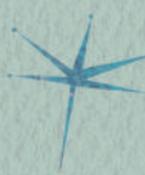
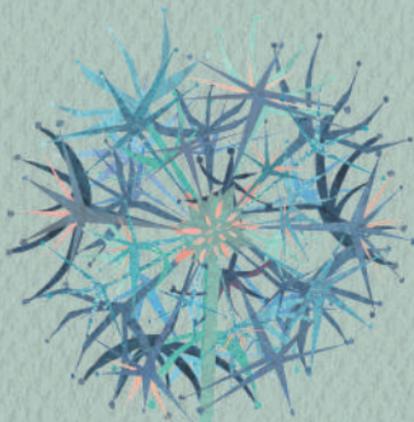


Dra. Patrizia Collard



# O Pequeno Livro do Mindfulness



**10 Minutos por Dia para  
Menos Stress e Mais Tranquilidade**



nascente

# Índice

Introdução 6

1

Habitar no Presente 17

2

Aceitar e Responder 29

3

Organizar a Mente 41

4

Ser Apenas 53

5

Alimentação Consciente 65

6

Gratidão e Compaixão 77

7

Mindfulness no Quotidiano 87

*Agradecimentos 96*



# Introdução

## Em que Consiste o Mindfulness?

O mindfulness é estar consciente ou prestar atenção ao momento presente, deliberadamente e sem se julgar a experiência. Assim sendo, quando realizamos uma caminhada consciente (consulte a página 42), apercebemo-nos realmente de cada pormenor e de tudo o que encontramos — árvores, carros, flores que crescem por entre pequenas fendas ou um gato que atravessa a estrada —, ao invés de elaborarmos listas de tarefas.

A stylized illustration of a tree with a person sitting on one of its branches. The tree is brown with many thin, bare branches. The person is a small, light blue figure sitting on a horizontal branch. The background is plain white.

Ao restabelecermos contacto com estes simples momentos da vida, vivendo verdadeiramente momento a momento, torna-se possível redescobrir uma sensação de paz e contentamento. Seremos capazes, nem que seja só às vezes, de voltar a deixarmo-nos encantar pela vida.

A prática de mindfulness enquanto terapia tem estado recentemente na ribalta. No Reino Unido é recomendada pelo Ministério da Saúde, bem como nas orientações definidas pelo NICE (Instituto Nacional para a Excelência Clínica), e é vista por muitos

como uma intervenção viável, barata e eficaz para a vida moderna tão repleta de stress, assim como uma competência cuja incorporação no nosso quotidiano pode prevenir a doença ou impedir que nos desmoreremos, física ou emocionalmente.

Se desejar conhecer esta matéria em profundidade, tem à sua disposição mais de 10 mil artigos de investigação publicados sobre terapias com base na prática de mindfulness, bem como diversos vídeos online a que pode assistir. As aplicações da prática cobrem uma série de situações, tais como formação parental, tratamento de doenças mentais, escolas e enquanto parte de terapias para o bem-estar. É inclusivamente utilizada no tratamento do sistema imunitário, com alguns resultados positivos em pacientes com HIV, SFC (síndrome de fadiga crónica ou encefalomielite miálgica) e EM (esclerose múltipla).

### **Benefícios da Prática de Mindfulness**

Quem implementar regularmente estratégias de mindfulness pode descobrir benefícios físicos e psicológicos duradouros, tais como:

- ~ Experimentar uma maior calma e descontração.
- ~ Níveis mais elevados de energia e entusiasmo pela vida.
- ~ Mais autoconfiança e autoaceitação.
- ~ Menor risco de padecer de stress, depressão, ansiedade, dor crónica, toxicod dependência ou baixa eficácia do sistema imunitário.
- ~ Maior compaixão por si e pelos outros, bem como pelo nosso planeta.

A prática de Mindfulness é a forma mais fácil de nos libertarmos do stress e de vivermos no momento presente. Tornou-se em pouco tempo uma forma de gerir sem pressa a vida moderna, sem recorrer à entoação de mantras ou sem ser preciso encontrar um tempo extra para meditar.

Integre no seu dia a dia estes exercícios simples de 5 ou 10 minutos para se libertar do stress e encontrar mais paz na sua vida.



- Mais de trinta exercícios para experimentar
  - 5 ou 10 minutos cada
- Fique calmo, viva no momento presente

  
**nascente**  
o curso da sua vida

**20|20 editora**

ISBN 978-989-8873-16-3



9 789898 873163

Saúde e Bem-Estar