir uma sensação de solidez, uma sensação de formigamento ou mesmo uma sensação de solidez.

Seu diário de atenção plena é o lugar perfeito para registrar suas experiências pessoais com esta prática. Além de aprofundar as vias neurais do cérebro, essa atividade permite ver e comparar como esse jeito de ser se desenvolve ao longo do tempo.

A meditação pode ajudá-lo a cuidar melhor de si mesmo. Permitir que seus olhos descansem em um pequeno detalhe da vida alivia seus olhos da sobrecarga implacável de tecnologia e estimulação visual.

PRESERVANDO OS BENEFÍCIOS DA ATENÇÃO PLENA

Há um fluxo constante de pensamentos e preocupações em sua mente. As ruminções tendem a se concentrar no que você tem que fazer ou pensa que tem que fazer, nas coisas que deram errado e nas coisas que podem dar errado.

Com a prática regular de atenção plena, você pode encontrar pequenos aspectos da vida com um senso de curiosidade e conexão infantil. Em seu diário de atenção plena, acompanhe as mudanças que você observa em sua vida diária, comportamento, padrões de pensamento, uso da linguagem, etc., bem como o que você observa em sua prática de atenção plena. Inspire-se e motive-se com esses exemplos. Liste as maneiras pelas quais você pode mudar o comportamento e as ações cotidianas aplicando a atenção plena.

Você não pode cumprir todas as suas boas intenções, então seja gentil consigo mesmo. Cada um é um passo na direção certa.

ATITUDES MINDFULNESS: NÃO ESFORÇO

Assim que nascemos, adotamos o esforço como um modo de vida. Aprendemos a andar, falar, ler e escrever. Seja na escola, no trabalho ou nos relacionamentos, o esforço nos ajuda a alcançar nossos objetivos. Também pode parecer que há uma pressão constante para ser diferente, para se sentir diferente ou para fazer outra coisa. Ocasionalmente, pode ser desafiador aceitar quem somos e onde estamos sem tentar mudá-los ou controlá-los. Embora o esforço possa nos ajudar a alcançar nossos objetivos, o não fazer é igualmente importante. É aqui que entra o não-esforço.

EXPLORANDO O NÃO ESFORÇO

O não esforço é um conceito essencial na prática da atenção plena. Significa permitir-se simplesmente ser, sem tentar alcançar algo específico ou se forçar a qualquer estado ou resultado particular. Quando você pratica o não esforço, aceita o momento presente e a si mesmo exatamente como são, sem tentar mudar ou controlar.

EXERCÍCIO DE NÃO ESFORÇO

- 1. Encontre um lugar tranquilo para se sentar ou deitar. Certifique-se de estar confortável e que não será interrompido.*
- 2. Feche os olhos e respire profundamente algumas vezes. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo, sem tentar controlar a respiração.*

3. *Concentre-se no momento presente. Sinta seu corpo apoiado pela cadeira ou cama, observe os sons ao seu redor e perceba as sensações em seu corpo.*

4. *Permita que seus pensamentos venham e vão. Quando um pensamento surgir, reconheça-o sem julgamento e deixe-o passar, voltando sua atenção para a respiração ou para as sensações corporais.*

5. *Pratique a aceitação. Aceite qualquer sentimento ou emoção que surgir, sem tentar mudá-los. Apenas observe e permita que estejam presentes.*

6. *Cultive a paciência. Entenda que esse processo de não esforço pode ser desafiador, especialmente se você está acostumado a estar sempre em movimento. Seja paciente consigo mesmo e com o processo.*

A IMPORTÂNCIA DO NÃO ESFORÇO

Incorporar o não esforço em sua prática de atenção plena pode trazer inúmeros benefícios:

- **Redução do estresse:** Ao não tentar controlar tudo, você pode reduzir o estresse e a ansiedade.
- **Aumento da aceitação:** Aprender a aceitar o momento presente pode levar a uma maior paz interior.
- **Maior autocompaixão:** Ao não se pressionar constantemente, você pode desenvolver uma atitude mais gentil e compassiva consigo mesmo.
- **Melhora das relações:** A aceitação e a paciência consigo mesmo podem se traduzir em relações mais harmoniosas com os outros.

APLICANDO O NÃO ESFORÇO NA VIDA COTIDIANA

Aqui estão algumas maneiras de aplicar o não esforço em sua vida diária:

1. **Durante as refeições:** Coma devagar, saboreando cada mordida sem pressa. Permita-se apreciar a comida e o ato de comer sem pensar em outras tarefas.
2. **Ao caminhar:** Caminhe devagar, sentindo cada passo, sem a pressão de chegar rapidamente a um destino. Observe o ambiente ao seu redor com curiosidade.
3. **Durante conversas:** Escute atentamente, sem planejar sua resposta enquanto a outra pessoa está falando. Esteja presente na conversa.
4. **Ao realizar tarefas diárias:** Envolver-se completamente na tarefa em questão, sem pensar nas próximas coisas que precisa fazer. Concentre-se em uma coisa de cada vez.

Ao adotar a prática do não esforço, você pode encontrar um equilíbrio entre ação e aceitação, permitindo-se viver de maneira mais plena e consciente. Lembre-se de que o não esforço não significa passividade, mas sim uma abordagem mais gentil e compassiva consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

Incorporar o não esforço em sua prática de atenção plena e em sua vida diária pode ajudá-lo a se reconectar consigo mesmo, cultivar a paciência e encontrar paz e alegria nas pequenas coisas da vida. Continue explorando e praticando, sabendo que cada momento é uma nova oportunidade para começar de novo e se nutrir.

APROFUNDANDO A PRÁTICA DO NÃO-ESFORÇO

O que é Não-Esforço? Não-esforço significa deixar de lado o constante "fazer" e focar apenas em "ser". A meditação da atenção plena é uma prática que nos ajuda a alcançar isso, permitindo-nos experimentar tudo e qualquer coisa, momento a momento, sem julgamento. Aceitar-se como você é agora, incluindo tanto o bom quanto o ruim, é a essência do não-esforço. Isso nos liberta de viver em objetivos futuros ou preocupações passadas.

Jon Kabat-Zinn descreve essa prática como "imensa e curadora", ao permitir que as coisas sejam como são, aceitando que "o que quer que já esteja aqui é bom o suficiente, mesmo que não seja agradável agora."

BENEFÍCIOS DO NÃO-ESFORÇO

Observar os efeitos positivos e negativos do esforço nos ajuda a entender melhor a prática do não-esforço:

Positivo: O esforço nos ajuda a alcançar metas e realizar tarefas.

Negativo: O excesso de esforço pode levar ao estresse, irritabilidade e problemas de saúde.

Não-Esforço: Permite que aceitemos o presente como ele é, reduzindo a tensão mental e emocional, melhorando nossa saúde e bem-estar.

MINDFULNESS E NÃO-ESFORÇO

Meditação de Não-Esforço Tente passar 5 minutos sentado em silêncio, concentrando-se na sua respiração. Sempre que sentir uma sensação de esforço ou tentar mudar as coisas, observe sem julgamento. Relaxe e permita que aconteça o que acontecer com compaixão.

IMPLICAÇÕES DA MINDFULNESS NO NÃO-ESFORÇO

A prática regular da meditação pode melhorar o bem-estar geral, o desempenho mental e o controle do estresse. Estudos indicam que a meditação consciente melhora as experiências de ansiedade, depressão e dor, reduz a pressão arterial e melhora as habilidades de enfrentamento emocional.

DICAS PARA CULTIVAR O NÃO-ESFORÇO

Aceitar a Bagunça: Esforçar-se pode impedir que você esteja presente. Desacelerar e deixar de se esforçar para simplesmente estar no aqui e agora pode reduzir o estresse e melhorar a clareza de pensamento.

Meditação com Atenção Plena: Pratique atividades que não tenham objetivos específicos, como a meditação consciente, para ajudar sua mente a abraçar o que existe sem apegos, deixando os pensamentos e sentimentos irem e virem.

Criando um Café da Manhã Consciente

Transforme seu café da manhã em um ritual de atenção plena:

Cheire o café moído antes de adicionar água quente.

Retire o leite do fogo antes de ferver.

Torre o croissant até ficar crocante.

Espume o leite de cima para baixo.

Despeje o café na caneca e adicione o leite espumado.

Polvilhe chocolate em pó ou ralado.

Mergulhe o croissant no café e saboreie cada mordida.

Observe como você se sente enquanto faz isso.

REEQUILÍBRIO NO COTIDIANO

Identifique atividades diárias que possam ser feitas com atenção plena. Escolha tarefas repetitivas e transforme-as em momentos de conexão com sua respiração e corpo. Por exemplo, triturar papel, tirar o lixo ou lavar o carro podem se tornar práticas conscientes.

REFÚGIOS PARA UMA VIDA PLENA

1. **Liste Suas Atividades Diárias:** Registre suas atividades diárias e o horário em que foram realizadas.
2. **Avalie Suas Atividades:** Indique se cada atividade é positiva, negativa ou neutra.
3. **Transforme Atividades Negativas:** Pense em maneiras de transformar atividades negativas em positivas, como começar o dia contando suas bênçãos ou fazendo uma pausa consciente durante o trabalho.
4. **Reconheça a Raiva:** Coloque a mão sobre o coração e diga: "Estou sentindo raiva agora."
5. **Explore a Raiva:** Escreva sobre o que está causando sua raiva em seu diário
6. **Observar e Respirar:** 3. Observe a Raiva sem Agir: Visualize sua raiva como uma tempestade e observe-a passar.

7. **Respire Profundamente:** Use a técnica de respiração 4-7-8
8. **Encontrar Saídas Saudáveis e Meditar:** 5. Encontre uma Saída Saudável: Faça exercícios físicos ou expresse-se através da arte.
9. **Medite Regularmente:** Utilize meditações guiadas focadas em liberar a raiva e cultivar a calma.
10. **Repetir Frases de Bondade:** Repita frases como "Que eu esteja seguro e protegido" ou crie suas próprias frases gentis.
11. **Visualizar-se com Bondade:** Visualize-se como uma imagem de seu rosto ou ouça alguém dizendo seu nome.
12. **Acomode-se em sua posição inicial preferida:** Sinta os pontos de conexão do seu corpo com a superfície em que está sentado.
13. **Observe seus Pensamentos:** Veja seus pensamentos como eventos mentais, sem se envolver com eles.
14. **Introduza e Explore a Dificuldade:** Convide um pensamento ou emoção difícil e observe-o com curiosidade e sem julgamento.

A prática do não-esforço e da atenção plena pode transformar sua vida, permitindo que você aceite o presente como ele é e reduza o estresse e a ansiedade. Ao incorporar essas práticas em sua rotina diária, você pode alcançar um maior bem-estar e uma maior conexão consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

Você pode ter intenções sinceras de introduzir uma nova ideia em sua vida, mas o destino parece estar contra você. A atenção plena pode ser prejudicada por uma variedade de obstáculos diferentes. Aqui está a boa notícia: não existe jeito certo ou errado de fazer, apenas o seu jeito!

TAREFAS DIÁRIAS COMO PRÁTICA DE ATENÇÃO PLENA

Escolha uma tarefa repetitiva que deve ser concluída, como triturar folhas de papel, retirar o lixo, lavar o carro ou trocar a caixa de areia do seu gato. Essas atividades podem ser momentos para se conectar com sua respiração, com seu corpo como um todo, e verificar seu bem-estar geral. Deixe sua imaginação correr solta e transforme essas tarefas em práticas de mindfulness.

REFÚGIOS PARA UMA VIDA PLENA

Toda a sua energia é investida nas coisas que 'importam': trabalho, status, bônus, etc. Às vezes, você pode se perguntar: 'É isso?' A sensação geral é de que há muito o que fazer em pouco tempo. Hoje em dia, as pessoas trabalham mais horas, percorrem distâncias maiores e ainda lidam com tudo relacionado à casa da família. Em termos de vida cotidiana, a riqueza relativa tem um custo alto. Além disso, você é constantemente desafiado pelos avanços tecnológicos, que, embora úteis em alguns aspectos, exigem mais tempo e energia para serem usados eficientemente do que você provavelmente economizará.

O melhor lugar para começar a mudar é aqui com quem te conhece e cuida de você a vida toda: você! Vocês se conhecem?

IDENTIFICANDO ATIVIDADES NUTRITIVAS E DRENANTES

Faça uma lista de suas atividades diárias: Inclua a hora do dia em que foram realizadas (seja o mais específico possível), desde acordar de manhã até ir para a cama à noite. Não mais do que 20 entradas devem ser incluídas neste registro diário de atividades.

- **Avalie suas atividades:** Ao lado de cada atividade, desenhe um símbolo indicando se você gosta dela e a considera nutritiva (J para positivo), se sente-se neutro (0) ou se ela drena sua energia e atitude positiva (L para negativo).
- **Transforme atividades negativas:** Pergunte a si mesmo qual atividade negativa (ou neutra) você pode facilmente transformar em positiva. Por exemplo, acordar de forma mais agradável contando suas bênçãos, pensando em algo pelo qual é grato, abrindo a janela e respirando com atenção algumas vezes.
- **Aumente as atividades conscientes:** Considere caminhar para o trabalho conscientemente, deixar que qualquer som o convide a respirar conscientemente enquanto caminha. Leve um colega de trabalho para explorar opções de almoço nas proximidades ou desfrute de uma pausa adequada para o almoço em silêncio. Você pode melhorar seu humor com uma caminhada rápida, ar fresco, luz natural e comendo quando deveria estar comendo.

LIDANDO COM A RAIVA

1) RECONHECENDO E ACEITANDO A RAIVA

A verdade é que os humanos ficam com raiva e mal-humorados como parte de sua natureza. Em uma entrevista recente, o Dalai Lama admitiu que ocasionalmente foi apanhado pela raiva e pelo mau humor. O primeiro passo para aceitar algo e responder com sabedoria é saber que existe. Raiva e mau humor são sinais de que você está estressado ou

levemente deprimido se ocorrerem com mais frequência do que o normal. Usando essas emoções como um guia, procure conscientemente por alternativas em seu coração.

2) REGULANDO O SEU HUMOR

Equilibre suas atividades diárias para (re)equilibrar seu humor: cuide-se, limite as atividades que o deixam para baixo e aceite áreas de sua vida que você não pode mudar no momento. Para esses momentos difíceis, aqui vão algumas sugestões:

- **Anchor-se:** Quando seu cérebro parece desligar, sinta seus pés firmemente enraizados. O aterramento lhe dá uma sensação de firmeza e solidez, ajudando a clarear seu pensamento.
- **Perspectiva:** Quando as coisas ficarem difíceis, pergunte a si mesmo como vai se sentir amanhã, daqui a um mês, daqui a um ano. O poder da perspectiva reside em sua capacidade de curar.
- **Tratamento em casa:** Reserve um tratamento em casa (como massagem, Pilates ou reflexologia) ou uma sessão de treinamento pessoal. Ficar em casa enquanto pratica uma atividade saudável é possível.
- **Socialize:** Faça uma ligação ou convide um amigo. Socializar é importante para os humanos.
- **Estimule sua mente criativa:** Toque um instrumento musical, faça um desenho, amasse massa ou arrume plantas. Ao estimular sua mente criativa, você equilibra seu hemisfério esquerdo hiperativo.

- **Descanse:** Pense se um desafio pode esperar até amanhã.
- **Reviva memórias:** Dê uma olhada nas fotografias que você coletou ao longo dos anos.
- **Aprecie o momento:** Pense no quanto esse momento é precioso. O momento presente faz parte da sua vida. Cuide disso agora.

NEM PARA MAIS, NEM PARA MENOS

Cuidar de si mesmo é ótimo! No entanto, não torne nenhuma das atividades de liberação de tensão uma necessidade. Tente estar atento à sua decepção e pense em uma atividade alternativa se algo não sair como planejado. Encontre um ato simples que lhe dê uma sensação de bem-estar naquele momento.

ERVAS DANINHAS DO BEM-ESTAR

Quanto mais prática de atenção plena você pratica, mais capaz você se torna de responder sabiamente a eventos inesperados. Você não precisa se tornar uma máquina perfeita, mas observe seus velhos padrões e medos à medida que os supera. Para tomar as ações corretas, você deve construir novos padrões de pensamento e comportamento suficientes, compassivos, a cada momento. Não há necessidade de mais ninguém lhe dizer o que fazer ou como responder. É sua mente sábia que o guia.

INVESTIGAÇÃO CONSCIENTE

Alegria, sofrimento e equanimidade estão todos disponíveis para você, mas nunca para sua conveniência. A importância de estar com 'o que é' não pode ser exagerada. É natural ficar desapontado quando algo não chega

ou ocorre, mas ruminar sobre o porquê, como, quando e assim por diante apenas aprofunda a espiral descendente em direção ao desespero.

A consciência consciente apoia a habilidade de se adaptar e aceitar o inesperado. Na meditação da atenção plena, quando você observa seus pensamentos sem ser pego em sua teia, às vezes pode experimentar uma sensação de paz e unidade.

COMPROMETIMENTO PARA O BEM-ESTAR

Só é útil se você entender que tudo é transitório e passa com o tempo se você vincular suas ações ao seu humor. Em geral, é compreensível ficar chateado quando seu amigo não aparece para um encontro marcado. Quando ela finalmente entrar em contato, gritar com ela pode ser contraproducente para obter uma perspectiva sobre o que realmente aconteceu. Eu me pergunto o que teria acontecido se o celular dela tivesse acabado e ela tivesse se envolvido em um acidente, felizmente apenas como testemunha. Se ela sentir que você já a julgou, ela pode não compartilhar isso com você.

Deixe a ação e a fala conscientes guiá-lo. Concentre-se em sua respiração e ancore-se sentindo seus pés firmemente conectados à superfície em que você está de pé ou sentado quando ela aparecer ou telefonar. Ouça sua história com consciência e compaixão. Depois disso, decida se as ações dela fazem sentido para você ou se você precisa dizer a ela como estava preocupado ou desapontado. Se ela sentir que você não tirou conclusões precipitadas e pode ouvir sua dor em vez de seu discurso de autopiedade, é mais provável que ela responda com empatia à sua dor.

Mesmo que seu humor tenha sido afetado por uma espera longa e incerta, aplique a consciência compassiva sem julgamento da melhor maneira possível. Mesmo se você não conseguir, você sempre pode praticar da próxima vez. A condição humana, a experiência humana, inclui esta experiência. Você pode aplicar o pensamento consciente na próxima oportunidade.

ENCONTRANDO CAMINHOS PARA A PAZ

É mais frequente que a nuvem pesada de humor baixo, ansioso ou raivoso se dissipe quando você usa a atenção plena como seu guia em suas interações com os outros e consigo mesmo. A cada momento, você percebe uma suavização em relação às suas próprias falhas e às dos outros. Também é possível observar uma aceitação gentil, mas contínua, das experiências da vida, mesmo aquelas com as quais você não lidou bem no passado. Embora não haja garantia de mudança significativa, haverá uma tendência geral à bondade.

ESPAÇO DA CONSCIÊNCIA PLENA

Este exercício, que também pode ser ouvido na faixa oito, é conhecido como "consciência sem escolha". Durante esta prática, você não ancora sua consciência de nenhuma maneira particular. A meditação de fluxo livre tem sua própria beleza e também é diferente toda vez que você a pratica. Você pode pensar nisso como permitir que a mente observe o que quer que surja durante a meditação. Questões profundamente reprimidas podem vir à tona, permitindo que você as resolva conscientemente. Quando você reconhece seus padrões autodestrutivos, o poder deles de controlar seu comportamento diminui.

Na consciência sem escolha, julgamentos não são feitos, decisões não são tomadas e comentários não são gerados conforme as experiências sensoriais são encontradas. Como resultado, a mente pode responder a cada novo momento sem ser sobrecarregada pelo fardo de sua história passada ou projeções futuras. Uma percepção repentina ou gradual pode ocorrer quando a mente não se apega mais a nada, nem mesmo à ideia de 'não se apegar' (desapego).

Os budistas acreditam que todos já possuem a natureza. Em termos leigos, essa crença significa que tudo o que você é (mesmo suas ações

imperfeitas e já possui a chave para a beleza e a bondade. Pense nisso como sentar com determinação, ao mesmo tempo em que está aberto a diferentes "âncoras de atenção/consciência".

Por favor, siga estes passos para praticar esta meditação:

1. *Sente-se com atenção, sem nenhum foco específico de alerta.*
2. *Deixe que quaisquer pensamentos surjam simplesmente aqui, agora, neste momento.*
3. *Anote todas as mensagens ou insights que surgirem e, se desejar, faça uma anotação mental sem avançar.*
4. *Procure padrões recorrentes em sua mente (pensamentos e emoções) e em seu corpo (como aversão ou tensão).*
5. *Quando sua mente estiver muito instável, volte para a respiração como uma âncora.*
6. *Permita que esta meditação dure o tempo que lhe parecer adequado, confiando no seu relógio interior.*

Praticar essa forma de meditação pode ajudá-lo a desenvolver uma maior aceitação e compreensão de si mesmo e das experiências da vida, permitindo que você lide melhor com as dificuldades e desfrute mais plenamente dos momentos presentes.

CAPÍTULO 8

POR UMA VIDA MAIS PLENA

"Viver a vida como ela é, com todas as suas imperfeições e incertezas, é a verdadeira essência da autenticidade." - Osho

É fundamental destacar que a prática regular de atenção plena pode ser mantida mesmo quando os tempos são difíceis ou você se sente sobrecarregado com as demandas diárias. A prática da atenção plena não é apenas uma habilidade que você desenvolve em momentos de calma, mas também um recurso valioso para lidar com os desafios da vida.

A PRÁTICA DA COMPAIXÃO NA ATENÇÃO PLENA

Adotar a compaixão como parte integrante da atenção plena é essencial para lidar com os momentos em que caímos em velhos padrões prejudiciais. A compaixão nos permite aceitar nossas imperfeições com bondade, sabendo que cada momento oferece uma nova oportunidade para começar de novo. Essa aceitação abre espaço para o crescimento e a transformação, mesmo quando as coisas não saem como planejado.

Cultivar uma mentalidade de abertura, curiosidade infantil, aventura e paciência pode ajudar a tornar a atenção plena uma segunda natureza. Essas qualidades nos permitem abordar a vida com mais leveza e flexibilidade, o que é crucial para manter a prática regular de atenção plena em meio às dificuldades.

GRATIDÃO E GENEROSIDADE COMO ATITUDES DE ATENÇÃO PLENA

- **Gratidão e generosidade** são atitudes que se reforçam mutuamente e que desempenham um papel central na prática da atenção plena. Essas atitudes têm o poder de contrabalançar emoções destrutivas como ódio, ciúme, ganância, ressentimento e má vontade, ajudando a cultivar um estado de espírito mais positivo e equilibrado.
- **Gratidão** é o reconhecimento do bem que recebemos, especialmente o que vem de fora. Quando praticamos a gratidão, reconhecemos que nada do que possuímos foi criado exclusivamente por nós mesmos; tudo é influenciado por fatores externos. Isso nos ajuda a aceitar o presente como ele é, sem apegos ao passado ou preocupações com o futuro.

A prática da gratidão está associada a uma série de benefícios, incluindo um sistema imunológico mais forte, pressão arterial mais baixa, maior alegria, otimismo e felicidade. Além disso, pessoas que praticam a gratidão tendem a ser mais generosas e compassivas, como demonstrado por estudos que mostram que indivíduos gratos doam mais tempo e dinheiro para causas beneficentes.

CULTIVANDO GRATIDÃO E GENEROSIDADE NA VIDA COTIDIANA

Existem várias maneiras práticas de cultivar a gratidão e a generosidade:

1. **Gratidão nas Práticas Domésticas:** Observe os pequenos atos de carinho e as alegrias do dia a dia, e expresse gratidão por eles. Você pode manter um diário de gratidão, registrando algo pelo qual é grato todos os dias.
2. **Expressar Gratidão:** Enviar uma carta ou nota de gratidão a alguém que teve um impacto significativo em sua vida pode ser uma forma poderosa de praticar essa atitude.

3. **Repassar a Gentileza:** Responder a um ato de gentileza com outro gesto de bondade, seja para um amigo ou familiar, é uma maneira de manter o ciclo de generosidade em movimento.

Generosidade, por sua vez, é o ato de doar-se à vida, reconhecendo nossa interconexão com os outros. A generosidade não se limita a doações materiais; inclui também o presente de nossa atenção plena, que é um dos maiores presentes que podemos oferecer. Quando somos generosos, ajudamos a aliviar o sofrimento, eliminar desigualdades e criar um mundo mais justo e compassivo.

Estudos mostram que a generosidade está ligada a maiores níveis de felicidade e bem-estar. Quando nos damos aos outros, experimentamos um tipo especial de alegria que enriquece tanto o doador quanto o receptor.

PRATICANDO A GENEROSIDADE

Para cultivar a generosidade, é necessário desenvolver uma mentalidade de abundância, em vez de escassez. Isso exige destemor e coragem, pois precisamos desapegar do resultado e dar sem esperar algo em troca. Quando damos livremente, sem ego, nos conectamos mais profundamente com nossa verdadeira natureza e com a humanidade como um todo.

Pesquisas mostram que até mesmo crianças experimentam benefícios ao praticar a generosidade, com efeitos calmantes no sistema nervoso central e maior capacidade de adaptação às mudanças da vida.

NOS BONS E MAUS MOMENTOS

Manter uma prática regular de atenção plena, mesmo nos bons e maus momentos, é essencial para desenvolver resiliência e equilíbrio na vida. Assim como criar um filho exige paciência, adaptabilidade e amor

incondicional, a prática da atenção plena requer um compromisso contínuo, independentemente das mudanças e desafios que possam surgir.

MINDFULNESS NOS DESAFIOS DIÁRIOS

A vida traz visitantes inesperados, tanto agradáveis quanto desagradáveis. Entre eles, estão doenças, dificuldades emocionais e situações estressantes que afetam tanto o indivíduo quanto aqueles ao seu redor. A atenção plena pode servir como uma ferramenta poderosa para lidar melhor com esses desafios, oferecendo uma maneira de se manter ancorado no momento presente e de responder com mais compaixão e clareza.

Por exemplo, para cuidadores de pessoas com autismo, a atenção plena pode ser uma prática transformadora. Exercícios regulares de mindfulness podem ajudar a reduzir a ansiedade, comportamentos obsessivos e agressividade, tanto para os cuidadores quanto para as pessoas sob seus cuidados. Ao se concentrar no presente e observar os pensamentos e sentimentos sem julgamento, os cuidadores podem encontrar um maior senso de paz e paciência, permitindo-lhes lidar com os desafios de maneira mais eficaz.

COMPARANDO COM FIGURAS INSPIRADORAS



O Dalai Lama e Sócrates oferecem exemplos inspiradores de como a prática da atenção plena e a busca pela verdade podem moldar uma vida. O Dalai Lama, que começou a meditar

desde muito jovem, demonstra como a meditação constante pode levar a uma paz interior duradoura. Sua capacidade de rir de si mesmo e de suas experiências de infância, como fugir para comer alimentos proibidos, mostra uma aceitação e compreensão profundas de sua humanidade. Essa paz interior não surge por acaso; é o resultado de anos de prática dedicada à meditação e à compaixão.

Sócrates, por outro lado, com seu questionamento incessante e busca pela verdade, exemplifica a importância de olhar para dentro de si mesmo para encontrar respostas. Sua famosa busca por "um ser humano" com uma lamparina acesa ao meio-dia simboliza a necessidade de ir além das aparências superficiais e explorar a verdadeira essência do ser. Essa busca filosófica ressoa com a prática da atenção plena, que nos convida a questionar nossos próprios pensamentos e a estar presentes no momento.

COMPROMETIMENTO E CONSISTÊNCIA

Manter o entusiasmo e o compromisso com a prática da atenção plena pode ser um desafio, especialmente quando a vida se torna agitada ou difícil. No entanto, a consistência é fundamental para colher os benefícios a longo prazo. Aqui estão algumas dicas para ajudar a manter sua prática viva:

1. **Comece Pequeno, Mas Consistente:** Se comprometer com 5 ou 10 minutos diários de prática é mais sustentável do que tentar meditar por uma hora de uma só vez. A regularidade é mais importante do que a duração.
2. **Integre a Atenção Plena nas Atividades Diárias:** Praticar mindfulness não precisa ser limitado ao tapete de meditação. Você pode integrar a atenção plena em atividades cotidianas como comer, caminhar, ou até mesmo lavar a louça. O importante é estar presente em cada momento.

3. **Refleta Sobre Seus Motivos:** Lembre-se constantemente do porquê você começou a praticar mindfulness. Anote seus motivos em um diário e revise-os regularmente para se manter motivado.
4. **Perdoe-se e Recomece:** Se você perder um dia ou se sentir desmotivado, não se julgue. A prática da compaixão inclui ser gentil consigo mesmo. Sempre há uma nova oportunidade para recomeçar.
5. **Busque Comunidade e Apoio:** Encontrar um grupo de meditação ou um amigo para praticar junto pode ajudar a manter a responsabilidade e o entusiasmo. Compartilhar suas experiências com outros pode ser muito enriquecedor.

A prática da atenção plena é uma jornada contínua que requer paciência, compromisso e compaixão. Assim como criar uma criança exige adaptação constante e amor, manter a prática de mindfulness em sua vida exige uma abordagem gentil e consistente. Com o tempo, as mudanças e os benefícios surgirão, permitindo que você navegue pelos desafios da vida com mais graça e equilíbrio.

COMO SE MOTIVAR

Você pode manter sua motivação para a prática de atenção plena lembrando, de tempos em tempos, por que adquiriu este livro originalmente. Reflita sobre o que o levou até ele — alguém pode ter falado sobre a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (Terapia baseada em Mindfulness), ou pode ter sido inspirado por uma pessoa ou situação específica. Pense em como as coisas estão agora e como você se sentia antes, caso tivesse expectativas de aprender habilidades de mindfulness. Avalie os benefícios que você experimentou ao praticar.

Faça uma autoavaliação com perguntas como:

- Você deseja se comprometer com a prática de mindfulness pelo resto da vida?

- Quanto você pode ganhar em relação ao que precisa investir?
- Existem obstáculos evidentes que dificultam essa jornada?
- Se você se sente travado, já considerou estratégias para superá-los?
- Se você tivesse permissão para permanecer atento, como faria isso de maneira natural, como as crianças fazem?

Lembre-se daqueles momentos de pura alegria, sem culpa, enquanto saboreava um sorvete, acariciava um animal de estimação ou simplesmente observava as nuvens. Como seria o mundo se todos incluíssem uma dose de atenção plena e compaixão em suas ações diárias? Embora nem todos possam ser Gandhi, Martin Luther King ou Aung San Suu Kyi, cada ato conta.

PLANOS DE AÇÃO PARA O DIA A DIA

Durante sua prática de mindfulness, talvez tenha criado planos de ação para reservar tempo para meditar regularmente. Às vezes, mesmo com planos escritos em seu diário, pode ser difícil segui-los. Um experimento psicológico pode inspirá-lo a voltar à prática, mesmo que tenha regredido brevemente em velhos hábitos.

Em um asilo, um pesquisador testou como a consciência poderia melhorar a vida dos idosos. Dois grupos de octogenários e nonagenários foram selecionados. Um grupo praticou três atividades diárias conscientes: cuidar de uma planta, vestir-se sozinho e preparar uma xícara de chá ou café. Em um mês, o grupo com tarefas conscientes mostrou melhoras significativas:

- Tornaram-se mais extrovertidos e alguns até começaram a namorar novamente.

- O humor geral do grupo era mais otimista.
- A saúde física melhorou: menores níveis de estresse, melhor renovação celular, respiração mais eficiente e sistema imunológico fortalecido.

Este exemplo demonstra o impacto positivo do mindfulness. Considere as seguintes atividades conscientes:

- Jardinagem ou projetos em comunidade.
- Cuidar do corpo com banhos conscientes ou tratamentos corporais relaxantes.
- Atividades culturais como filmes, teatro, ou shows.
- Reunir-se com amigos ou se voluntariar.
- Prática diária de meditação ou alimentação consciente.

REGISTRANDO SEU APERFEIÇOAMENTO CONSCIENTE

Manter um diário de mindfulness é uma excelente maneira de documentar seu progresso. Crie um diário que o inspire — talvez com uma capa atraente. Este diário será mais do que um registro; será uma expressão física da alegria que você encontra na prática da atenção plena.

Desenhe ou escreva o que lhe trouxer alegria e registre os bloqueios que o impedem de escrever, como:

- "Não estou com vontade de escrever hoje."
- "Mindfulness deveria ser sobre 'ser', não 'fazer'."
- "Estou cansado, anoto mais tarde."

Conscientize-se dos benefícios e das razões para manter o diário, como:

- "Posso me lembrar melhor da minha jornada."
- "Em momentos difíceis, posso reler o que escrevi."
- "Posso desenhar em vez de escrever."

DIA CONSCIENTE, VIDA CONSCIENTE

Experimente manter a atenção plena ao longo do dia. Você pode começar com pequenos passos, dedicando um dia por semana para praticar mindfulness do amanhecer ao anoitecer.

PEQUENAS PAUSAS DE QUALIDADE

Use qualquer som ao seu redor como um sinal para se reconectar com o momento presente — seja o som de um carro, vozes ou da natureza. Dê atenção à sua respiração, observando se as inspirações e expirações são iguais, e aproveite pequenas pausas ao longo do dia para respirar profundamente.

ATIVIDADES DIÁRIAS CONSCIENTES

Quando se alimentar ou realizar tarefas cotidianas, como arrumar-se ou trabalhar, faça isso com plena atenção. Preste atenção ao que sente, aos sabores e aromas. Quando estiver em filas, observe a respiração, a postura e as sensações corporais.

COMUNICAÇÃO MINDFUL

Ouçã os outros com atençã, sem preparar mentalmente uma resposta. Evite exagerar ou subestimar ao falar. Transmitir suas mensagens com gentileza e paciência ajuda a ser compreendido e a se sentir ouvido.

SONO DE QUALIDADE

Antes de dormir, conecte-se com sua respiraçã e relaxe o corpo. Esta é uma boa hora para praticar gratidã, prazer e satisfaçã, encerrando o dia da mesma forma que o começou, com atençã plena.

ABERTURA PARA A VIDA

A prática de mindfulness nos reconecta com quem realmente somos, sob as pressões da sociedade, gênero ou cultura. Permita-se ser autêntico, sem a necessidade de agradar a todos. O "verdadeiro você" é capaz de viver no momento, com plena consciência.

TREINANDO A CONSCIÊNCIA

Ao longo do dia, perceba tensões no corpo e libere-as ao expirar. Utilize práticas como alongamento, ioga ou caminhadas conscientes para trazer mais consciência para o corpo e a mente.

ATITUDES CONSCIENTES

É um desafio cultivar gentileza e paciência em um mundo frenético, onde você não tem controle sobre tudo — transporte, barulho, poluição, clima, reações das pessoas, demandas e mudançãs no trabalho. Ao embarcar em sua jornada de atençã plena, você enfrentará seus próprios desafios, mas

lembre-se de que outro momento sempre o aguarda para recomeçar. Siga a bondade, mesmo nos momentos difíceis.

Ao praticar a meditação e a atenção plena no cotidiano, você desenvolverá atributos que serão cruciais para essa jornada. Abaixo, estão algumas dessas atitudes que convido você a cultivar e explorar ao longo da vida.

NÃO JULGAMENTO SOBRE SI MESMO

À medida que você se torna um observador imparcial da sua vida, a atenção plena expande-se naturalmente. Você começará a perceber o fluxo constante de julgamentos que surgem em resposta às suas experiências internas e externas. Com a prática, você aprenderá a observar esses julgamentos sem se envolver com eles.

Pode ser surpreendente perceber o quanto você julga tudo o que acontece ao seu redor. Isso não é culpa sua — foi algo aprendido desde cedo, ao rotular e classificar todas as experiências que vivencia.

Refleta sobre como você avalia cada experiência. Alguns aspectos são vistos como bons porque trazem recompensa, enquanto outros são julgados como ruins, trazendo desconforto. Essa constante avaliação pode prendê-lo em reações automáticas. Aprender a notar seus julgamentos automáticos é um passo importante para encontrar paz interior.

PACIÊNCIA CONSCIENTE

Paciência e persistência demonstram que você compreende que as coisas devem seguir seu próprio ritmo. Todos nós já enfrentamos situações em que tivemos de ser pacientes para ver algo se concretizar — como um projeto que começou com uma ideia e tomou forma ao longo do tempo.

Cultive paciência consigo mesmo durante a prática da atenção plena. A impaciência gera tensão e medo, enquanto a paciência permite que você dê espaço para o crescimento e a expansão. Assim como um animal de estimação vulnerável, trate-se com cuidado e compaixão.

Observe como sua mente tende a vagar pelo passado ou futuro, ruminar sobre o que não pode mais ser mudado ou prever o que ainda não aconteceu. Pensamentos podem ser atraentes, mas não deixe que eles o afastem do momento presente. Uma mente calma é aberta e acolhedora. Com paciência, você estará aberto ao presente e permitirá que a vida se desenrole de maneira natural.

TUDO ESTÁ SEMPRE MUDANDO

As crianças, especialmente as pequenas, são capazes de se maravilhar com as menores coisas. Um exemplo disso pode ser quando você vai a um zoológico para ver um raro tigre branco, mas seu filho pequeno fica encantado com uma simples joaninha que encontra pelo caminho.

Esse senso de surpresa e encantamento pode ser aplicado à prática da atenção plena. Cada momento é único, fresco e digno de curiosidade. A beleza pode ser encontrada em qualquer lugar, desde uma pequena pedra até a natureza exuberante ao seu redor.

Essa atitude também pode ser levada para suas interações diárias. Olhe para si mesmo e para os outros com olhos renovados, sem julgamentos. Tudo pode ser experimentado de forma nova, com um senso de descoberta.

CONFIANDO NO PRÓPRIO CORPO E MENTE

É fundamental que você confie em si mesmo enquanto pratica a atenção plena. Você tem uma experiência única e valiosa que merece ser

vivida. Embora a vida exija compromissos, ainda há espaço para momentos de pura apreciação.

Confie no seu corpo e nos sinais que ele lhe dá. Ao seguir sua sabedoria inata, você aprende a reconhecer o que é útil e o que não é. Esse processo o ajuda a se tornar mais autêntico consigo mesmo. A prática da atenção plena permite que você trilhe seu próprio caminho, mesmo que tropece ao longo do percurso.

NEUROCIÊNCIA E AUTOCONFIANÇA

A ciência agora oferece evidências do poder da atenção plena. Pesquisas mostram que a prática de mindfulness altera a estrutura do cérebro e modifica a bioquímica, comprovando o impacto positivo na saúde mental e emocional.

Ao lado da sabedoria milenar que ensina sobre bondade, compaixão e consciência, a ciência moderna oferece um respaldo que reforça o valor dessa prática. Isso permite que você continue a jornada com confiança, sabendo que está apoiado por evidências sólidas, além de tradições antigas.

NÃO AÇÃO, NÃO ESFORÇO

As atividades geralmente são realizadas com o intuito de atingir um objetivo. A atenção plena, no entanto, convida você a, por exemplo, caminhar simplesmente por caminhar ou respirar porque seu corpo já está fazendo isso naturalmente. Passar do "fazer" para o "ser" requer atenção, diligência e confiança em si mesmo.

Ao não se sentir pressionado a meditar, você pode desenvolver a atitude de "não-esforço", aproximando-se da aceitação de si mesmo como você é.

Permita-se estar com tensão, dor, autocrítica, tédio, medo e outros sentimentos sem julgamento. Simplesmente viva sua experiência no presente, conforme ela se desenrola. Às vezes, você pode perceber mudanças em seus humores e respostas habituais, mas tudo acontece a seu tempo. Não se esforce (mas cuidado para não se esforçar demais em não se esforçar!).

ACEITAR AS COISAS COMO ELAS SÃO

Aceitar significa ver as coisas como elas são no momento: o bom e o não tão bom, o belo e o menos belo, a dor e a alegria – toda a complexidade da vida! Muitas vezes, você tende a criar histórias sobre os eventos, que podem ou não ser interpretações corretas. A mudança começa com a aceitação de si mesmo, tal como você é. Aceite cada momento durante a meditação, sem acrescentar "deveria" ou "deve" aos seus pensamentos.

Você deve sentir o que sente, observar seus pensamentos como eles são e permanecer aberto ao que surgir. Quando você aceita o presente, mesmo que seja desafiador, cria a oportunidade de responder positivamente, em vez de reagir automaticamente – de avançar e curar, em vez de ficar estagnado.

SEM APEGO E AVERSÃO

Sua mente pode ser capturada como o macaco da metáfora "Pegando Macacos", e é por isso que desenvolver a atitude de "deixar ir" é tão importante. Essa habilidade surge naturalmente ao praticar o não julgamento, a curiosidade, a aceitação e outras qualidades.

Ao abandonar certas expectativas e resultados, você entende o motivo de deixá-los ir. Para superar o desejo de interromper uma meditação ou encurtar um exercício menos agradável, encorajo você a "estar com" o que quer que surja durante a prática.

Meditar é aceitar que a vida é imprevisível e que você pode conviver com o que vier. Deixe os julgamentos de lado quando perceber que eles surgem. Você escolhe se eles permanecem ou desaparecem. Ao praticar o desapego durante a meditação, você pode aplicar a mesma atitude em situações cotidianas, onde isso pode ser útil. Soltar não é algo tão estranho. Quando você adormece, você simplesmente se solta. Segurar seus pensamentos, por exemplo, impede que você durma.

COMPROMISSO E DISCIPLINA

Uma prática de Mindfulness bem-sucedida requer dedicação e força de vontade para continuar tentando, reiniciando sempre que necessário. É como treinar para uma maratona: você deve correr regularmente, independentemente de como se sente.

Uma senhora que conheço treinou seis vezes por semana durante um ano para correr uma maratona em prol da pesquisa sobre o câncer. Você pode se beneficiar da mesma atitude: dê o seu melhor e, após oito semanas, decida se deseja continuar. Pode ser necessário reorganizar sua vida para criar tempo para a meditação regular, como reduzir o tempo dedicado à TV, leitura de jornais ou navegação na internet. Existem centenas de maneiras de ajustar suavemente sua rotina diária. Explore as possibilidades com o seu diário de atenção plena.

O MENOS É MAIS

Considere a atenção plena como cozinhar: qual é a melhor receita para temperar sua vida com presença? Assim como um chef antes de se

tornar experiente, comece com curiosidade, gentileza, senso de propósito e aventura.

Basta pão, queijo e uma grelha para fazer um delicioso sanduíche de queijo grelhado! Toda jornada começa com um único passo. Preste atenção ao que está realmente acontecendo a cada momento. A vida é sua, então observe atentamente como sua aventura de atenção plena se desenrola.

CONTINUE A NADAR, CONTINUE A NADAR

Às vezes, você pode se perguntar: "Por que praticar, por que adicionar mais um dever, mais um objetivo?" Tente abordar a atenção plena de maneira diferente das outras atividades. Estar consciente é mais importante do que fazer. A sociedade ocidental, voltada para objetivos, não promove amplamente essa abordagem. Apresentar seus amigos ou colegas à sua jornada em direção ao não fazer pode parecer estranho. Essa jornada é incomum porque não se trata de "fazer algo".

Assistir a um programa sobre a natureza ou observar um pássaro ou esquilo com foco no presente pode lembrá-lo do porquê a atenção plena é tão benéfica. De tempos em tempos, seus instintos dirão para você apenas "ser".

Ao fazer isso, você trará mais paz, bondade e paciência para si mesmo e para os outros ao seu redor. Pela primeira vez, você terá uma nova perspectiva sobre a velha jornada, como se estivesse começando do zero e olhando pela primeira vez além do horizonte.

Comprometendo-se com uma vida consciente, cada momento pode ser um novo começo. Nunca é tarde demais para abandonar padrões de comportamento ou pensamentos inúteis. Se for necessário começar um milhão de vezes, que assim seja. Vamos começar de novo.

CAPÍTULO 9

DICAS DE MOTIVAÇÃO

"A motivação é o que faz você começar. O hábito é o que faz você continuar." - Jim Ryun

Desenvolver uma forte motivação para meditar é fundamental. A falta de motivação muitas vezes nos impede de alcançar nossos objetivos, e a meditação não é uma exceção. A prática regular traz benefícios a longo prazo, mas isso só acontece se conseguirmos nos motivar diariamente para sentar e praticar. Neste artigo, discutimos como as motivações afetam sua prática de meditação.

A meditação exige uma motivação firme. Apesar dos nossos melhores esforços, muitas vezes falhamos em atingir nossos objetivos ou realizar nossos sonhos porque não temos motivação para continuar trabalhando, o que nos impede de manter uma prática consistente. Quando não temos motivação, nossa autoestima e confiança diminuem, afetando negativamente a maneira como encaramos nossas práticas.

A baixa motivação também impacta fortemente a nossa autoestima. A autoestima de uma pessoa é uma avaliação emocional subjetiva de si mesma. Perdemos motivação quando não seguimos adiante com o que queremos fazer, e isso nos faz sentir fracassados. Esse sentimento desencadeia uma batalha interna, onde nos punimos pelo que deveríamos ter feito, mas não fizemos, o que reduz ainda mais nossa autoestima.

Além disso, a autoconfiança também é afetada pela falta de motivação. A autoconfiança está relacionada à crença em nossa capacidade e poder de realizar algo. Quando não nos sentimos motivados a fazer algo que nos faça bem, como meditar, começamos a duvidar de nossa capacidade de

guiar nossas próprias vidas. Entretanto, ao agir de acordo com nossos desejos e sonhos, fortalecemos nosso senso de poder, autoestima e autoconfiança.

DEFININDO METAS

Para alcançar nossos objetivos, precisamos de motivação para continuar. Independentemente de quais sejam nossos objetivos — financeiros, profissionais ou relacionados a relacionamentos — todos exigem ação. A motivação é o fator chave para alcançar e manter o sucesso em qualquer área da vida.

Quanto mais você faz, mais forte sua motivação se torna. Da mesma forma, quanto mais você medita e observa os benefícios dessa prática, maior será sua motivação para continuar meditando.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DIÁRIA

Agora que entendemos a importância da motivação, vamos discutir o que ela realmente é. De forma geral, a motivação é aquilo que impulsiona nossas ações, vontades e metas. A palavra "motivação" provavelmente vem do francês *motif* ou do alemão *motivieren*. Em 1904, ela apareceu pela primeira vez na língua inglesa.

A motivação varia de pessoa para pessoa. Algumas pessoas se sentem motivadas a evitar algo, enquanto outras são motivadas a se aproximar de algo. Nosso instinto animal muitas vezes nos motiva a evitar situações que nos causem dor ou desconforto, pois, no passado, isso nos ajudava a identificar e evitar perigos. Esse instinto de evitar a dor ainda está profundamente enraizado em nossa psique, e é por isso que muitas vezes agimos para escapar dela. Dizem que os humanos são mais motivados a evitar a dor do que a buscar o prazer.

Por outro lado, a busca por algo é motivada por estímulos recompensadores — o desejo de alcançar um objetivo ou resultado. A meditação pode ser motivada de duas maneiras:

1. *Para evitar pensamentos negativos, estresse e a tagarelice mental.*
2. *Para alcançar clareza, foco, paz e autotranscendência.*

Essas duas formas de motivação refletem a natureza humana: a primeira é motivada pelo desejo de escapar da dor, e a segunda é impulsionada pela busca de um resultado ou prazer desejado.

A meditação é uma excelente maneira de relaxar, desestressar e promover o bem-estar emocional e espiritual. No entanto, muitas vezes ela pode parecer um esforço extra em uma agenda já lotada. Superar os obstáculos que impedem a prática pode ajudar a encontrar a motivação necessária para continuar. Transformar a meditação em parte do seu estilo de vida e escolher o tipo de meditação que mais se adapta a você são passos importantes nesse processo.

1) LIDANDO COM AS ADVERSIDADES

Saber por que você evita a meditação é metade da batalha para se motivar a começar. Você pode começar a superar seus obstáculos listando-os. Ao fazer sua lista, seja honesto consigo mesmo. Se você não consegue começar porque não sabe por onde iniciar, não escreva: "Não tenho tempo". Fazer uma lista honesta de motivos também pode ajudá-lo a perceber que não tem tantos obstáculos quanto pensava. Você pode pensar que tem muitos obstáculos à meditação, mas, depois de escrevê-los, percebe que são apenas dois ou três.

2) ENCONTRANDO TEMPO

A motivação para a meditação vem ao perceber que você não precisa de tanto tempo quanto imagina. Meditar em momentos em que é menos provável ser interrompido por outras pessoas ou tarefas também ajuda a superar o sentimento de falta de tempo. Se não puder dedicar uma hora ou se frustra facilmente, você pode meditar por meia hora ou até dez minutos. É mais benéfico passar um momento verdadeiro em meditação do que uma hora de inquietação e reclamações.

Tente meditar de manhã ou à noite. Durante esses períodos, você provavelmente estará menos ocupado e, portanto, mais motivado para meditar. Além disso, você pode se concentrar melhor ao longo do dia se meditar pela manhã e dormir melhor à noite se meditar antes de dormir.

3) LEMBRANDO DAS METAS DE MINDFULNESS

A meditação pode estar em sua mente, mas você simplesmente se esquece de praticá-la. Embora agendar a meditação possa não motivá-lo diretamente, pelo menos você não terá outras atividades naquele momento. Por que não meditar já que não tem mais nada planejado? Coloque a meditação em seu calendário, planejador ou agenda diária ou a cada poucos dias. Defina um alarme diário em seu dispositivo eletrônico ou adicione-o à sua lista de tarefas. Se você é novo na meditação, pode começar com uma sessão de meia hora e aumentar gradualmente com o tempo.

4) SUPERANDO OS DESAFIOS FÍSICOS

Embora a maioria das pessoas visualize alguém meditando na posição de lótus completa, não existe uma posição "correta" para meditar. Portanto, não deixe que joelhos rígidos, problemas nas costas ou outras questões físicas o impeçam de meditar. Tente outra posição se se sentir fisicamente desconfortável. A meditação será quase impossível se você estiver desconfortável!

Sente-se em um travesseiro, almofada ou tapete se planeja meditar no chão. Se precisar se encostar a uma parede, faça isso. Você também pode sentar-se em uma cadeira; certifique-se de estar confortável antes de começar. É possível, ainda, meditar deitado.

5) CONSIDERANDO A INCONSISTÊNCIA

Algumas pessoas têm medo de não conseguir meditar consistentemente ou de "não serem boas" nisso. Lembre-se de que na meditação não existe fracasso ou sucesso; isso o ajudará a se sentir motivado a meditar. Ao meditar, o foco é no processo, não no resultado. Você não pode ser "bom" ou "ruim" em meditação. Não é possível "ter sucesso" ou "falhar" nisso. No entanto, você é capaz de praticá-la.

Se precisar pensar em termos de sucesso ou fracasso, considere cada vez que você medita como um sucesso. Dê a si mesmo crédito mesmo se conseguir meditar por apenas um ou dois minutos!

6) REFLETINDO SOBRE SUAS RESISTÊNCIAS

Se tiver outras razões para evitar a meditação, crie suas próprias soluções. Pensando sobre suas razões, você será capaz de superar os obstáculos à meditação. Ao concentrar sua mente nesse assunto, você já está, de certa forma, meditando.

- *Pense: "Posso encontrar uma maneira de superar os obstáculos à minha meditação".*
- *Sinta-se à vontade para expressar seus pensamentos e preocupações sobre a prática. Se seus pensamentos se desviarem, redirecione-os gentilmente. Por exemplo, você pode dizer a si mesmo: "Estou pensando no jantar. Vou voltar a focar na meditação".*

- *Pergunte a si mesmo: "Como posso superar esse obstáculo?"*

7) PERMITA-SE NÃO FAZER NADA POR ALGUNS MINUTOS

Talvez você sinta que deveria estar fazendo outra coisa com seu tempo em vez de meditar. A meditação será mais motivadora se você a encarar como parte de um estilo de vida saudável. O direito à paz é tão importante quanto o direito de comer, dormir ou respirar, e sua identidade é moldada por isso. O mundo ao seu redor, incluindo sua família, amigos, animais de estimação e até estranhos, merece que você esteja em paz. Diga a si mesmo: "Está tudo bem se eu meditar. Meditar faz parte de ser saudável, e vou me sentir mais calmo e tranquilo".

8) CRIE SEU ESPAÇO MINDFUL

Zonas de meditação são espaços dedicados em sua casa exclusivamente para a prática. Quando estiver nessa área para meditar, você pode até pedir ao restante da família para respeitar esse limite. Ter um espaço agradável e dedicado pode motivá-lo a meditar. Torne essa zona especial com velas perfumadas, incenso ou difusores de aromaterapia. A iluminação também pode fazer parte da experiência — use luzes suaves ou penduradas para criar uma atmosfera relaxante. Ao longo do tempo, você associará esse espaço à paz e à reflexão, tornando-o um lugar de calma.

9) MUSICOTERAPIA

Tocar música relaxante ao fundo pode ajudá-lo a relaxar e entrar no clima meditativo. Se você estiver com disposição para meditar, a música pode ajudar a aumentar sua motivação. Crie uma lista de reprodução com músicas que o acalmam e ajudam a alcançar tranquilidade. Pesquise por "música para meditação" em plataformas de rádio ou vídeo para encontrar canais ou playlists relaxantes. Use fones de ouvido, se possível, para bloquear

distrações externas. No entanto, lembre-se de não se distrair com a música — o foco deve ser na meditação, não nos sons.

10) LEMBRE-SE DA SUA MOTIVAÇÃO INICIAL

A meditação pode se tornar parte do seu estilo de vida se você lembrar por que começou. Para se manter motivado, tenha sempre em mente os benefícios da prática e suas razões pessoais para fazê-la. Diga a si mesmo: "A meditação me ajuda a ficar mais focado e consciente. Serei capaz de realizar minhas tarefas com mais facilidade". Ou, "A meditação me ajuda a apreciar e gerenciar melhor meu tempo, e me sentirei menos apressado". Se você está usando a meditação para refletir sobre um problema específico, lembre-se disso: "Vou usar a meditação para encontrar uma solução". Também considere suas razões espirituais ou religiosas, como refletir sobre seu poder superior ou buscar insight pessoal.

11) EXPERIMENTE O TREINO ATENCIONAL

Existem muitos estilos de meditação, e variar suas práticas pode estimular sua motivação. Escolha um estilo que se encaixe em sua vida, como a meditação mindfulness. Experimente concentrar-se no momento presente, focando na sua respiração e nas sensações físicas e emocionais do corpo. Conscientemente, examine cada parte do corpo e pergunte a si mesmo se há tensão ou relaxamento. Não tente suprimir ou afastar os sentimentos; apenas reconheça-os e observe seus detalhes. Você pode pensar: "Estou me sentindo impaciente. Meu corpo está tenso".

12) ALONGAMENTOS CONSCIENTES

Alguns praticantes de ioga combinam meditação com posturas de ioga, antes ou depois de uma sessão. O movimento físico pode aumentar sua motivação para meditar. Experimente meditar antes ou depois de uma

prática de ioga, mantendo uma postura confortável. Por exemplo, a postura da criança pode ser uma posição benéfica para meditar.

13) EXPERIMENTE APENAS SENTAR-SE

A meditação zen, ou *zazen*, baseada no budismo, é uma prática focada na concentração. Ela envolve focar na respiração e meditar em uma questão ou ideia específica. Ter algo específico para refletir durante a meditação pode tornar a prática mais motivadora. Comece concentrando-se na respiração e, em seguida, passe a contar, simplesmente pensando nos números. Com o tempo, você pode se aprofundar e meditar em um koan.

14) PRATIQUE COM UMA COMUNIDADE

Meditar com outras pessoas pode tornar a prática mais agradável e motivadora. Saber que amigos ou colegas estão envolvidos pode encorajá-lo a meditar regularmente. Mesmo que você prefira meditar sozinho, ter o apoio de um amigo pode fazer a diferença. Aproveite essas oportunidades para compartilhar ideias e fazer perguntas sobre a prática.

MOTIVAÇÃO NO DIA A DIA

Pesquise os benefícios da meditação agora para se motivar. Liste todos os benefícios que a meditação traz para o corpo, mente, emoções e espírito. Sublinhe os aspectos mais relevantes para você. Visualize o impacto que a meditação pode ter em sua vida dividindo-a em diferentes categorias, como saúde e boa forma, relacionamentos, dinheiro, carreira, moradia e pertences. Organize as vantagens da meditação que são relevantes para você em cada uma dessas áreas e entenda como ela pode ajudar a melhorá-las. Por exemplo:

- **Saúde:** *"Eu tomo melhores decisões alimentares porque estou mais conectado ao meu corpo. Por perceber dores e desconfortos mais cedo, consigo ajustar meu comportamento para evitar o desenvolvimento de doenças."*
- **Relacionamentos:** *"Tornar-me menos reativo nos relacionamentos. Mantendo minha calma, desenvolvo uma atitude menos carente e coloco minhas necessidades em primeiro lugar, sem me desgastar tentando agradar os outros."*
- **Dinheiro:** *"Tomando decisões de compra mais inteligentes, evitando gastos impulsivos e mantendo meu dinheiro sob controle, sinto-me menos ansioso."*
- **Carreira:** *"Foco aprimorado, tomando decisões de negócios com mais clareza e aumentando minha produtividade ao manter uma mente mais clara e reagir menos às distrações."*

Esses são apenas alguns exemplos de como a meditação pode beneficiar diferentes áreas da sua vida. O que o motiva e o que você deseja alcançar com a prática depende inteiramente de você.

OBSTÁCULOS DO MINDFULNESS

A jornada da meditação é uma busca pela serenidade interior, equilíbrio emocional e clareza mental. No entanto, assim como qualquer empreendimento significativo na vida, a prática da meditação é frequentemente repleta de obstáculos que podem parecer intransponíveis. Entretanto, é ao superar esses desafios que encontramos as recompensas mais profundas e duradouras.

Os obstáculos na meditação podem variar desde distrações incessantes da mente até desconfortos físicos, impaciência, autojulgamento e até mesmo uma sensação de desânimo. No entanto, esses obstáculos não

são barreiras definitivas, mas sim oportunidades para crescimento e aprendizado.

Superar obstáculos na meditação nos ensina a cultivar paciência e perseverança. Quando enfrentamos a agitação da mente ou a inquietação do corpo, somos desafiados a permanecer presentes e continuar a prática, mesmo quando a tentação de desistir parece irresistível. Esse processo desenvolve gradualmente nossa capacidade de lidar com a adversidade de maneira mais tranquila e resiliente, tanto na meditação quanto na vida cotidiana.

Além disso, superar esses obstáculos nos conduz a uma compreensão mais profunda de nós mesmos. À medida que observamos as flutuações da mente e enfrentamos nossos próprios padrões de pensamento e comportamento, desenvolvemos uma visão mais clara de nossas tendências internas. Esse autoconhecimento é essencial para o crescimento pessoal, ajudando-nos a enfrentar os desafios diários de maneira mais consciente e eficaz.

A prática de superar obstáculos na meditação também nos ajuda a cultivar aceitação e autocompaixão. Ao enfrentar momentos de desconforto ou frustração, aprendemos a acolher essas experiências com gentileza e compreensão, em vez de nos julgarmos com severidade. Isso cria um espaço interno para o crescimento emocional e a cura, permitindo que nos libertemos de padrões negativos de autojulgamento e autocrítica.

Superar obstáculos na meditação também nos prepara para lidar com os desafios da vida cotidiana de forma mais equilibrada e calma. À medida que praticamos a habilidade de permanecer presentes e centrados, mesmo diante de dificuldades, desenvolvemos uma resiliência que nos permite enfrentar as adversidades com mais clareza e determinação.

Portanto, a importância de superar os obstáculos na prática da meditação não pode ser subestimada. Esses desafios são oportunidades valiosas para o crescimento pessoal, a autodescoberta e a construção de uma base sólida para a paz interior e a harmonia emocional. Ao perseverar

através das dificuldades, abrimos portas para uma experiência de meditação mais profunda e significativa, transformando não apenas nossa prática, mas também nossa maneira de viver e enfrentar o mundo.

1) ESFORÇO CONTÍNUO

O mindfulness exige prática constante, mas a boa notícia é que, quanto mais você pratica, mais fácil e prazerosa sua vida se torna. No início, seus pensamentos podem ser caóticos e tudo parecer fora de controle. No entanto, quanto mais você se concentra em estar presente, mais simples será encontrar a paz de espírito. A atenção plena é melhor praticada ao longo do dia. Meditar não se resume apenas a sentar-se; estar consciente dos seus pensamentos durante as atividades diárias tornará mais fácil manter essa presença em momentos difíceis.

2) ACEITANDO AS DISTRAÇÕES DA MENTE

O universo parece lançar desafios especialmente quando você está tentando se tornar mais consciente. Você pode se distrair com problemas pessoais, dramas nos relacionamentos ou antigas crenças negativas. No entanto, esses momentos são oportunidades para praticar a consciência no presente. Ao enfrentá-los, você se tornará mais forte, mais sintonizado consigo mesmo e crescerá. Os problemas e desafios que surgem são parte essencial do processo de autoconhecimento e crescimento.

3) A NATUREZA TEM SEU PRÓPRIO TEMPO

Pode parecer que, às vezes, não há progresso algum. Você pode se apegar a coisas ou situações que deseja, dificultando sua capacidade de estar presente. Quando sua mente está presa ao passado ou preocupada com o futuro, é impossível ser totalmente consciente. Todos nós passamos por isso

em algum momento. Na minha vida, sempre que me apego a algo que quero muito, sinto-me obcecado por não tê-lo. No entanto, minha perspectiva muda quando solto esses apegos e passo a focar na gratidão pelo que já tenho.

4) ASSUMINDO A VONTADE DE DESISTIR

Como em qualquer jornada significativa, haverá momentos em que você sentirá vontade de desistir. Curiosamente, é nesses momentos de maior frustração que você pode estar à beira de um avanço. A vida, assim como as estações, flui e refluí. Os períodos difíceis vêm e vão, assim como os momentos de alegria. Compreender que os tempos difíceis estão aqui para ajudá-lo a crescer traz uma sensação de tranquilidade.

5) OS MEIOS JUSTIFICAM OS FINS

Metas são importantes, até essenciais, mas o apego excessivo a elas pode gerar frustração. Quando você começa a se sentir irritado, frustrado ou negativo, é um sinal de que está muito apegado a algo. O apego obscurece sua clareza mental. Provavelmente, você persegue esses objetivos acreditando que eles o farão feliz. No entanto, se eles estiverem causando estresse, é importante reavaliar. Concentrar-se nas coisas boas ao seu redor trará a felicidade que você busca, tanto no presente quanto a longo prazo.

6) O CAMINHO SE FAZ CAMINHANDO

A verdadeira recompensa está na jornada, algo que muitas pessoas acabam perdendo de vista. Quando você atinge um objetivo, é tão emocionante quanto imaginava? Alcançar um marco é ótimo, mas se não for seguido por outro, logo você se sentirá insatisfeito. Somos naturalmente movidos pela busca de metas. Elas nos fornecem propósito e realização. No

entanto, é na jornada que realmente aprendemos, crescemos e nos tornamos melhores. Ao praticar a atenção plena, lembre-se de que não há um destino final a ser alcançado. Concentre-se no momento presente, e o restante se resolverá.

7) AONDE VOCÊ FOR, LÁ VOCÊ ESTARÁ

Mesmo os mestres mais iluminados lidam com situações difíceis e pensamentos caóticos. A diferença é que eles aprenderam a aceitar o momento como ele é. Ao fazer isso, você se torna o guardião da sua própria energia interior, a única maneira de encontrar paz de espírito e bem-estar no presente.

8) ESTRESSE NO DIA A DIA

Pode parecer óbvio, mas a atenção plena é a última coisa que vem à mente quando você está sofrendo de estresse agudo ou crônico. A resposta de "luta ou fuga" é a reação mais primitiva do seu sistema nervoso, bloqueando o acesso à atenção plena. Quando o sistema nervoso está em alerta máximo, você tem pouco controle consciente sobre seu estado de consciência. Para acessar a atenção plena nesses momentos, é necessário regular a resposta de estresse através de técnicas de gerenciamento, como respiração controlada, meditação ou atividades físicas que liberem essa tensão.

9) EXAUSTÃO EMOCIONAL

Quando foi a última vez que você terminou um longo dia de trabalho se sentindo completamente exausto? Nesse estado, tanto física quanto mentalmente, o único desejo é descansar. O ambiente mental que surge nesses momentos não é propício à atenção plena, que requer energia

mental. Quando você está esgotado, a prioridade do corpo é recuperar energia através do sono, e a atenção plena se torna difícil de alcançar. A mente e o corpo priorizam suas necessidades fisiológicas mais urgentes, e se toda a sua energia está sendo utilizada apenas para manter-se consciente, alcançar um estado de mindfulness não será possível.

10) REATIVIDADE ÀS SENSACIONES DESAGRADÁVEIS

Quando você é tomado por uma onda de emoções, sua clareza de pensamento desaparece. Antes que perceba, pode ser sequestrado emocionalmente, dominado por um coquetel químico que atravessa seu corpo. Isso não se aplica apenas a emoções negativas; emoções positivas também podem causar perda de consciência plena. Quando a intensidade emocional diminui, você finalmente recupera o equilíbrio necessário para retomar a atenção plena.

11) DOR CRÔNICA

A dor física, mental ou emocional pode ser esmagadora em certos momentos. Nessas situações, a atenção plena pode parecer inalcançável. A dor crônica ou aguda atua como um obstáculo que interfere na capacidade de manter a atenção plena. No entanto, isso não significa que a prática não possa ser aplicada. Tradicionalmente, o mindfulness encoraja a experiência da dor sem sofrer por ela, ou seja, estar consciente das sensações sem se apegar ao sofrimento que elas trazem. Ainda assim, a dor pode ser um dos maiores desafios para manter a atenção plena.

12) QUERER RESULTADOS RÁPIDOS

Estar atento é um desafio quando você está com pressa. Quando seus recursos mentais estão esticados ao máximo, é difícil acessar a consciência plena. Ao correr para completar tarefas urgentes, seus

pensamentos focam no que precisa ser feito a seguir. Para realizar mais em menos tempo, você tenta fazer várias coisas ao mesmo tempo, o que acaba esgotando ainda mais sua atenção. A pressa, na verdade, é uma resposta ao estresse disfarçada de eficiência. Nesse ciclo perpétuo de correr contra o tempo, a racionalidade fica comprometida.

13) COMPULSÃO E OBSESSÃO

Você pode acabar preso em um ciclo automático que alimenta continuamente seus desejos. Quando o comportamento pré-condicionado assume o controle, você se torna menos consciente e começa a perseguir aquilo que nunca parece ser suficiente. Esse ciclo é reforçado pela liberação de dopamina ao ceder ao vício. A atenção plena, nesse contexto, é bloqueada do sistema. Somente por meio de prática diligente e vigilância constante a consciência plena pode voltar, permitindo que a escolha consciente substitua o comportamento condicionado.

14) SE PERDER NOS PENSAMENTOS

Seu diálogo interno funciona como um narrador constante da sua vida, tecendo histórias sobre seus papéis, crenças e propósitos. Embora isso seja natural, é fácil se perder nesses pensamentos e fantasias, sacrificando seu eu superior. Engajar-se em diálogos ilusórios com seu "público interno" pode fazer você perder de vista um detalhe fundamental: nada disso é real; tudo está apenas em sua mente. O ego se confunde nesse estado autoabsorvido. Recuperar uma perspectiva consciente só é possível quando você se reconecta com seu verdadeiro eu.

Esses obstáculos podem, às vezes, parecer esmagadores. No entanto, ao aceitá-los como parte da experiência humana, você pode transcender seu poder sobre você. Com essa consciência, é possível mudar seu comportamento. Quando o conhecimento se alinha com a intenção de

estar desperto e consciente, você encontrará mais oportunidades de trazer atenção plena a cada momento e dia.

PRÁTICA FORMAL DE MINDFULNESS

Encontrar tempo para praticar a atenção plena é um dos maiores desafios. Assim como qualquer hábito diário, como escovar os dentes, é algo que você terá que aprender a incorporar. Escolha um horário que funcione para você e que se encaixe razoavelmente na sua rotina. Introduza a prática aos poucos e, se perder alguns dias, não se culpe. Lembre-se de que hábitos levam tempo para se consolidar.

PRÁTICA INFORMAL DE MINDFULNESS

A atenção plena informal pode ser praticada durante atividades cotidianas. Experimente estar consciente ao escovar os dentes, tomar banho, cozinhar ou até limpar, usando a mão oposta, por exemplo. Dê total atenção à tarefa que está realizando. Lembre-se de que a atenção plena não se trata de fazer várias coisas ao mesmo tempo, mas de manter sua mente focada no presente.

1) FICAR ACORDADO DURANTE A MEDITAÇÃO

Permanecer acordado durante a meditação pode ser um desafio. Até mesmo monges budistas, ocasionalmente, adormecem! Tente praticar em diferentes momentos do dia e, se possível, evite meditar antes de dormir, pois é mais provável que você pegue no sono. Outra dica é fazer a meditação de varredura corporal sentado em uma cadeira, em vez de deitado na cama. Se estiver cansado e sem uma boa rotina de sono, será difícil não adormecer.

2) INTERESSE CONTÍNUO

Se você desenvolveu uma rotina de mindfulness e se sente confortável com ela, isso é ótimo! No entanto, se a prática se tornar monótona ou você começar a sentir sono, tente variar. Meditar com um amigo ou em um grupo local, ou praticar em horários diferentes do dia, pode ajudar a renovar seu interesse e manter a prática interessante.

3) DISTRAÇÕES AO REDOR

As distrações podem ser especialmente desafiadoras para iniciantes. Reserve pelo menos dez minutos em um lugar tranquilo para meditar. Se você não puder evitar as distrações, tente abrir sua atenção para elas por alguns minutos. Note o volume, o tom e a qualidade dos sons ao seu redor. Mindfulness envolve permitir e aceitar essas distrações, em vez de lutar contra elas ou se irritar.

4) ZONA DE DESCONFORTO

Ficar sentado ou deitado por muito tempo pode causar desconforto. No entanto, a atenção plena é sobre ir ao encontro das dificuldades e aceitá-las. O desconforto, seja coceira, tensão ou rigidez, pode ser uma oportunidade de aprendizado. Traga curiosidade para essa sensação: qual é sua localização, forma e cor? Aproxime-se dessas sensações com a maior receptividade e curiosidade possível.

5) NÃO FAZER NADA É IMPORTANTE

Quando um indivíduo está entediado, tende a ter baixos níveis de energia, enquanto alguém agitado tende a ter altos níveis de energia. A atenção plena, que envolve estar ciente do momento presente, permite que você perceba ambos os estados simultaneamente. Traga curiosidade ao seu

tédio. A prática de meditação requer essa consciência e curiosidade; caso contrário, o tédio pode impedi-lo de continuar.

6) EXPERIÊNCIAS DESCONHECIDAS

Durante a prática de atenção plena, você pode vivenciar experiências estranhas. Sintomas como a sensação de flutuar, um estado de sonho, coceira, inquietação e sensação de peso são normais. Eles passarão. Permita que essas experiências se desenvolvam, a menos que se tornem opressivas. Se isso acontecer, faça uma pausa e depois retome a prática. Lembre-se de que você está no controle. Se necessário, trabalhar com um terapeuta especializado em mindfulness pode ser útil.

7) EMOÇÕES INESPERADAS

Mindfulness é uma ferramenta poderosa para lidar com emoções. À medida que a prática traz à tona o que está presente no momento, emoções fortes que podem ter sido reprimidas podem emergir. Se sentir uma emoção difícil, como tristeza profunda ou raiva intensa, tente estar com essa emoção em vez de suprimi-la. As emoções querem ser sentidas e, uma vez que são, elas passarão como qualquer outra experiência. Embora seja mais fácil falar do que fazer, evitar emoções apenas lhes dá mais poder.

8) PENSAMENTOS CONFUSOS

Lembre-se de que seus pensamentos são apenas pensamentos, não fatos. Técnicas de descentralização são usadas na atenção plena para lidar com os pensamentos. Isso significa que você os observa como um espectador, sem se apegar a eles. Uma técnica é visualizar seus pensamentos como nuvens que passam ou como a paisagem vista da janela de um trem. Fugir

dos pensamentos pode ser perturbador, mas, ao se aproximar deles, eles perdem o poder sobre você.

CONCLUSÃO

Nas últimas décadas, o mindfulness ganhou popularidade e seus benefícios estão sendo amplamente adotados em hospitais, escolas, corporações, policiais, atletas, forças armadas e profissionais de alto desempenho de diversas áreas. Como uma ferramenta que melhora o corpo, a mente e o espírito, a atenção plena é muito mais do que uma palavra da moda ou uma tendência passageira.

A meditação sempre foi um elemento central no desenvolvimento da atenção plena. Ela cultiva uma consciência testemunhal que está sempre presente, acessando a fonte de consciência expandida que todos possuímos. Fora da prática formal de meditação, você carrega essa consciência com você. À medida que se torna mais consciente de seus pensamentos, palavras, ações, sensações, escolhas e do ambiente ao seu redor, você se torna mais consciente de si mesmo. A atenção plena permeia todos os aspectos da sua vida à medida que você medita mais.

No entanto, seu nível de atenção plena não é fixo. Ele pode diminuir e dar lugar à falta de atenção, permitindo que o "piloto automático" mental entre em ação, tornando-o menos consciente de si, de suas experiências e do ambiente. A atenção plena é o caminho para a iluminação, enquanto a falta dela é um passo para trás.

Mesmo assim, todos experimentamos lapsos de mindfulness de vez em quando. Há experiências e obstáculos que tornam mais difícil permanecer no presente. No entanto, é possível superar essas barreiras com comprometimento, disciplina e consistência.

CAPÍTULO 10

SUGESTÕES PARA PRÁTICA

"A verdadeira vida consciente é ver o extraordinário no comum e o milagre no cotidiano." Alan Watts

Existem muitas dicas de mindfulness por aí, mas nem todas são realmente úteis. Se você fizer uma pesquisa no Google, encontrará uma enxurrada de conselhos sobre a prática de mindfulness, como:

- *Inspire e expire*
- *Preste atenção em sua respiração*
- *"Observe o que você está fazendo"*
- *Relaxe*

Essas dicas não estão erradas, mas simplesmente podem não ser muito úteis. Além disso, muitas vezes ignoram um tópico importante: como o uso da tecnologia afeta a atenção plena. É provável que você já tenha ouvido falar de mindfulness em algum lugar e até mesmo experimentado uma meditação guiada ou uma prática curta.

Você talvez já tenha escutado que, com a prática regular de mindfulness, as pessoas se tornam mais felizes e saudáveis, experimentando benefícios como:

- *Melhor foco*
- *Relacionamentos mais saudáveis*

- *Melhor manejo das dores emocionais e psicológicas*

Além disso, a meditação mindfulness pode ajudar a controlar o estresse, a ansiedade e a depressão, que muitas vezes são desencadeados por padrões crônicos de pensamento. Também pode reduzir o hábito de ruminar e mudar a forma como você reage às emoções negativas.

Se você ainda não experimentou a prática de mindfulness, aqui está nosso guia sobre como encontrar equilíbrio e gerenciar o uso da tecnologia com algumas práticas simples de atenção plena. A atenção plena e a meditação podem parecer estranhas no início, e muitas vezes é difícil saber se você está fazendo corretamente.

Pensando nisso, reunimos uma lista abrangente de dicas de mindfulness para iniciantes (eu adoraria ter conhecido muitas dessas quando estava começando), mas também para meditadores experientes que desejam avançar em sua prática.

DICAS PARA UMA VIDA DIÁRIA COM ATENÇÃO PLENA

Abaixo estão cinco categorias principais de dicas de mindfulness, incluindo:

- *Prática formal de meditação*
- *Atenção plena na vida cotidiana*
- *Atenção plena e hábitos tecnológicos*
- *Atenção plena no trabalho*
- *Criando um ambiente que apoie a atenção plena*

Sinta-se à vontade para ir diretamente à seção que mais lhe interessa ou continue lendo para conferir todas as dicas.

DICAS PARA MEDITAÇÃO SENTADA

A meditação é a base da prática de mindfulness. Não é possível cultivar uma prática saudável de mindfulness sem dedicar alguns minutos por dia à meditação, seja em seu quarto logo após acordar, no escritório na hora do almoço ou até mesmo no carro. Aqui estão algumas dicas para melhorar sua meditação formal de mindfulness:

1) PENSAMENTOS SÃO APENAS ONDAS DA MENTE

Em apenas alguns minutos de meditação, você pode se surpreender com a quantidade de pensamentos, especialmente os negativos, que passam pela sua mente. Buda chamou isso de "mente de macaco". Talvez esses pensamentos venham de ansiedade ou medo sobre algo que você está esperando ou com o que está preocupado. Juntos, esses pensamentos podem criar uma imagem rígida e distorcida.

Mas lembre-se: pensamentos não te definem. Os pensamentos que você tem sobre si mesmo e o mundo ao seu redor não são você, nem são reais. Sentar-se regularmente em meditação ajuda a se distanciar desses pensamentos e observá-los sem julgamento (mesmo que o julgamento às vezes surja automaticamente). No começo, a meditação pode ser confusa, mas, quando começa a fazer sentido, traz uma libertação poderosa que pode diminuir o autojulgamento.

2) GENTILEZA GERA GENTILEZA

Da mesma forma, a prática de mindfulness pode torná-lo mais consciente da autocrítica. Você pode começar a se questionar se há algo de errado com você. Mas a verdade é que não há nada de errado. A maioria das pessoas passa pelos mesmos pensamentos e emoções que você (inclusive eu).

Seja gentil consigo mesmo durante a meditação. As emoções que experimentamos ao longo da vida — estresse, ansiedade, tristeza, inveja, decepção, solidão — são parte da experiência humana. Culpar-se por sentir essas emoções não vai ajudar. Com o tempo, você pode começar a quebrar esse hábito. Trabalhe para entender que essas emoções não definem quem você é, mas são resultados das experiências que você viveu. A prática da autobondade pode ajudar a curar muitas dessas feridas emocionais.

3) CONSISTÊNCIA

Na minha experiência ao conversar com centenas de praticantes, manter uma prática consistente de meditação é o maior desafio. O ritmo acelerado da vida cotidiana pode tornar a ideia de sentar-se quietamente todas as manhãs uma tarefa difícil para uma mente sobrecarregada. Quando estamos presos no ciclo constante de "Preciso fazer X" ou "Tenho que terminar Y", a meditação acaba sendo relegada a segundo plano, mesmo que você saiba dos benefícios.

Se você não priorizar a meditação, a correria da vida tomará conta e será fácil abandoná-la. Para desenvolver um hábito consistente de meditação, você precisa dizer a si mesmo: "Isso é importante para mim, e eu vou dar a mesma prioridade que dou a outras coisas essenciais em minha vida". Quando você faz isso, a consistência começa a se firmar.

4) CADA COISA A SEU TEMPO

A meditação revela isso mais claramente do que qualquer outra prática. Para algumas pessoas, os benefícios da atenção plena são imediatos e intensos. Para outras, eles demoram mais tempo para se manifestar. Aqueles que encontram dificuldades na prática podem não perceber de imediato se ela está funcionando, pois o desconforto durante a meditação pode ser grande. É importante lembrar que, para algumas pessoas, a

meditação pode, inicialmente, piorar a ansiedade ou outras condições. Se for o seu caso, converse com um profissional de saúde mental.

No entanto, os benefícios da meditação mindfulness geralmente levam tempo para aparecer. Para acessar as partes de si mesmo que você pode ter suprimido devido à dor ou trauma, será necessário um mergulho profundo na mente, algo que pode levar meses ou até anos. A meditação pode ajudá-lo a gerenciar o estresse e lidar com emoções difíceis agora, mas veja-a como uma prática de longo prazo. Seja paciente com o processo.

5) A VIDA É UM PROCESSO!

Simples? Sim. Óbvio? Também. Então, por que estou mencionando isso? Porque, por mais evidente que pareça, muitas pessoas se esquecem de aproveitar sua prática de meditação. Elas ficam tão focadas em "fazer certo", em levar tudo muito a sério, preocupando-se com seus sentimentos e pensamentos, que acabam se esquecendo de apreciar o processo.

Dependendo do dia, a meditação pode ser mais fácil ou mais difícil. Em alguns dias, sentar para meditar pode deixá-lo relaxado e revigorado. Em outros, pode fazer você se sentir pior. Isso é apenas um reflexo do que está acontecendo internamente, pois sua sessão de meditação pode ter tocado sentimentos que estavam latentes no seu subconsciente. Na maior parte do tempo, a prática será agradável. Não se esqueça de curtir e se divertir com a meditação.

DICAS SOBRE ESTAR ATENTO NA VIDA DIÁRIA

Ao contrário de outras formas de meditação, a atenção plena não requer uma almofada de meditação. Na verdade, praticar mindfulness ao longo do dia oferece os mesmos benefícios que sentar para meditar, além de alguns benefícios únicos. Com a prática diária de atenção plena, você pode

gerenciar suas emoções, responder melhor ao estresse, melhorar o foco e estar mais presente para as pessoas que ama.

1) MEDITAÇÃO CAMINHANDO: CAMINHANDO E APRECIANDO

Os budistas praticam a meditação caminhando há séculos. Embora a meditação sentada formal seja a forma mais comum de mindfulness, você pode explorar a atenção plena enquanto caminha — seja na cozinha, indo para o carro, no escritório, ou durante uma caminhada ao ar livre.

Sinta a terra sob seus pés, o vento em seu rosto, o movimento das pernas a cada passo, e o resto do seu corpo se movendo em harmonia. Na meditação caminhando, os seus passos se tornam o ponto de concentração, em vez da respiração. Cada passo, esquerdo e direito, é levantado e abaixado da mesma forma que você inspira e expira. Adicionar a meditação caminhando à sua rotina diária é uma das maneiras mais simples de trazer mindfulness para sua vida.

2) VIAGEM CONSCIENTE

Quando estamos em movimento, seja caminhando ou dirigindo, nossas mentes geralmente estão ocupadas com a tarefa em mãos ou com pensamentos aleatórios. Caminhar ou dirigir são transições de um lugar para outro e, na maioria das vezes, temos poucas interrupções nessas viagens.

Se você dirige, experimente sentir as suas mãos movendo o volante, o ritmo do movimento enquanto guia o carro. Para momentos de silêncio, você pode desligar a música e fechar as janelas. Se usa transporte público, coloque os fones de ouvido e pratique mindfulness da mesma forma, ouça uma meditação guiada enquanto volta para casa.

3) CHECK-INS CONSCIENTES

Check-ins conscientes são simples e eficazes. Eles consistem em um rápido momento de atenção para perceber o que está acontecendo dentro de você — seus pensamentos, sentimentos e sensações. É como uma mini meditação no meio do dia, que pode levar apenas 60 segundos ou menos.

Esses check-ins ajudam você a monitorar como está se sentindo ao longo do dia e promovem mais atenção entre as práticas formais. Usar um aplicativo de meditação pode ser útil para lembrar de fazer esses check-ins.

4) ZONA DE CONFORTO CONSCIENTE

Observe quando você sai da sua zona de conforto. Isso pode acontecer todos os dias, seja enquanto está sentado à sua mesa pensando no jogo da noite anterior ou enquanto dirige no piloto automático. Em cada uma dessas situações, você pode reconhecer quando sua mente divaga e simplesmente observar o que está acontecendo dentro da sua cabeça.

DICAS PARA GERENCIAR O USO DE TECNOLOGIA

A influência inconfundível que a tecnologia exerce sobre nossas vidas, atenção e bem-estar geral é muitas vezes ignorada nas discussões sobre mindfulness. Embora a tecnologia traga muitos benefícios, ela também pode prejudicar a atenção plena. Se usada com consciência, a tecnologia pode até aprimorá-la. Aqui estão algumas dicas para gerenciar o uso da tecnologia de forma mais consciente.

1) GERENCIE INTERRUPÇÕES COM "HABILIDADES DE NINJA" PARA NOTIFICAÇÕES

Se há um problema recorrente com a tecnologia moderna, ele seria, sem dúvida, as notificações incessantes que interrompem nossas vidas. Com o tempo, somos condicionados a reagir emocionalmente a essas notificações,

pois elas são persistentes e difíceis de ignorar. Elas inibem a vida consciente ao promover ações automáticas e distrações. Aqui estão algumas dicas para gerenciar notificações, reduzir distrações, melhorar o foco e promover a atenção plena:

2) DESLIGUE AS NOTIFICAÇÕES

A Apple tem o modo "Não Perturbe", o Windows oferece "Horas de Silêncio", e o Android tem "Notificações". Se você estiver em uma reunião, concentrado em uma tarefa, brincando com seus filhos ou dirigindo, considere desativar as notificações por uma ou duas horas.

3) AGENDE AS NOTIFICAÇÕES

Programar diferentes tipos de notificações em blocos de tempo específicos usando as configurações do seu dispositivo. Por exemplo, defina mensagens pessoais para tocar apenas após o horário de trabalho ou durante o almoço, e notificações de trabalho para funcionar apenas durante o expediente. Isso evita distrações desnecessárias e permite organizar o seu dia de forma mais eficiente.

4) RECONFIGURE SEU E-MAIL

O e-mail pode ser tão prejudicial quanto às notificações, especialmente se você verificar constantemente sua caixa de entrada. Considere usar ferramentas como *Inbox When Ready* (para Gmail) para trabalhar de maneira mais focada e promover a atenção plena. Você pode ocultar sua caixa de entrada em horários determinados e configurar as notificações para serem ativadas apenas durante blocos de tempo específicos.

Por exemplo, verifique seu e-mail apenas quatro vezes por dia: ao chegar ao trabalho, após o almoço, no final do expediente e duas horas antes de dormir. Durante os outros períodos, sua caixa de entrada permanecerá desativada, reduzindo as distrações. No iOS, você pode configurar contatos VIP, permitindo receber notificações de pessoas importantes, enquanto o resto permanece silenciado. Além disso, defina respostas automáticas para que as pessoas saibam quando esperar uma resposta sua.

5) DESBLOQUEIE O SMARTPHONE COM ATENÇÃO PLENA

Uma prática simples, mas poderosa, é esperar alguns segundos antes de desbloquear seu telefone. Isso ajuda a cultivar a atenção plena, permitindo que você perceba os pensamentos, sentimentos e sensações que surgem ao pegar o dispositivo. É difícil resistir a verificar o telefone quando ele dá um ping, já que tanto o hardware quanto os aplicativos são projetados para atrair sua atenção.

Sempre que o telefone toca, ele aciona gatilhos emocionais, e você pode interagir com o dispositivo de forma automática e prejudicial. Ao pausar por alguns segundos antes de desbloquear o telefone, você pode se conscientizar de como ele afeta sua mente e sua saúde mental. Essa pequena pausa pode reduzir a ansiedade e o estresse associados ao uso excessivo de tecnologia.

6) USE UM APLICATIVO DE RASTREAMENTO

Parte da prática de mindfulness é observar tudo o que está acontecendo em sua mente. Você pode expandir essa observação ao longo do tempo utilizando aplicativos de rastreamento como *Timing* para monitorar seu uso do smartphone ou do computador. Isso oferece insights sobre seus hábitos e pode ajudar a promover um uso mais consciente da tecnologia.

DICAS PARA O LOCAL DE TRABALHO

O trabalho ocupa uma grande parte de nossas vidas. Quando se trata de praticar mindfulness, o ambiente de trabalho pode facilmente sugar nossa atenção e nos deixar, ao fim do dia, exaustos e confusos sobre como o tempo passou tão rápido. No entanto, existem algumas ótimas práticas que você pode implementar, específicas para o local de trabalho, que ajudarão a melhorar sua atenção plena, tornando-o mais focado, intencional e relaxado.

1) FAÇA PAUSAS DE QUALIDADE

Os dias de trabalho podem passar voando sem que percebamos. No ambiente de trabalho, as coisas parecem andar mais rápido do que em casa. Por isso, é importante ser especialmente vigilante ao trazer mindfulness para o seu dia a dia. Uma maneira eficaz de fazer isso é agendar pausas regulares ao longo do dia. Aplicativos como *Calm*, *Focusatwill* e *DoNothing* podem ajudar nesse processo.

Reserve alguns minutos para se concentrar na sua respiração, esteja você no computador ou em qualquer outro lugar. Além disso, meditações guiadas em aplicativos como *InsightTimer* (experimente nossas meditações guiadas lá!) podem ajudá-lo a realizar práticas curtas durante o dia. Ou, se preferir, use música relaxante ou jogue um jogo leve para dar um descanso à sua mente, especialmente se você passa o dia lendo ou escrevendo.

2) FAÇA UMA COISA DE CADA VEZ

A multitarefa é um mito. Embora muitos ainda tentem, ela não só nos faz sentir que estamos sendo produtivos, mas, na verdade, prejudica nossa capacidade de realizar um trabalho de qualidade e de viver com atenção.

A solução? Faça uma coisa de cada vez. Quando você realmente experimenta isso, percebe o impacto poderoso que pode ter no seu trabalho e

na sua vida. Agende seu dia em blocos de tempo e concentre-se em uma tarefa por vez. Dedique as primeiras horas do seu dia às tarefas mais difíceis ou às pequenas vitórias, criando um senso de progresso que pode durar o dia todo. Desativar mensagens e usar o modo de tela cheia também pode ajudar a manter o foco.

3) ESTABELEÇA SEUS VALORES

No trabalho, a maioria de nós interage constantemente com outras pessoas. Para trazer mindfulness para o ambiente de trabalho, é fundamental interagir de maneira consciente. Em grupos, isso pode ser feito ao definir e manter suas intenções claras. Quando estiver em reuniões ou conversas de equipe, seja altamente objetivo. Alguns exemplos incluem:

- *Estabeleça uma agenda clara para cada reunião*
- *Mantenha-se focado na agenda*
- *Certifique-se de que todos recebam a agenda com antecedência*
- *Atribua claramente as decisões a alguém responsável por executá-las*
- *Defina prazos claros para cada decisão*
- *Execute cada tarefa com um plano claro*

Essas dicas vão além da atenção plena no trabalho, elas promovem uma abordagem mais consciente para todas as interações.

4) PRATIQUE A FALA CONSCIENTE E A ESCUTA PROFUNDA

Ouvir atentamente é uma habilidade profissional crucial, mas poucos são realmente bons nisso. Aprender a ouvir com atenção e a falar com clareza e intenção é essencial, seja você proprietário, gerente ou colaborador. Isso se aplica muito além do ambiente de trabalho.

Ouçá seus colegas, chefes e membros da equipe sem pressa de julgar ou assumir algo, da mesma forma que você praticaria mindfulness consigo mesmo. As pessoas geralmente apreciam quando são ouvidas de verdade. Antes de responder, reserve um momento para refletir sobre suas palavras. Evite que emoções imediatas conduzam sua resposta. Considere suas palavras com atenção, especialmente se estiver muito zangado ou preocupado para dar uma resposta ponderada.

Para mais dicas sobre mindfulness no trabalho, confira nosso guia completo: Mindfulness no Trabalho: Dicas Práticas para Profissionais Ocupados.

DICAS PARA CRIAR UM AMBIENTE MINDFUL

A atenção plena pode ser facilmente incorporada à sua vida diária, mas há algumas coisas que podem impedir essa prática e afetar seu bem-estar. Investir um pouco de tempo na criação de um ambiente que promova a atenção plena pode ser extremamente valioso, facilitando a prática ao longo da vida.

Aqui estão algumas dicas para criar um ambiente mais amigável ao mindfulness:

- *Crie um espaço de meditação no seu quarto ou em outro local tranquilo.*
- *Use aplicativos como Focusatwill, Calm e Noisli para promover a atenção plena.*

- *Coloque imagens ou fotos que induzam emoções positivas, como paisagens da natureza, no seu escritório, quarto, sala de estar ou até mesmo como papel de parede no seu smartphone.*
- *Utilize processadores de texto sem distrações, como Ommwriter, JDarkroom, Writeroom e Hanxwriter.*
- *Use aplicativos como SelfControl, AntiSocial e FocusMe para bloquear sites e aplicativos que distraem.*

Refleta sobre como os dispositivos que você usa podem promover distração e reduzir a atenção plena. Considere, por exemplo, como o seu smartphone e computador podem se interromper mutuamente, levando à distração e a comportamentos automáticos.

DICAS PARA APRECIAR MAIS CADA INSTANTE DA VIDA

- **Passa um tempo em silêncio:** Uma das dicas mais importantes para viver de forma consciente é dedicar alguns minutos todos os dias ao silêncio. Reserve pelo menos dez minutos diários para uma prática de mindfulness, como sentar-se em silêncio, fazer ioga ou observar a natureza enquanto toma uma xícara de chá.
- **Treine diariamente:** Assim como o corpo precisa de exercício diário para se manter em forma, a mente também precisa de treino diário para se manter consciente e desperta. Se você só pratica mindfulness ocasionalmente, sua mente voltará ao seu estado original rapidamente.
- **Crie hábitos conscientes:** Seguindo o princípio do empilhamento de hábitos, incorpore a prática de mindfulness a um hábito já existente, como escovar os dentes ou tomar café. Isso aumenta as chances de você se lembrar de praticar diariamente.

- **Seja gentil consigo mesmo:** Não se pressione demais. Dez minutos de prática diária são suficientes para começar, e você pode aumentar gradualmente o tempo.
- **Use lembretes visuais:** Cole lembretes em locais visíveis, como no espelho, na geladeira ou no computador, para ajudar a se lembrar de praticar a meditação ou de estar presente no momento.

1) CONECTE-SE COM PESSOAS DE CONFIANÇA

Ao conhecer alguém, nossa mente frequentemente faz julgamentos automáticos. Isso pode influenciar nossas interações e como percebemos a pessoa.

Tente, em vez disso, conectar-se com seus sentidos ao conhecer alguém. Olhe nos olhos de maneira natural e ouça o que a pessoa está dizendo, sem julgar ou antecipar respostas. Seja curioso e faça perguntas, considerando a perspectiva da outra pessoa. Ao adotar essa postura, você se tornará menos crítico com os outros e também consigo mesmo.

Mindfulness envolve prestar atenção com bondade, curiosidade e abertura. Traga essas qualidades para seus relacionamentos e veja como isso pode transformar suas interações.

2) APRECIE A BELEZA DA NATUREZA

O mundo natural tem a capacidade de atrair sua atenção naturalmente, sem esforço. Quando você caminha entre árvores antigas, sente o cheiro da grama ou ouve os pássaros, é quase impossível não estar presente no momento.

A jardinagem também é uma excelente forma de entrar em estado de fluxo. Mergulhe nas tarefas de plantar e cuidar de plantas, observando como pequenos brotos se transformam em flores e plantas vibrantes.

Se você tem acesso a um jardim ou mora perto de um parque, aproveite essa oportunidade para se reconectar com a natureza. Visite um ambiente natural e redescubra a curiosidade e a inocência da infância.

Um estudo famoso em uma casa de repouso mostrou que os idosos que cuidavam de plantas por conta própria viviam significativamente mais tempo do que aqueles cujas plantas eram cuidadas pelas enfermeiras. A responsabilidade de cuidar das plantas proporcionou um senso de controle que impactou positivamente a expectativa de vida. Cuidar de plantas pode ser uma prática saudável que promove o bem-estar e a longevidade.

3) MUDE SUA ROTINA DIÁRIA

Os hábitos fazem parte daquilo que nos torna humanos. Se você pensar no que fez hoje, perceberá que já repetiu muitas dessas ações inúmeras vezes antes. Mudar a rotina é uma forma eficaz de estar mais atento.

Embora certas atividades sejam inevitáveis, como levantar-se, vestir-se e ir ao trabalho, você não precisa fazê-las da mesma forma todos os dias. O que você faz no seu tempo livre (se tiver)? Você está sempre praticando os mesmos hobbies, assistindo aos mesmos filmes, lendo os mesmos livros, conhecendo as mesmas pessoas e pensando as mesmas coisas? A resposta provavelmente é sim.

Alterar sua rotina pode aumentar sua consciência. Quando sua vida está em um ciclo rotineiro, sua mente tende a "adormecer", e você é menos propenso a notar as coisas boas ao seu redor. Mudar a rotina acorda o cérebro e o tira do piloto automático, tornando-o mais atento e criativo.

Aqui estão algumas sugestões para sair da rotina e viver de forma mais consciente:

- *Encontre-se com um amigo que você não vê há muito tempo.*

- *Não ligue o rádio enquanto dirige para o trabalho.*
- *Da próxima vez que visitar uma livraria ou biblioteca, escolha um livro aleatório e leia um capítulo.*
- *Aprenda uma nova habilidade, como pintura, fotografia ou cerâmica, participando de uma aula noturna.*
- *Tente alterar sua rotina diária, como tomar café da manhã antes de tomar banho (ou vice-versa).*
- *Realize um ato aleatório de bondade hoje, como preparar chá para um colega ou cuidar mais das suas plantas ou animais de estimação.*

4) ATENTE-SE AO QUE VOCÊ TEM, NÃO AO QUE GOSTARIA DE TER

O momento presente é uma dádiva; é por isso que o chamamos de "presente". O ontem é história, o amanhã é um mistério, mas o hoje é tudo o que temos. O presente traz consigo memórias do passado, e os pensamentos sobre o futuro são apenas projeções baseadas em experiências anteriores.

Se você está passando por um momento difícil, talvez não veja o presente como algo maravilhoso, e isso é normal. Nesses casos, a atenção plena pode ser útil ao concentrar-se apenas no que está acontecendo agora, sem se preocupar tanto com o futuro.

Para apreciar o momento presente, comece por conectar-se com seus sentidos:

- *Observe as cores à sua frente. Pense em como as cores que você vê são resultado de reações bioquímicas transformadas em impulsos elétricos no seu cérebro.*

- *Imagine a sensação de ver cores pela primeira vez. Se alguém nunca tivesse visto cores antes, como você descreveria essa experiência?*
- *Concentre-se na respiração. Ao inspirar, você pode dizer a si mesmo: "Estou no momento presente". Ao expirar: "Este é um momento maravilhoso".*

Se preferir, sinta os pés no chão ou observe o céu por alguns minutos. Encontre o que mais lhe agrada e que o ajude a se conectar com o presente.

5) OUÇA AS EMOÇÕES DESAGRADÁVEIS

Quando você se sente triste, chateado ou irritado, pode parecer impossível apreciar o presente. Não tente forçar uma emoção diferente da que está sentindo. Em vez disso, abra-se para a emoção e permita-se senti-la.

Todas as emoções têm um começo e um fim. Imagine a emoção como um visitante temporário. Veja-se como uma entidade separada da emoção — ela vem e vai, mas você permanece estável.

Pense na emoção como uma campainha que continua tocando. Você pode ignorar, tentar se distrair, mas ela continuará ali até que você abra a porta. Ao permitir que a emoção exista e a enfrente, você interrompe os padrões de evitação. Quando você acolhe a emoção, ela tende a dissipar-se mais rapidamente.

A prática de mindfulness não é sobre se livrar de uma emoção, mas sim aprender com ela. Evitar suas emoções apenas as fortalece. Permita que elas ocupem um espaço em sua consciência, reconheça-as e depois continue com o que é importante para você.

Enquanto você estiver ciente de suas emoções, estará acima delas. A vida não precisa ser governada por emoções — você pode aprender a coexistir com elas, sem deixar que elas controlem seu caminho.

6) SEJA GRATO TODOS OS DIAS

A melhor atitude é a gratidão! Ser grato significa valorizar o que você tem e não se apegar ao que não tem. Muitas vezes, as pessoas querem o que não possuem e não valorizam o que já têm, o que pode gerar uma sensação constante de insatisfação.

Gratidão é algo que você pode praticar agora mesmo. Pense que há milhões de pessoas no mundo que não têm acesso a um livro. Considere que você é capaz de ler — uma habilidade que milhões não têm.

A gratidão requer atenção plena. Imagine que você está cozinhando. Estar consciente da sorte de ter comida disponível o traz de volta ao momento presente.

Aqui estão algumas maneiras de cultivar sentimentos de gratidão:

- ***Durma com a gratidão em mente:*** Antes de dormir, passe um ou dois minutos pensando em cinco coisas pelas quais você é grato. Podem ser coisas simples. Reflita sobre por que você é grato por elas e veja se isso afeta a qualidade do seu sono.
- ***Agradeça com palavras:*** Dizer "obrigado" é um ato simples, mas poderoso. Ao expressar gratidão, você demonstra reconhecimento e bondade para com os outros.
- ***Agradeça com ações:*** Mostre sua gratidão ajudando alguém ou realizando um gesto gentil, como fazer café para um colega. Enviar um cartão de agradecimento

ou um pequeno presente também pode ter um grande impacto.

- ***Aprecie as coisas que normalmente não valorizaria:***
Tente ser grato até pelos desafios que você enfrenta. Considere-se sortudo por ter água corrente ou a capacidade de ouvir. Talvez o maior milagre de todos seja simplesmente estar vivo.

7) Use a Tecnologia de Forma Consciente

Assim como plantas e animais evoluem para se adaptar ao ambiente, a tecnologia também evoluiu — tornando-se mais rápida, sofisticada e, muitas vezes, viciante.

Com os smartphones, você pode usar a tecnologia desde o momento em que acorda até a hora de dormir. Muitas pessoas até checam as redes sociais ou navegam na web no meio da noite. Videogames também são uma forma altamente viciante de tecnologia, afetando até relacionamentos e trabalho.

Embora a tecnologia ofereça muitos benefícios, é importante gerenciar seu uso. Aqui estão algumas dicas:

- ***Faça uma desintoxicação digital:*** *Uma vez por semana, reserve um dia ou meio dia longe da tecnologia para dar uma pausa ao seu cérebro.*
- ***Mantenha o telefone fora do quarto:*** *Carregue seu telefone na cozinha à noite para evitar o uso excessivo ao acordar. Comece suas manhãs de forma consciente e sem tecnologia.*

- ***Não use o telefone durante as refeições:*** Resista à tentação de checar o telefone enquanto come ou quando estiver com amigos e familiares.
- ***Caminhe sem o seu telefone:*** Fazer passeios sem o telefone pode parecer estranho no início, mas é incrivelmente revigorante.
- ***Monitore o uso do seu telefone:*** Acompanhe quantas vezes você checa o telefone por dia. Considere desligá-lo em partes do dia para se desconectar e fazer algo mais prazeroso.
- ***Resista ao impulso de usar a tecnologia:*** Quando sentir vontade de usar a tecnologia, observe como seu corpo reage. Sinta o desejo, mas tente relaxar e deixá-lo passar. Com o tempo, esse impulso diminuirá.

8) RESPIRE E APRECIE!

Os músculos faciais estão ligados à sua felicidade. Quando você sorri, é porque está feliz, mas sabia que o ato de sorrir pode fazê-lo se sentir melhor?

Experimente agora: mantenha um sorriso sutil no rosto enquanto lê estas palavras. Observe como o simples ato de sorrir afeta seu estado de espírito. Ao mesmo tempo, sinta sua respiração.

Essa técnica de respirar conscientemente e sorrir suavemente pode ser praticada todos os dias por dez minutos ou enquanto realiza suas atividades diárias. Pense nisso como uma ioga para o seu rosto!

Você pode praticar a atenção plena em qualquer tarefa — lavar a louça, escrever um relatório ou esperar na fila. Cada momento é uma

oportunidade de voltar ao presente. Você não precisa de nada além de sua respiração e seu sorriso, que são "portáteis".

Se você se sentir relutante em sorrir porque acha que não é genuíno, experimente mesmo assim. Às vezes, fingir um sorriso pode acabar gerando sentimentos reais de bem-estar. "Finja até conseguir" é um ditado que funciona nesse contexto.

O objetivo da atenção plena não é se forçar a se sentir melhor, mas sim trazer uma curiosidade gentil para seus pensamentos, sentimentos e experiências. Aceite seus sentimentos como eles são, em vez de tentar mudá-los.

CONCLUSÃO

À medida que chegamos ao final deste livro sobre mindfulness para iniciantes, é importante lembrar que a prática da atenção plena é um convite para uma jornada de autodescoberta e bem-estar. Espero que você tenha encontrado inspiração e orientação para começar a incorporar essa prática transformadora em sua vida diária.

A atenção plena nos convida a viver plenamente o momento presente, a aceitar nossos pensamentos e emoções com compaixão, e a desenvolver uma maior consciência de nós mesmos e do mundo ao nosso redor. Não é uma solução mágica para todos os problemas, mas é uma ferramenta poderosa que nos ajuda a enfrentar os desafios da vida com mais calma, resiliência e clareza.

Ao longo deste livro, você aprendeu sobre os princípios fundamentais da atenção plena, como a respiração consciente, a observação dos pensamentos e a prática da aceitação. Também exploramos como a atenção plena pode beneficiar sua saúde mental, física e emocional. No entanto, é importante lembrar que a atenção plena é uma habilidade que se desenvolve com a prática constante. Não se preocupe se, no início, encontrar

dificuldades ou distrações — isso é completamente normal, e a perseverança é a chave para o progresso.

À medida que você continua a cultivar a atenção plena em sua vida, perceberá gradualmente os efeitos positivos que ela traz ao seu bem-estar. Seja na gestão do estresse, na melhoria da concentração, no fortalecimento dos relacionamentos ou na promoção de uma maior autoconsciência, a atenção plena pode se tornar uma bússola confiável em seu caminho de autodescoberta e crescimento pessoal.

Lembre-se de que a atenção plena não é uma busca pela perfeição, mas sim uma jornada em direção a uma vida mais equilibrada e significativa. Convido você a continuar explorando, praticando e aprofundando sua compreensão da atenção plena ao longo do tempo.

Ao fechar este livro, lembre-se de que a prática da atenção plena é um presente que você dá a si mesmo. Que ela o ajude a encontrar paz, clareza e alegria no seu dia a dia. E que você possa compartilhar os benefícios dessa prática com aqueles ao seu redor, contribuindo para tornar o mundo um lugar mais consciente e compassivo.

A jornada da atenção plena é contínua, e cada respiração é uma oportunidade de se conectar profundamente com a beleza do momento presente. Portanto, siga em sua jornada de descoberta interior com gratidão, paciência e uma mente aberta. O presente é o único momento que realmente temos. Que você o aproveite ao máximo com a prática da atenção plena.

REFERÊNCIAS

Alidina, S., & Marshall, J. J. (2013). *Mindfulness workbook for dummies*. Wiley.

Baer, R. A. (2019). *The practicing happiness workbook: How mindfulness can free you from the four psychological traps that keep you stressed, anxious, and depressed*. New Harbinger Publications.

Brach, T. (2004). *Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha*. Bantam.

Brach, T. (2013). *True refuge: Finding peace and freedom in your own awakened heart*. Bantam.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for psychiatric disorders: A systematic review. *Psychological Medicine*, 39(3), 463-473.

Chodron, P. (2017). *The wisdom of no escape: And the path of loving-kindness*. Shambhala.

Collard, P. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for dummies*. For Dummies.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.

Davidson, R. J., & Goleman, D. J. (2017). *Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Penguin Press.

Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Putnam.

Dunkley, C., & Stanton, M. (2013). *Teaching clients to use mindfulness skills: A practical guide*. Routledge.

Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.

Germer, C. K. (2005). *Mindfulness: What is it?* In *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

Germer, C. K. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

Goleman, D. (2013). *Focus: The hidden driver of excellence*. HarperCollins.

Goldstein, J. (2013). *Mindfulness: A practical guide to awakening*. Sounds True.

Harris, D. (2014). *10% happier: How I tamed the voice in my head, reduced stress without losing my edge, and found self-help that actually works*. Dey Street Books.

Hanson, R. (2018). *Resilient: How to grow an unshakable core of calm, strength, and happiness*. Harmony.

Hänninen, T. (2019). *The little book of mindfulness: 10 minutes a day to less stress, more peace*. Gaia.

Heidegger, M. (1962). *Being and time*. Harper & Row.

Hanh, T. N. (1991). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*. Bantam.

Hanh, T. N. (1996). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.

Hanh, T. N. (2008). *The art of power*. HarperOne.

Jacobs-Stewart, T. (n.d.). *Mindfulness and the 12 steps: Living recovery in the present moment*. Hazelden.

James, W. (1890). *The principles of psychology*. Henry Holt and Company.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Sounds True.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.

Kessler, D. (2013). *Mindfulness in schools: A new approach to emotional and behavioral challenges*.

Kornfield, J. (2008). *The wise heart: A guide to the universal teachings of Buddhist psychology*. Bantam.

Krasner, M. S. (2007). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. Springer.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality by Ronald Purser (2019).

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.

Paley, G. (2014). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Sounds True.

Proust, M. (2003). *In search of lost time*. Modern Library.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). Self-change of smoking: An immanent process. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 392-398.

Purser, R. (2019). *McMindfulness: How mindfulness became the new capitalist spirituality*. Repeater Books.

Ricard, M. (2013). *Altruism: The power of compassion to change yourself and the world*. Atlantic Books.

Roberts, M. (2017). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. Guilford Press.

Salzberg, S. (2011). *Real happiness: The power of meditation: A 28-day program*. Workman Publishing.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. W. W. Norton & Company.

Thich Nhat Hanh. (1976). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Press.

Tolle, E. (1997). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. New World Library.

Van Dijk, S. (2019). *Calm monkey: Mindfulness and mind-body-soul balance*. HPA Press.

Watt, T. (2012). *Introducing mindfulness: A practical guide*. Icon Books.

Weiss, M. (2014). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.

Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative practices and psychology: A new perspective on the mind. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 219-229.

Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. Bloomsbury Publishing.