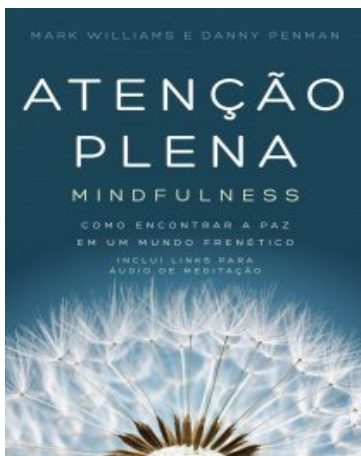


# Resumo do Livro *Atenção Plena Mindfulness*, de Mark Williams,

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 poderosas. 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. Dedicou-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.

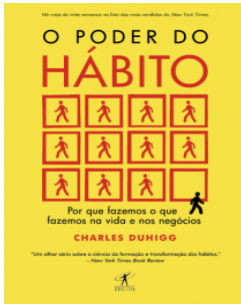
Mas, se você consegue oferecer a você mesmo amor e bondade, você pode enfrentar qualquer dificuldade e ser sempre capaz de ter paz interior e felicidade.

## **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!

# 0 Poder do Hábito – Charles Duhigg



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!

---

# Como Fazer Meditação no Trabalho: Segredos para sua Produtividade!

Ah, a **meditação**. Arte que nos remete a nossos mais antigos ancestrais. Alguns podem associá-la também ao yoga ou a alguma religião, como o budismo (onde, de fato, ela parece ter tido suas origens), mas esse não é o objetivo desse post. Na verdade, queremos tratar de **como fazer meditação no trabalho**, como uma prática contemporânea, a qual todos podem ter acesso.

A verdade é que até pouco tempo atrás eu estaria com meus olhos revirando e pensando “quanta perda de tempo!” ou “como essas pessoas conseguem ser tão zen?”. Mas hoje vejo a importância desse hábito e quero compartilhar isso com vocês.

Legal. Mas daí a te ajudar no trabalho? Você provavelmente está se perguntando como isso pode acontecer. Afinal, vivemos mergulhados em um turbilhão de informações, tarefas, e temos cada vez menos tempo a perder.

Mas se esse post te interessou até agora, é porque você provavelmente arrumou um tempinho para estar aqui e tem a mente aberta a novas ideias. Vamos lá entender melhor como funciona?

## De que meditação estamos falando?

Como dissemos anteriormente, a meditação a qual nos referimos não difere crenças. Ela se trata do mais puro **momento de concentração** e contato com o seu **“eu” interior**. O também chamado de **estado de alfa** significa estar em profundo relaxamento, sem dormir, com foco no momento presente. Parece

viagem, mas é mais simples do que parece, sem mágica.

Você não irá precisar vestir roupas de yoga, acender incensos, nem mesmo aprender a posição de lótus, mas irá precisar de um pouco de paciência. É normal que o cérebro encontre dificuldades para meditar logo de cara. Mas aqui vamos te dar uma série de dicas para que você não enfrente esse problema.

Na verdade, vou te contar um segredo: você com certeza já meditou por aí sem saber! E, claro, pode continuar fazendo com frequência, sem que isso atrapalhe suas rotinas. Sabe aquele momento em que você está a caminho do trabalho, por exemplo, perdido nos seus pensamentos, com a mente limpa, quase que sem consciência do que está ao seu redor? Essa é uma forma de meditar (sim!), embora não lhe traga o relaxamento físico, necessariamente – mas o mental.

## A velocidade do trabalho



Já experimentou ficar calmo, mesmo quando tudo à sua volta te pede para não ficar? É para isso que estamos aqui. Queremos que você trabalhe melhor os músculos do seu cérebro, o que te ajudará a concentrar melhor nas suas atividades, executá-las com maior precisão e até aumentar sua **produtividade** (isso mesmo!).

Hoje andamos sempre com tanta pressa e estamos sempre tão atolados de preocupações, que não paramos para lembrar de nós

mesmos. Simplesmente esquecemos de dedicar um tempo para si e apreciar os momentos e coisas à nossa volta. E você com certeza já sabe que isso pode lhe causar uma série de doenças dos mais variados tipos: estresse, insônia, depressão, distúrbios alimentares, problemas cardiovasculares, intestinais, e por aí vai...

Por maior perda de tempo que isso pode parecer, a meditação já ganhou até [aval científico](#). Em outras palavras, já é comprovado que dedicar um tempinho a nós mesmos traz muitos benefícios. Um [estudo](#) da Universidade de Washington também nos explica um pouco de como isso acontece.

## Os benefícios da meditação

É claro que há uma série deles, mas aqui vão alguns:

- **Aumento da concentração nas atividades:** Meditar é como treinar os músculos do cérebro para exercitar a concentração. Se conseguimos nos concentrar bem quando estamos em alfa, com certeza conseguiremos nos concentrar bem nas nossas atividades do dia a dia também. Se quiser entender isso melhor, dá uma conferida no livro [Foco](#), de [Daniel Goleman](#). É uma leitura muito boa!
- **Alívio do estresse:** O exercício da meditação nos leva ao autoconhecimento. A meditação nos ajuda a compreender melhor nossos problemas, reduzindo o estresse. Isso vai melhorar até as suas relações interpessoais, afinal, nada melhor do que estar perto de pessoas bem humoradas, certo?
- **Redução do tempo de execução das rotinas:** A partir do momento que você se concentra melhor, tudo fica mais fácil. A meditação parece nos trazer mais clareza de tudo, o que reduz – e muito! – o tempo que gastamos com cada tarefa.
- **Aumento da sua produtividade:** Como consequência do que foi dito anteriormente, se realizamos uma tarefa mais



rapidamente, com até mais qualidade do que antes, podemos dizer que nossa produtividade também subiu, certo?

- **Aumento da criatividade:** sabe aquele problemão que de vez em quando aparece e você não sabe mais como resolver? Que tal exercer um pouquinho mais da sua criatividade e começar a pensar fora da caixa? A meditação pode te ajudar a enfrentar esses desafios também!
- **Maior facilidade para trabalhar em equipe:** se você enfrenta dificuldades para trabalhar em equipe múltiplas, a meditação também pode te ajudar. Justamente por trazer mais calma, paciência e criatividade, fica mais fácil lidar e trabalhar com pessoas tão diferentes também.
- **Redução da ansiedade:** a meditação te ajuda a manter o foco no momento presente, reduzindo a preocupação excessiva com o futuro. É claro que um pouco de ansiedade pode ser bom, mas, quando em excesso, pode reduzir em muito a capacidade de concentração. Esse é um male muito comum nos dias de hoje, principalmente no ambiente de trabalho, e meditar com certeza vai ajudar a trazer a mente de volta.

## Afinal, como fazer meditação?

A essa altura do campeonato, você já deve ter entendido a importância do que estamos dizendo. Mas, e agora, como adotar esse hábito?

Vamos começar bebendo um pouco de água e indo ao banheiro (sem a companhia do celular, por favor). Agora procure um ambiente calmo e silencioso – hoje muitas empresas contam com um espaço próprio para o relaxamento, mas, caso não tenha, sem problemas também. Isso não é uma premissa, mas vai te ajudar a começar. Você pode ficar na posição que preferir (se estiver muito cansado, sugerimos que não fique deitado). Corrija sua coluna. Feche seus olhos, atente-se à sua respiração e aos seus 5

sentidos, e imagine um local tranquilo. Deixe seus pensamentos fluírem, até que você se “desligue” do que está a sua volta e concentre apenas no que está em sua mente. Toda vez que seu cérebro se dispersar, volte a concentração à sua respiração. Foque. Isso pode demorar alguns minutos, mas é nesse momento que você precisa ter mais paciência.

Como já dissemos, é possível que você encontre dificuldades logo de início, mas aqui vão algumas dicas:

- **Cabeça aberta:** de nada adianta separar alguns minutinhos do seu dia para tentar meditar, se você não preparar a sua mente para isso!
- **Encontre uma posição de conforto:** vale qualquer posição, mas o que mais sugerimos para principiantes é ficar sentado. Se ficar em pé, pode gerar desconforto. Se ficar deitado, pode acabar dormindo.
- **Foco no presente: você já parou para pensar a quantidade de tempo que perde preso no passado ou se preocupando demais com o futuro? Para a meditação, é importante manter o foco no momento presente. Daí as dicas de focar na sua respiração e nos seus 5 sentidos.**
- **Sons da natureza:** uma coisa que ajuda muito a meditar é escutar sons bem baixinhos, de preferência da natureza. Isso traz paz para os seus pensamentos.
- **Apps:** hoje existem uma série de apps que ajudam você a meditar. Eles cronometram o tempo do relaxamento, oferecem sons, áudios e até funcionam como uma rede social. Um que gostamos muito é o [Sattva](#). Vale a pena conferir!
- **Experimente a meditação guiada:** se, mesmo com as dicas anteriores, você ainda encontrar dificuldades, não se preocupe. É normal que o cérebro encontre dificuldades para se “desligar”. Sugerimos que experimente a meditação guiada. Trata-se de áudios com uma pessoa indicando o que você deve fazer para atingir o relaxamento. Você pode encontrar diversas opções seja na internet, em CDs ou apps.

# Outros aplicativos de meditação

## 5 Minutos

Esse é um aplicativo em Português, criado pela [ONG Mãos Sem Fronteiras](#), disponibiliza três opções: Meditação de 5 minutos; Meditação Guiada La Jardinera; Meditação com tempo livre, com um contador de até 30 minutos. Você acompanha a sua evolução no “meditômetro”, ou seja, quanto mais você medita, mais tempo é creditado na sua conta. Gratuito para Android e iOS.

## Calm

Você pode escolher o tempo das sessões, que varia entre 2 e 30 minutos, com músicas e sons da natureza relaxantes, além de paisagens que o levam para bem longe dos seus problemas. Você ainda pode optar por diferentes finalidades, como [melhorar a criatividade](#) e o sono ou energizar o corpo e a mente, entre outros. O aplicativo é todo em inglês, sem tradução. Gratuito para Android e iOS.

## Medita!

As sessões são realizadas por Mirna Grzich, em mais de 100 reflexões, divididas em 8 temas/categorias: 1) Relaxando & Meditando; 2) [Mindfulness](#); 3) Orações & [Mantras](#); 4) Meditações Essenciais; 5) Insights & Reflexões; 6) Meditando com Tradições Espirituais; 7) Quem é você; 8) Meditações da Lua Cheia. Essas sessões levam você a ter mais lucidez, harmonia, criatividade, foco e consciência. Disponível para Android e iOS. Oferece uma meditação gratuita para cada um dos temas e assinaturas mensais.

## Medite.se

A proposta é ajudar você a ter uma vida mais saudável, mais centrada e mais feliz. Nesse processo, você é o seu próprio

personal, treinando sua mente, por meio da prática diária, por poucos minutos. As sessões são narradas em Português, pelo terapeuta Tadashi Kadomoto. Tem interface simples e também é dividido em sessões. Gratuito para Android e iOS.

## [Stop, Breath & Think](#)

Ensina a meditar em 5 minutos. A proposta é treinar as pessoas para que parem, respirem e pensem por alguns poucos minutos, em troca de melhor qualidade de vida. Você responde um questionário, dizendo como se sente no momento e o aplicativo recomenda a melhor meditação. Oferece ainda dicas de postura e [respiração](#), entre outras, para que você obtenha sempre os melhores resultados. Gratuito para Android e iOS.

## [Zen](#)

Oferece um guia de meditação que inclui sons e vídeos relaxantes e o termômetro de emoções. Existe ainda a opção das meditações guiadas, de 10 minutos cada, conduzidas pela criadora do app, a blogueira Juliana Goes. E tem as reflexões do dia, divididas por categorias: Reflexões, Sucesso, Inspiração, Superação, Harmonia, [Motivação](#) e Favoritas. Pago para Android e iOS.

## **Mindfulness**

Você provavelmente já ouviu falar nesse conceito, que, inclusive, deu nome a um [livro, escrito por Mark Williams e Danny Penman](#). Nessa obra, os autores explicam que mindfulness se trata de uma forma simples de como fazer meditação, focando apenas na sua respiração.

O livro é na verdade um guia com diversos exercícios de como fazer meditação, para que você possa conhecer melhor você mesmo e o seu corpo, e para que viva de maneira mais positiva.

Se você se sente estressado, deprimido ou até mesmo infeliz no

trabalho, recomendamos fortemente essa leitura e os exercícios que o livro propõe:

[Atenção Plena – Mindfulness](#)

## A Meditação é um Hábito

É claro que pouco pode-se esperar de uma única meditação no trabalho. Trata-se de um hábito! Se você quer ver tudo isso que falamos acima funcionar, você precisa adicionar isso a sua rotina.

Tire sempre um momento do seu dia para ter essa prática. Seja na hora de acordar ou até mesmo no meio da tarde, por exemplo – só não é muito indicado à noite, que pode acabar te induzindo ao sono, devido ao cansaço excessivo do dia. Comece com um tempo curto (5 a 10 minutos) e vá aumentando à medida que for se sentindo mais à vontade.

Aqui no 12min, nós adoramos livros que nos ajudam a aumentar nossa produtividade e melhorar nossa saúde e bem estar. Um exemplo é “[0 Poder do Agora](#)“, de [Eckhart Tolle](#) que fala justamente sobre a importância de focar no momento presente se você quer alcançar a felicidade e o sucesso.

[0 Poder do Agora](#)

Em um post anterior, falamos sobre [como implementar bons hábitos na nossa rotina](#). Vale dar uma conferida!

E aí, aprendeu a importância da meditação para aumentar a sua produtividade no trabalho? Agora que você já sabe por onde começar, que tal dar um like, compartilhar e escrever nos comentários o que achou do post de hoje?

E não se esqueça de baixar [nosso app, 12min](#), que já conta com centenas de livros, como os que citamos aqui!