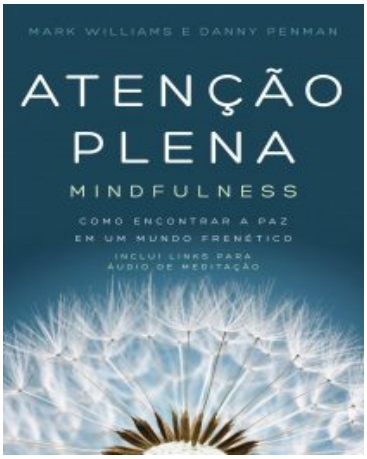
Resumo do Livro Atenção Plena Mindfulness, de Mark Williams,

Mindfulness é um assunto que está em alta. Caiu no gosto popular, principalmente, depois do livro Atenção Plena Mindfulness, de Mark Williams e Danny Penman. E não poderia ser diferente. Afinal, num mundo onde prevalece a ansiedade, a depressão e outras inquietações, todo cuidado com a saúde física e emocional é fundamental para o bem-estar e qualidade de vida das pessoas.



Mas você pode estar se perguntando: afinal, o que é mindfulness ou atenção plena, na prática? Trata-se de uma forma simples de meditação, que busca concentrar sua atenção no aqui e agora, numa atitude compassiva, sem julgamentos e distrações. A ideia é adotar esse comportamento em qualquer experiência da sua vida, inclusive, as mais comuns. Para isso, existem técnicas e elas estão no livro Atenção Plena.

O livro apresenta um passo-a-passo para ajudá-lo a criar sua própria rotina de atenção plena, por meio de práticas de meditação, ou seja, práticas simples e poderosos. Você aprenderá a se concentrar e desenvolver consciência em relação à sua respiração, sons, visões, pensamentos etc. Tudo isso, mantendo a calma e aceitação.

Em síntese, esses exercícios de meditação foram desenvolvidos para que você se conheça melhor, aprenda mais sobre seu próprio corpo e viva de maneira positiva.

Sobre os autores do livro Atenção Plena

Mark Williams é Professor de Psicologia Clínica, na Universidade de Oxford e Diretor do Centro de Mindfulness de Oxford. Foi um dos criadores da terapia cognitiva baseada na atenção plena. Dedica-se à descoberta de novos métodos para tratar a depressão aguda ou crônica, bem como para combater o risco de comportamentos suicidas.

Danny Penman é jornalista, com doutorado em Bioquímica e mestrado em Imprensa Escrita. Recebeu muitas distinções, entre elas, dois prêmios Genesis da Humane Society of The United States e um prêmio especial de investigação da Sociedade para a Prevenção da Crueldade nos Animais (RSPCA).

A concentração

O primeiro passo para a atenção plena é aprender a direcionar seu foco para onde você escolher. O livro Atenção Plena garante que esse pode ser um exercício muito difícil. Isso porque a mente tem a tendência de pensar sobre qualquer coisa, independentemente de suas preferências.

Os autores ensinam várias técnicas para você desenvolver a atenção plena. Nesse post, você vai conhecer seis delas.

Você também pode baixar o resumo do livro Atenção Plena PDF, aqui, ao lado.

Técnica # 1 – Foque em sua respiração

Esse exercício vai facilitar seu treinamento de atenção. Veja como fazer:

- Sente-se ou deite-se em uma posição relaxada.
- Feche seus olhos e se concentre nos lugares que seu corpo está tocando na cadeira (ou no chão).
- Faça isso por alguns minutos até que esteja consciente do seu corpo e de como ele se sente.
- Agora tente relaxar por completo.
- Enquanto faz isso, pense sobre como você se sente fisicamente, tornando-se consciente de qualquer sensação que chame sua atenção.

Você pode sentir muitas coisas ou notar uma completa falta de sensações. Tudo bem. Seu objetivo é simplesmente estar atento.

Da melhor maneira que puder, mantenha seus pensamentos focados em cada respiração e observe como você se sente. Seu cérebro pode mudar os pensamentos, fazendo planos ou pensando sobre outras coisas. Esse é seu piloto automático, então, não se julgue por isso e nem fique chateado.

Comprometa-se em fazer essa meditação por oito minutos, duas vezes ao dia, onde puder.

Segundo o livro Atenção Plena, os pensamentos que saem de controle são a maior causa de ansiedade e de estresse. Assim, ao praticar, traga seus pensamentos para sua respiração e ensinando-se, assim, a lidar com os pensamentos indisciplinados.

Técnica # 2 – Meditação Body Scan

A ideia aqui é melhorar a consciência do corpo e de suas sensações. Nesse caso, o livro Atenção Plena indica a meditação “Body Scan” ou varredura corporal. Afinal, o

objetivo é levar a sua consciência para áreas específicas do seu corpo, notando qualquer sensação, sem julgá-las ou controlá-las, renovando-as com sua respiração.

Então, escolha uma cama, colchão ou um tapete grosso para se deitar. Comece como na primeira técnica. Você não precisa tentar sentir alguma coisa específica, permita-se reconhecer e observar suas emoções atuais. Evite colocar qualquer expectativa sobre você mesmo. Esse é um exercício de aceitação.

Mantenha sua atenção em sua respiração e siga os seguintes passos:

1. Concentre-se em seu abdômen – em como ele se expande e contrai.
2. Quando estiver pronto, mande seu foco para seus pés.
3. Observe qualquer sensação ou falta dela.
4. Agora imagine sua respiração entrando em seus pés, enchendo-os com ar.
5. Enquanto você expira, imagine o ar saindo dos seus pés, deixando-os vazios.

Faça isso algumas vezes, movendo sua respiração para seus pés e observando enquanto eles se esvaziam ao expirar. Se seus pensamentos se dispersarem, mantenha sua atenção na respiração para centralizar sua mente e, então, traga-os sua atenção de volta.

Respire enquanto ainda estiver focado e deixe que qualquer consciência se dissolva ao expirar. Gaste algum tempo em cada área, afinal, o objetivo é examinar todo seu corpo, observando suas sensações.

Pratique a Meditação Body Scan duas vezes ao dia, onde possível. Lembre-se de que não existe certo ou errado aqui.

Técnica # 3 – Faça alongamentos

A meditação “movimentos de atenção plena” envolve uma série de alongamentos simples, que deixam sua mente ligada em seu corpo. Você precisa se alongar o suficiente para que seu esforço seja sentido pelo seu corpo, mas não a ponto de sentir desconforto ou dificuldade. Veja o passo-a-passo:

1. Mantenha-se ereto, mas relaxado, com seus braços ao lado, descalço ou de meias.
2. Respire e levante lentamente ambos os braços para o lado, paralelos ao chão.
3. Expire.
4. Em sua próxima inalação, levante seus braços ao alto, até que eles estejam acima da sua cabeça.
5. Alongue para cima, mantendo os pés firmes no chão e sem nenhuma tensão em seu corpo.
6. Lentamente comece a abaixar seus braços, enquanto

expira, seguindo o mesmo padrão de antes.

Enquanto pratica os alongamentos, o livro Atenção Plena orienta:

- Sinta qualquer mudança e observe e aceite os seus limites.
- Em seguida, lentamente, levante um braço, como se você fosse pegar uma fruta de uma árvore fora de alcance. Observe como se sente e se sua respiração muda.
    1. Observe os sentimentos em todo seu corpo e, depois, volte à posição relaxada. Repita esse exercício com o outro braço.
- Coloque suas mãos em seu quadril e dobre sua cabeça e ombros levemente para um lado, enquanto seu quadril se move na posição oposta.
    1. Não se dobre muito – só o suficiente para sentir a mudança em seu corpo e como isso afeta sua respiração. Repita do outro lado.
- Finalmente, pratique o movimento dos ombros.

1. Levante seus ombros em direção a suas orelhas.
2. Mexa-os para trás, para que seus ombros se movam um em direção ao outro.
3. Então deixe que eles caiam inteiramente, antes de puxá-los para perto das orelhas de novo.

- Faça isso primeiro em uma direção e depois na outra.
- Termine esse exercício ficando ereto, notando qualquer mudança que você sinta em seu corpo.

Realize os alongamentos duas vezes por dia, além das duas primeiras meditações. No entanto, uma dica é consultar o seu médico antes de realizar essa meditação, como deve ocorrer com qualquer atividade física.

Técnica # 4 – Pensamentos e Sons

Nesse caso, a ênfase está nos seus pensamentos, com uma meditação chamada “Pensamentos e Sons”. A ideia é ajudá-lo a entender melhor a natureza passageira dos seus pensamentos. Além disso, você deve treinar-se a aceitá-los, deixando que desapareçam antes de impactarem negativamente seu corpo e suas emoções.

- Comece com uma meditação de oito minutos.
- Foque no que você pode escutar. Abra sua mente para os sons ao seu redor e observe como você os rotula e julga.
- Observe se você quer ou não os escutar, e como você reage.
- Se seus pensamentos se desviarem, reconheça-os e traga-os de volta.
- Deixe que os sons desapareçam e foque inteiramente em seus pensamentos, estudando-os detalhadamente. Eles

podem estar perdidos ou não, ou até mesmo se preocupando com o futuro. Podem estar felizes, tristes ou neutros. Não importa, apenas os observe.

Agora, você pode praticar aceitá-los pelo que eles são e deixar que passem. Compare seus pensamentos a nuvens viajando. Em um momento elas estão aqui, no outro já foram. Mas, se seus pensamentos se tornarem esmagadores demais, o livro Atenção Plena ensina usar a sua respiração para se focar e deixe que eles desapareçam.

Técnica # 5 – Explore suas dificuldades

A meditação “explorando a dificuldade” vai trazer alguma questão difícil à mente e praticar sua consciência, aceitando as reações que os contratempos causam, sem se preocupar, planejar ou resolver o problema. Como funciona:

- Comece meditando com sua respiração e corpo, e siga com a meditação “sons e pensamentos”.
- Inicie a meditação “explorando a dificuldade”. Se você notar que seus pensamentos tendem a caminhar em direção a algo difícil em sua vida, você pode mantê-los, em vez de guiá-los para longe.
- Se nada difícil vier à sua mente, intencionalmente provoque esse pensamento e permita que o pensamento permaneça em sua mente.
- Agora, foque em seu corpo e examine suas sensações. Você pode sentir tensão, dor ou aflição. Essas são reações físicas aos pensamentos e sentimentos difíceis.
- Quando você identificar os sentimentos causados pelos seus pensamentos, foque na área em que estão mais fortes. Imagine, respirando e expirando na área afetada, como na meditação “Body Scan”.
- Não tente mudar o que você está sentindo, simplesmente observe e explore até que consiga ver com clareza.
- Finalize o exercício se concentrando em sua respiração novamente, até que todo o resto desapareça.

Esse exercício é muito desafiador e pode ser desagradável. Assim, se você precisar de uma pausa dos efeitos físicos dos seus pensamentos, lembre-se de respirar.

Aprender a lidar com seus sentimentos e até entendê-los e aceitá-los. Isso lhe dará poder sobre eles. O livro Atenção Plena assegura que essa é a chave para uma existência pacífica de contentamento com você mesmo.

Técnica # 6 – Meditação “Amigável” de Dez Minutos

O livro Atenção Plena afirma que você pode se preparar para essa meditação com qualquer uma das outras técnicas apresentadas. Todas elas formam o alicerce sobre o qual você está construindo sua atenção plena.

Por meio da Meditação “Amigável” de Dez Minutos”, você não só vai aceitar quem você é, mas vai também oferecer bondade e amor a você mesmo, independentemente de como se sente ou pensa.

Assim, a ideia é: quando você estiver pronto para começar, mantenha as frases abaixo em seus pensamentos e escute qualquer resposta da sua mente ou corpo, sem julgamentos:

- Que eu possa ser livre do sofrimento.
- Que eu possa ser tão feliz e saudável quanto possível.
- Que eu possa ter facilidade em ser.

A ideia é trazer um sentimento de aceitação e amizade sobre

você mesmo. Tente se amar.

Depois, faça o seguinte:

- Traga alguém amado em sua mente e lhe ofereça as mesmas sentenças que você ofereceu para si mesmo. Deseje-lhe felicidade, saúde e bondade.
- Novamente, escute suas respostas sem julgamento.
- Respire e pense, até que você esteja pronto para seguir em frente. Isso porque, a próxima pessoa que você deve escolher, será um estranho e, depois disso, alguém que lhe cause problemas.
- Pense nessas pessoas, uma de cada vez, e repita as mesmas sentenças.
- Termine esse exercício, repetindo as sentenças para todo o mundo. Deseje a todos saúde e felicidade.

O livro Atenção Plena ressalta que oferecer amor e bondade às pessoas amadas não é um desafio. Por outro lado, agir assim com um estranho, ou pior, com um inimigo, pode ser difícil.

Mas, se você consegue oferecer a você mesmo amor e bondade, você pode enfrentar qualquer dificuldade e ser sempre capaz de ter paz interior e felicidade.

Qual meditação eu devo fazer?

A dica dos autores é praticar qualquer exercício que tenha achado mais desafiador, sem deixar de aproveitar os que você mais gostou. Afinal, quanto mais você praticar, mais atento você se tornará.

E, se você quer mesmo mudar o seu estilo de vida, em busca de saúde e bem-estar, terá que mudar alguns hábitos do seu cotidiano. Assim, para ajudá-lo neste importante desafio, selecionamos uma sugestão de leitura extremamente valiosa. Anote aí!

O Poder do Hábito – Charles Duhhigg

Nosso cérebro funciona como uma máquina e a todo instante busca maneiras de reduzir os esforços e automatizar as rotinas. Tudo isso para economizar energia.

O funcionamento de um hábito segue um fluxo de três etapas, que são:

- **Gatilho**: alguma coisa que acontece e o cérebro entende como um chamado para entrar no modo automático e escolher qual a rotina usar.
- **Rotina**: é uma ação física, emocional ou mental, que é automaticamente acionada pelo gatilho.
- **Recompensa**: um estímulo positivo que ocorre e diz ao seu cérebro que aquela rotina funciona e por isso deve ser armazenada.

Se você quer ter o controle sobre você mesmo, é imprescindível entender como os gatilhos dos hábitos são acionados e como funcionam as recompensas. Ao desenvolver essa habilidade, você estará apto a alterar, adaptar e criar novas rotinas.

Então, você gostou de conhecer algumas técnicas do livro Atenção Plena? Curtiu também a nossa sugestão de leitura? O 12min tem uma grande variedade de obras, dos mais renomados autores. Se você preferir, faça a sua assinatura e escolha o tema que mais lhe interessa.

Boa leitura e ótimos aprendizados! E lembre-se de compartilhar esse post com os seus amigos!