

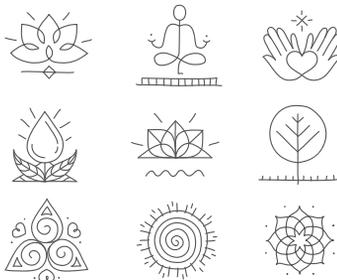
SEJA BEM-VINDO AO MEU NOVO LIVRO.
ESTE VOLUME VEM ACOMPANHADO DE UMA APP GRATUITA,
CRIADA A PENSAR EM SI.
SIGA AS INDICAÇÕES E ENFRETE A VIDA DE CORAÇÃO ABERTO!

Mia

1. Pode efetuar o *download* gratuito da app **Miafulness** através de um *smartphone* ou *tablet* numa destas lojas:



2. Ao longo do livro, no "Momento Heartful", encontrará os seguintes símbolos:



3. Aponte a câmara para o símbolo da respetiva página e toque no ícone que surge no ecrã.

E disfrute da app e das meditações!



MIKAELA ÖVÉN

HEARTFULNESS

ENFRENTA A VIDA DE CORAÇÃO ABERTO

DEDICO ESTE LIVRO A TODAS AS PESSOAS QUE CRUZAM O MEU CAMINHO
EM SESSÕES DE *COACHING*, FORMAÇÕES, PALESTRAS E RETIROS.

A QUEM ACOMPANHEI DURANTE MUITO TEMPO
E A QUEM GOSTARIA DE TER ACOMPANHADO MAIS.

DEDICO-O TAMBÉM A SI, QUE NESTE MOMENTO ESTÁ COM O LIVRO NA SUA MÃO,
COM VONTADE DE VIVER UMA VIDA COM O CORAÇÃO ABERTO, PRESTES A INICIAR
O CAMINHO DE *MINDFULNESS* PARA *HEARTFULNESS*.



ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
1. DO <i>MINDFULNESS</i> AO <i>HEARTFULNESS</i>	17
2. VIVA COM INTENÇÃO	39
3. OS DRAMAS DA MENTE	61
4. O SEGREDO DA AUTOESTIMA	83
5. A SUA VULNERABILIDADE – UMA FORÇA	101
6. VEJA A PERFEIÇÃO NA IMPERFEIÇÃO (ATRAVÉS DA AUTOCOMPAIXÃO)	123
7. DIGA NÃO COM A CONSCIÊNCIA TRANQUILA	145
8. DORMIR, COMER, TREINAR	167
9. A MANDALA DA VIDA	197
LISTA DE MEDITAÇÕES GUIADAS	211
AGRADECIMENTOS	213
BIBLIOGRAFIA	215

INTRODUÇÃO

"Ser vulnerável é a única forma de proporcionar ao seu coração verdadeiro prazer."

Bob Marley

Uma das maiores dádivas do *Mindfulness*, aliado ao *Heartfulness*, é permitir-nos transformar a inevitável dor que a Vida nos proporciona com os seus diversos desafios – grandes e pequenos – em sabedoria, amor e compaixão.

A Vida também implica, às vezes, *stress*, dor, tristeza e sofrimento. E podemos responder a esses desafios de várias formas. Muitas pessoas, nesses momentos (inconscientemente), fecham os seus corações e as suas mentes. Respondem com raiva, depressão, negação, resignação... O *Mindfulness* e o *Heartfulness* convidam-nos a ter uma resposta diferente. Ajudam-nos a abrir o coração e aparecer, por inteiro, para a Vida e o que ela nos está a oferecer. E quando conseguimos realmente aparecer para a Vida conseguimos ver e aproveitar estes momentos como convites para crescermos e ganharmos mais sabedoria.

Andei sempre em busca de sentidos e de respostas. Já em pequena dedicava horas e horas a pensar sobre os grandes mistérios da Vida. Com o

tempo essa constante busca de algo, que não sabia bem o que era, virou-se para dentro, para depois gradualmente parar e as grandes perguntas cessaram. Não porque tenha de repente encontrado as respostas certas, mas porque aceitei que a vida é um mistério onde a felicidade e a dor se acompanham. E que todas as tentativas de nos livrarmos da dor e sentirmos apenas felicidade falham. Senti uma quietude, ou talvez tenha simplesmente descoberto algo que afinal sempre aqui esteve: a certeza de que está tudo bem! E soube isso, não num momento da minha Vida fácil e divertido, mas no meio do maior desafio emocional que alguma vez tive. Esse “Está tudo bem!” não me fez parar e mudar-me radicalmente para a gruta na montanha na Índia, onde vivi momentos intensos e onde promovo retiros anualmente. Fez-me render ao fluir da Vida, algo que às vezes implica atividade e um ritmo mais acelerado, e outras vezes calma e descanso. Fez-me conectar com a intenção que tem estado presente como um fio condutor na minha existência: fez-me chegar a casa. Mostrou-me que o tesouro mais precioso que tenho é a sabedoria do coração.

Às vezes ainda tenho momentos em que me apetece fugir para a “minha” montanha na Índia, ou mudar-me para o campo e cuidar da minha horta, limitando o contacto com a correria da vida “normal”, longe dos compromissos profissionais, das pessoas que às vezes deixo que me incomodem e do medo instalado na nossa sociedade que resulta em tanto sofrimento. Mas, praticamente no mesmo instante em que tenho esse pensamento, costumo receber um convite para me expor mais... Por isso, aqui estou, aqui estamos. Vamos juntos explorar o que quer dizer viver com o mantra “Está tudo bem!”.

Convido-o ainda a pintar as mandalas que vou espalhando pelo livro e a ouvir as meditações guiadas que gravei para si, e que se encontram disponíveis no final de cada capítulo, no “Momento Heartful”.

Com o coração aberto,

Namasté



1

→ Pinte a mandala da página seguinte com atenção plena e com o coração aberto. E, no final, se preferir, recorte-a e guarde-a num sítio que o faça feliz.

