Meditações para diminuir a ansiedade e acalmar a mente

a arte de respirar

O segredo para viver com atenção plena

Dr. Danny Penman

Coautor de *Atenção plena*

SEXTANTE

leLivros

DADOS DE COPYRIGHT

SOBRE A OBRA PRESENTE:

A PRESENTE OBRA É DISPONIBILIZADA PELA EQUIPE LE LIVROS E SEUS DIVERSOS PARCEIROS, COM O OBJETIVO DE OFERECER CONTEÚDO PARA USO PARCIAL EM PESQUISAS E ESTUDOS ACADÊMICOS, BEM COMO O SIMPLES TESTE DA QUALIDADE DA OBRA, COM O FIM EXCLUSIVO DE COMPRA FUTURA. É EXPRESSAMENTE PROIBIDA E TOTALMENTE REPUDIÁVEL A VENDA, ALUGUEL, OU QUAISQUER USO COMERCIAL DO PRESENTE CONTEÚDO

SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:

O LE LIVROS E SEUS PARCEIROS DISPONIBILIZAM CONTEÚDO DE DOMINIO PUBLICO E PROPRIEDADE INTELECTUAL DE FORMA TOTALMENTE GRATUITA, POR ACREDITAR QUE O CONHECIMENTO E A EDUCAÇÃO DEVEM SER ACESSÍVEIS E LIVRES A TODA E QUALQUER PESSOA. VOCÊ PODE ENCONTRAR MAIS OBRAS EM NOSSO SITE: LELIVROS.LOVE OU EM QUALQUER UM DOS SITES PARCEIROS APRESENTADOS NESTE LINK.

"QUANDO O MUNDO ESTIVER UNIDO NA BUSCA DO CONHECIMENTO, E NÃO MAIS LUTANDO POR DINHEIRO E PODER, ENTÃO NOSSA SOCIEDADE PODERÁ ENFIM EVOLUIR A UM NOVO NÍVEL."

---

leLivros

a arte de respirar

a arte de respirar

O segredo para viver com atenção plena

Dr. Danny Penman

Coautor de *Atenção plena*

SEXTANTE

Título original: *The Art of Breathing*

Copyright © 2016 por Dr. Danny Penman
Copyright da tradução © 2018 por GMT Editores Ltda.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Rafaella Lemos

preparo de originais: Renata Dib

revisão: Rebeca Bolite e Tereza da Rocha

projeto gráfico e capa: Steve Wells

diagramação e adaptação de capa: Ana Paula Daudt Brandão

adaptação para e-book: Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

P458a

Penman, Danny
A arte de respirar [recurso eletrônico] / Danny Penman; tradução Rafaella Lemos - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2018.
recurso digital

Tradução de: The art of breathing
Formato: ePub
Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-85-431-0602-1 (recurso eletrônico)

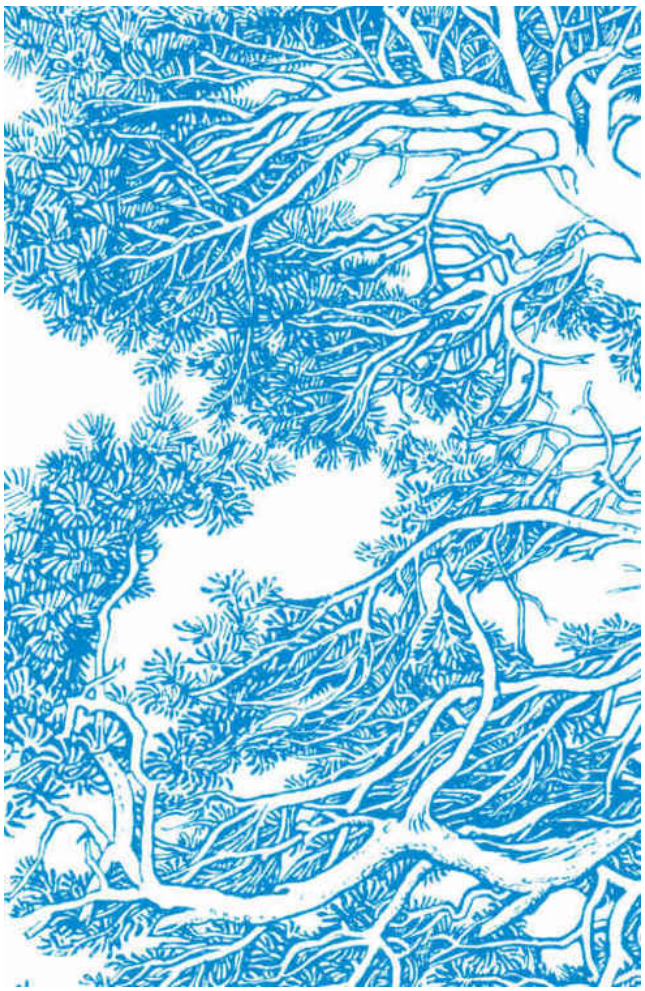
1. Exercícios respiratórios - Uso terapêutico. 2. Saúde holística. 3. Livros eletrônicos. I. Lemos, Rafaella. II. Título.

18-47038

CDD: 615.836
CDU: 615.835

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

Dedicado à minha esposa, Bella,
e aos nossos dois filhos impetuosos,
Sasha e Luka



SUMÁRIO

um: **NO INÍCIO**

dois: **RESPIRAÇÃO**

três: **ATENÇÃO PLENA**

quatro: **FELICIDADE**

cinco: **CURIOSIDADE**

seis: **BRINCADEIRA**

sete: **CONSCIÊNCIA**

oito: **PERCEPTIVIDADE**

AGRADECIMENTOS

um: NO INÍCIO

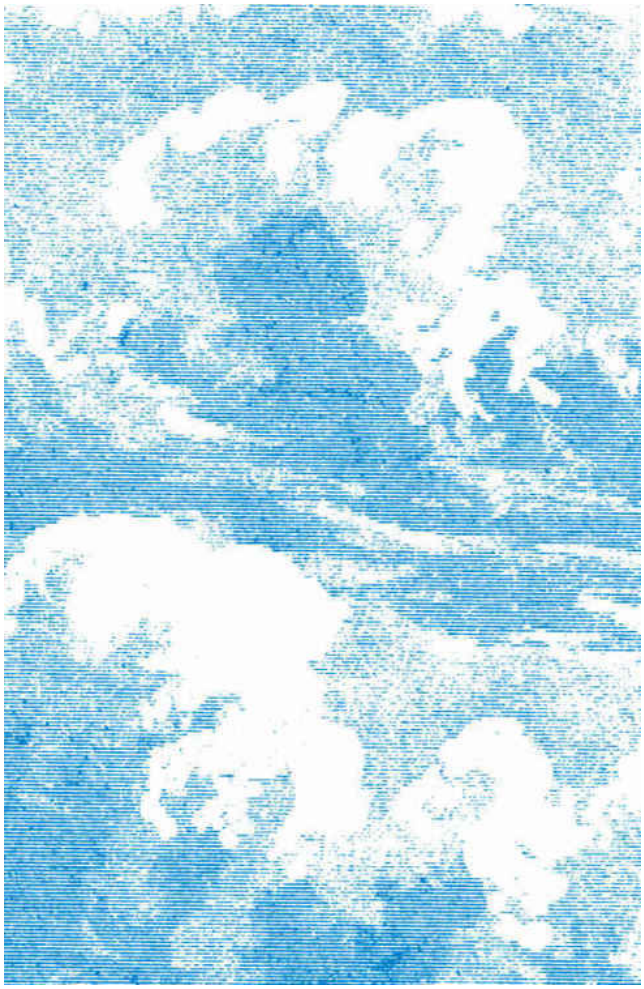
Seis paraquedistas pairam
em círculos, como águias, em
fortes correntes de ar
ascendentes. Lá embaixo,
algumas crianças observam,
boquiabertas, enquanto os
paraquedas gigantescos
mergulham no vazio,
deslizando em silêncio
sobre suas cabeças.

Então, de repente, algo dá errado.

Um dos paraquedistas é atingido por uma forte rajada de vento que faz o velame virar do avesso. O piloto começa a girar numa espiral, como uma semente de bordo caindo no solo.

Depois do que parece uma eternidade, ele se choca contra a encosta. Então cai com o rosto no chão, muito machucado.

Mas está vivo. Após um momento de espanto e silêncio, o jovem começa a gritar em agonia. Ainda demora uns 30 minutos até os paramédicos chegarem. E mais uma hora para fazer o percurso até o hospital.



Sozinho, ele sabe que não pode se dar ao luxo de perder a consciência, pois talvez nunca mais acorde. Então começa a se obrigar a respirar.

Devagar. Profundamente. Com uma imensa força de vontade, ele tira o foco do corpo machucado e concentra a mente na própria respiração. Inspira. Expira.

Pouco a pouco, a agonia vai passando. Até que por fim ele

alcança um estado de serena tranquilidade.

De pura consciência.

Eu era o jovem que sofreu o acidente de paraquedas.

A arte de
respirar
salvou a
minha vida.

Por milhares de anos, as pessoas têm usado a arte de respirar para produzir efeitos profundos tanto na mente quanto no corpo.

Algumas a utilizam para aliviar dores crônicas. Muitas outras para lidar com a ansiedade, o estresse e a depressão. Ainda há aquelas que alegam que a arte de respirar conduziu-as à iluminação espiritual.

Mas eu sou tão espiritual
quanto um tijolo...

... então a utilizo para apreciar
a beleza agridoce da vida cotidiana.

A respiração é o maior bem que você possui. Ela é naturalmente meditativa e está sempre com você. Reflete suas emoções mais intensas e lhe permite tanto suavizá-las quanto direcioná-las. A respiração o ajuda a se sentir inteiro, pleno e no controle ao estabelecê-lo no momento presente, clarear sua mente e libertar seus instintos.

A arte de respirar desperta uma sensação de assombro, fascínio e curiosidade – os alicerces de uma vida mais feliz e repleta de significado.

Ela lhe concede a coragem para se aceitar com todas as falhas e imperfeições. Para tratar a si mesmo com a bondade, a empatia e a compaixão de que você realmente precisa. Ela o ajuda a olhar para fora e abraçar o mundo.

Quando tiver dominado a arte de respirar, você enfim estará em paz consigo mesmo e com o mundo.

dois: **RESPIRAÇÃO**

"Enquanto estiver respirando, existem mais coisas dando certo do que errado com você." – Jon Kabat-Zinn

Tudo tem início com sua primeira inspiração...

Logo depois que você nasceu – de forma imperceptível no início, mas pouco a pouco ganhando força –, seus minúsculos pulmões começaram a inflar.

Aninhado nos braços da sua mãe, você começou aprendendo como respirar. Não foi fácil.

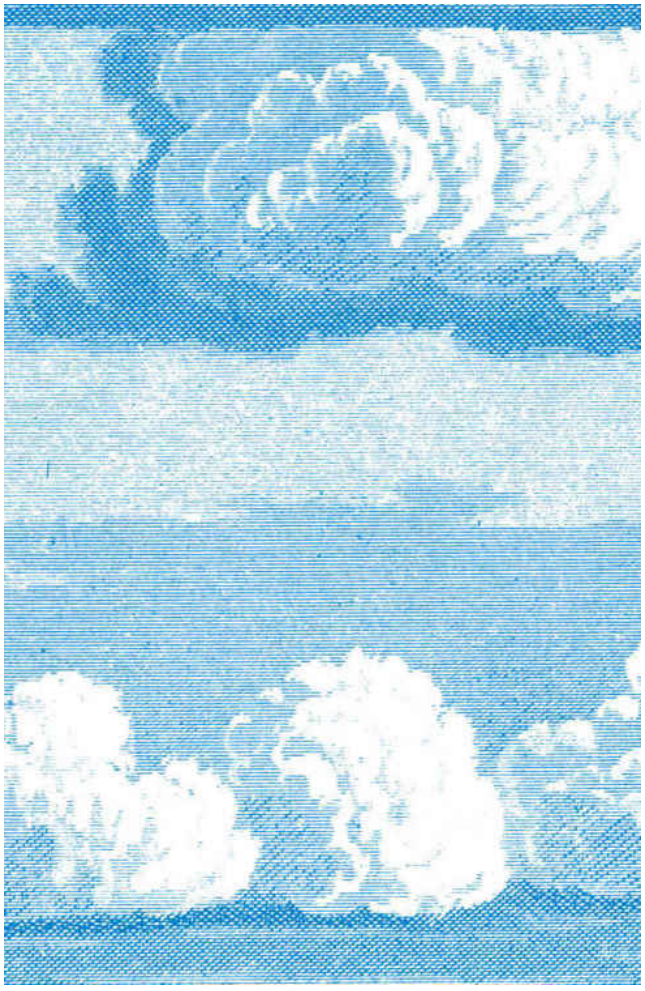
A respiração de um bebê não é naturalmente ritmada. O bebê só respira quando precisa, dando frequentes intervalos longos e assustadores entre uma inspiração e outra, sem um movimento fluido e natural.

À medida que as semanas se transformaram em meses, sua respiração desenvolveu um ritmo natural próprio. Mas, mesmo hoje em dia, você ainda pode ser influenciado pelo ritmo respiratório de outra pessoa.

A respiração dos amantes se mistura. As multidões respiram em harmonia. Até a respiração dos nossos bichos de estimação pode entrar em sincronia com a nossa.

Nenhum de nós está separado.

Embora muitas vezes pareça que sim.



Você respira
22 mil vezes
por dia.
De quantas
dessas
respirações
você tem
consciência?

LEMBRANDO-SE DE RESPIRAR

Respirar é algo tão comum, tão ordinário, que sua verdadeira importância talvez passe despercebida.

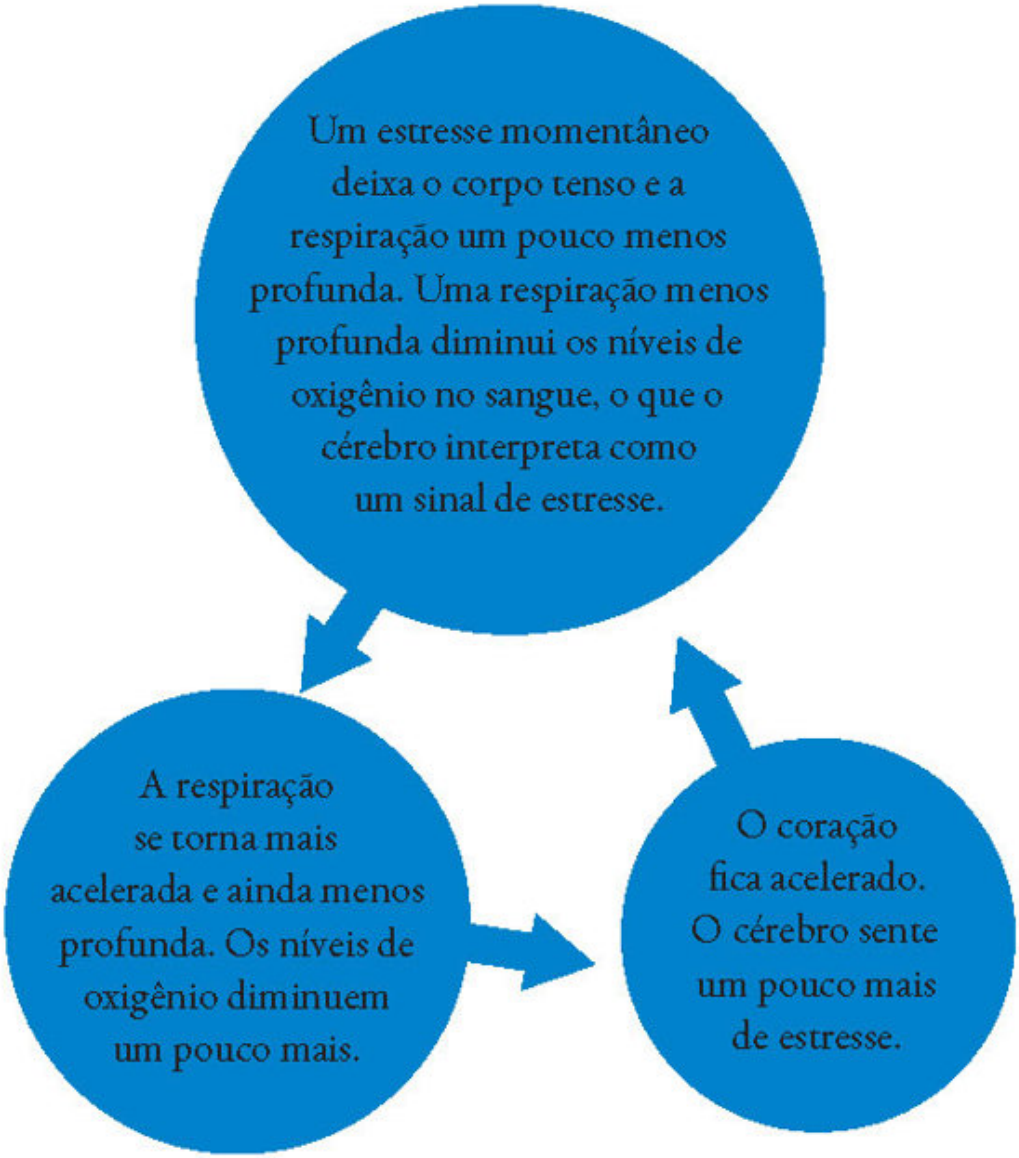
Deite-se no chão, de barriga para cima, com uma almofada embaixo da cabeça. Coloque as mãos nas costelas. Sinta-as subindo e descendo à medida que você inspira... e expira.

Esse movimento faz com que os órgãos abdominais subam e desçam, deslocando-se de 4 a 5 centímetros e, consequentemente, bombeando oxigênio e fluidos ricos em nutrientes através do sistema linfático, eliminando toxinas. O movimento físico da respiração no corpo também massageia o fígado, os rins, os intestinos, as articulações da coluna – praticamente tudo –, para que se mantenham saudáveis, flexíveis e bem lubrificados.

Respiração é vida...

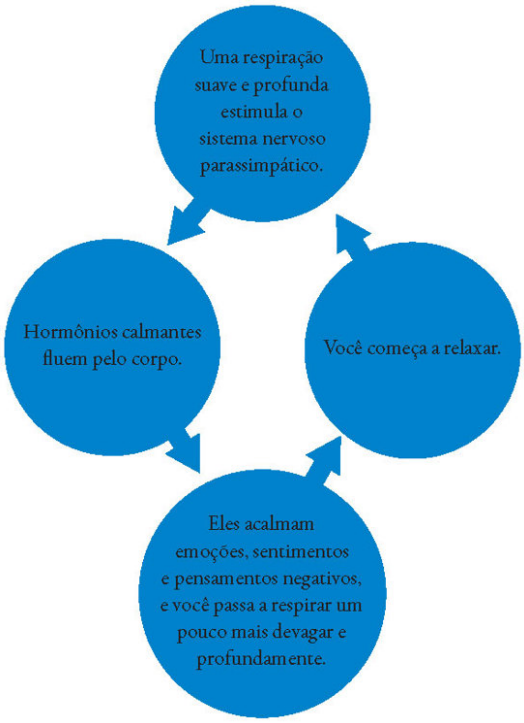
... em vários níveis.

A respiração reflete e amplifica suas emoções.



ESTE É UM CÍRCULO VICIOSO

Mas existe uma alternativa...



ESTE É UM CÍRCULO VIRTUOSO

INSPIRE

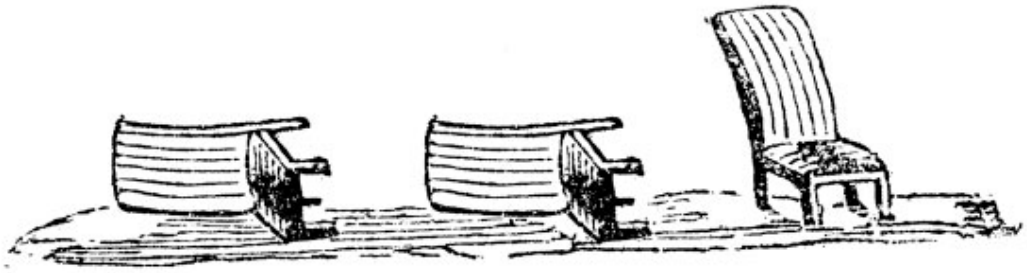
A maioria das pessoas respira de forma errada.

A respiração depende de músculos grandes e fortes do diafragma, do abdômen e dos intercostais, que ficam entre as costelas. Mas também recebe ajuda dos músculos menores e secundários ligados ao pescoço, aos ombros e às costelas superiores.

Quando você fica chateado, ansioso ou estressado, o abdômen

se tensiona e impede o funcionamento dos grandes músculos principais. Eles começam a repuxar uns aos outros, deixando todo o trabalho para os músculos secundários, que, por terem sido projetados para suportar apenas 20% da carga respiratória, também ficam tensos.

Se isso continuar por muito tempo, as consequências podem ser a tensão crônica nos ombros e no pescoço, dores de cabeça, fadiga e a uma respiração cada vez mais superficial.



Na verdade, é tão simples quanto respirar…

Para respirar de maneira correta, tudo que você precisa fazer é libertar a respiração. Submeta-se conscientemente ao ritmo natural dela. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo. Permita-se relaxar na fluidez da respiração.

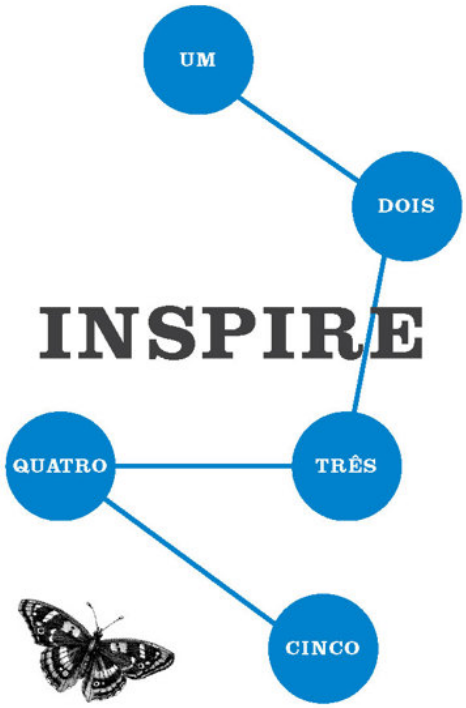
Sinta os ombros se soltando e a tensão indo embora. Feche os olhos (se quiser) e sinta o chão sob os pés.

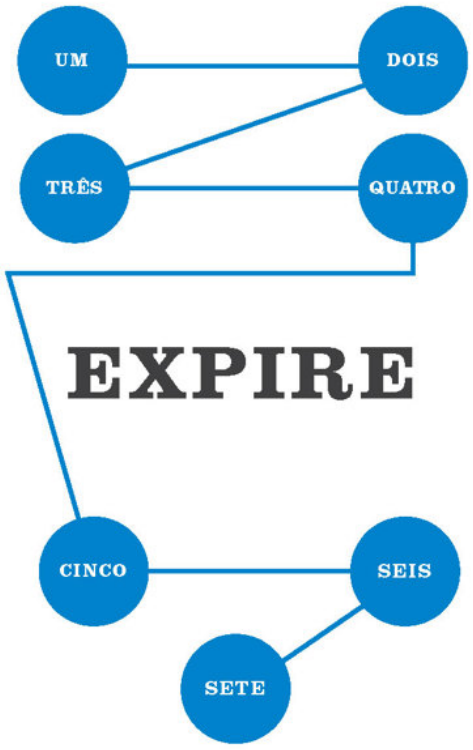
Quando se sentir ansioso, estressado, triste ou esgotado, comece a inspirar e expirar de maneira consciente.

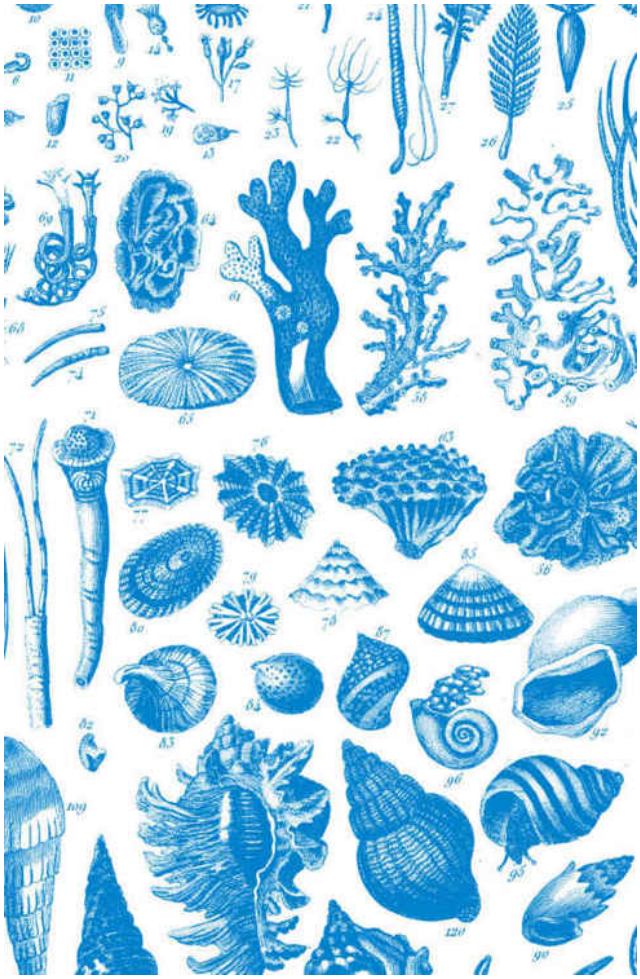
Faça uma inspiração longa e profunda contando mentalmente até cinco, bem devagar. Faça uma pausa. Depois expire contando até sete.

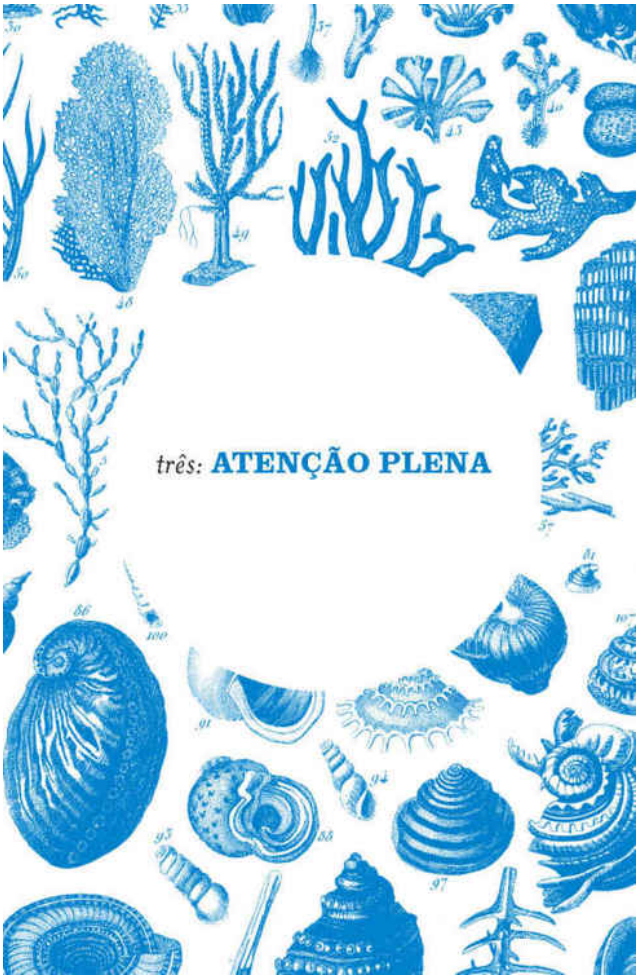
Você pode alterar a contagem de forma a refletir o ritmo único da sua respiração. Tente não apressar as coisas.

Repita essa respiração 5/7 até se sentir mais inteiro, pleno e no controle. Você pode recorrer a ela sempre que desejar.


UM
DOIS
INSPIRE
QUATRO
TRÊS
CINCO


UM
DOIS
TRÊS
QUATRO
EXPIRE
CINCO
SEIS
SETE





três: ATENÇÃO PLENA

A arte de respirar consiste em prestar atenção na respiração de uma forma muito especial. Ela é a base da atenção plena e é tão antiga quanto a própria meditação. Você pode aprender o básico em apenas alguns minutos…

... mas, para dominá-la, precisará de um pouco mais de tempo.

Meditações com respiração são muito simples, mas com frequência as pessoas as transformam em algo difícil e complicado.

Em primeiro lugar, meditar na postura de lótus é muito desconfortável. E você não consegue meditar se não estiver confortável. Faça uma inspiração profunda...

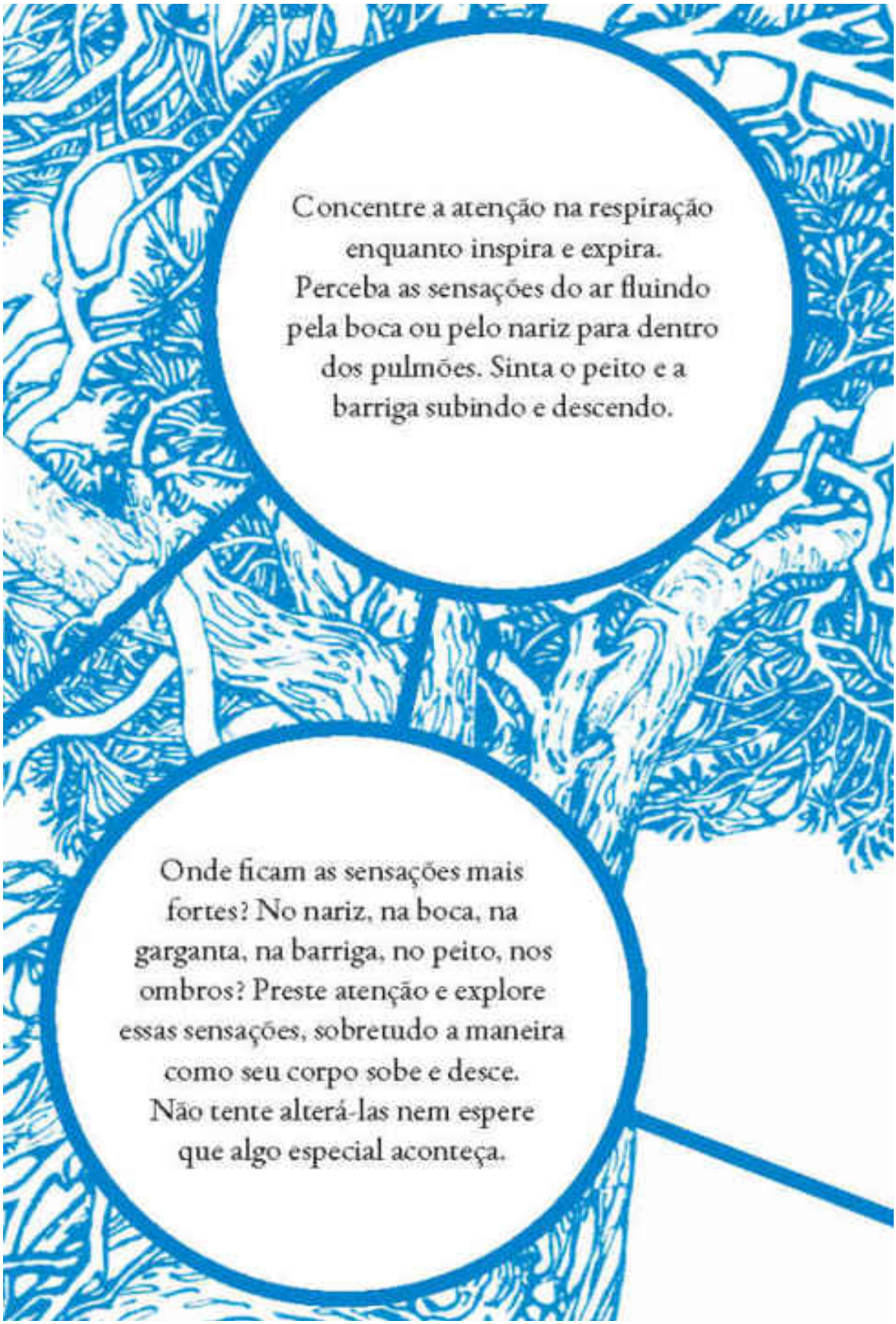
... e se pergunte por que a cadeira foi inventada.

Em segundo lugar, você não precisa de acessórios, mantras, incenso, sinos enfeitados, aplicativos nem de um ambiente silencioso.

De fato, tudo de
que você precisa é:

Uma cadeira.
Um corpo.
Algum ar.
Sua mente.
É isso.

MEDITAÇÃO DA RESPIRAÇÃO
Sente-se numa cadeira de espaldar reto. Apoie as solas dos pés no chão (mantenha a coluna afastada 2 a 3 centímetros do encosto). Fique numa posição confortável (com as costas relaxadas, porém eretas). Descanse as mãos no colo.
Feche os olhos.


Concentre a atenção na respiração enquanto inspira e expira. Perceba as sensações do ar fluindo pela boca ou pelo nariz para dentro dos pulmões. Sinta o peito e a barriga subindo e descendo.
Onde ficam as sensações mais fortes? No nariz, na boca, na garganta, na barriga, no peito, nos ombros? Preste atenção e explore essas sensações, sobretudo a maneira como seu corpo sobe e desce. Não tente alterá-las nem espere que algo especial aconteça.

Quando sua mente divagar,
traga o foco de volta à respiração.
Seja generoso consigo. É comum
a mente divagar. É isso que ela faz.
Perceber que a mente divagou e
trazê-la de volta à respiração é a
meditação. Esse é um pequeno
momento de atenção plena.

Mais cedo ou mais tarde sua mente
pode se acalmar por um instante ou
se encher de pensamentos e sentimentos,
como raiva, estresse ou amor – que
podem ser efêmeros. Veja-os como nuvens
no céu (apenas observe-os passando).
Tente não mudar nada. Com delicadeza,
traga sua consciência de volta às sensações
da respiração uma vez após outra.

Depois de cinco minutos (ou mais, se você conseguir), abra os olhos devagar e absorva tudo o que houver para ser percebido pela visão, pela audição, pelo tato e pelo olfato.
Repita o exercício duas vezes ao dia.

Uma pessoa cuja mente não está divagando não está meditando.

Você se sentiu inquieto e desconfortável? Descobriu algumas dores? Talvez tenha surgido uma longa lista de coisas que precisava fazer AGORA MESMO, NESTE INSTANTE.

Pode ser que tenha sentido fortes oscilações de energia. Num instante, estava fervilhando de entusiasmo, e então, de repente... sentiu-se esgotado.

E as intensas emoções que o dominaram no processo – as frustrações e as decepções, as sensações de inadequação seguidas pelo sabor amargo da derrota ao perceber, mais uma vez, que sua mente havia divagado para longe da respiração.

É provável que tenha pensado que a mente é tão caótica que você nunca será capaz de manter a concentração por mais de alguns poucos segundos de cada vez. Que confusão!

Isso é normal.

Essa é a sua primeira lição.

O que nos leva ao princípio central da atenção plena: não há como fracassar. Perceber que a mente divagou e trazê-la de volta à respiração é a meditação.

Esse é um momento de atenção plena.

ATENÇÃO PLENA É PURA CONSCIÊNCIA.

É prestar atenção em quaisquer pensamentos, sentimentos e emoções que estejam fluindo pela sua mente, pelo seu corpo e pela sua respiração sem julgá-los nem criticá-los de forma alguma.

É estar plenamente consciente do que quer que esteja acontecendo no momento presente sem se prender ao passado nem se preocupar com o futuro.

É viver *no* momento, não viver *para* o momento.

ATENÇÃO PLENA NÃO É UMA RELIGIÃO.

Nem é optar por ficar de fora ou se desligar do mundo.

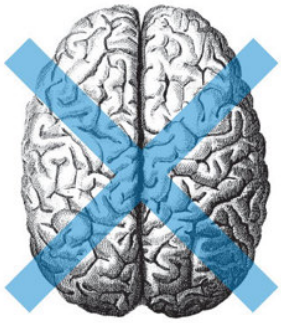
É se conectar e acolher a vida em toda sua caótica beleza, com as falhas e fraquezas que você possui.

O OBJETIVO DA ATENÇÃO PLENA NÃO É ESVAZIAR A MENTE DE PENSAMENTOS INTENCIONALMENTE.

É entender como a mente funciona. É ver como, de forma desavisada, ela cria nós que produzem ansiedade, estresse, tristeza e exaustão.

A atenção plena o ensina a observar de que forma pensamentos, sentimentos e emoções vêm e vão como as ondas do mar.

E nos espaços de calmaria entre eles encontram-se momentos de insights penetrantes.



VOCÊ NÃO É SEUS PENSAMENTOS. VOCÊ É O OBSERVADOR DOS SEUS PENSAMENTOS.

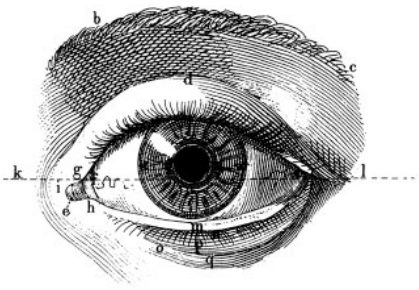
Essa é uma distinção sutil que só se percebe com a prática.

Seus pensamentos são um comentário contínuo sobre o mundo; seu melhor palpite sobre o que está realmente acontecendo. Com frequência eles vão refletir o intenso turbilhão emocional da sua mente, do seu corpo e da sua respiração.

Às vezes, eles são verdade; às vezes, um frenético trabalho em curso; às vezes, são um equívoco.

A atenção plena o ensina a ver as coisas em perspectiva, a colocar os pensamentos, os sentimentos e as emoções num contexto mais amplo.

E, quando você faz isso, seus pensamentos mais frenéticos e angustiantes apenas desaparecem, deixando para trás uma mente calma, clara e perspicaz.



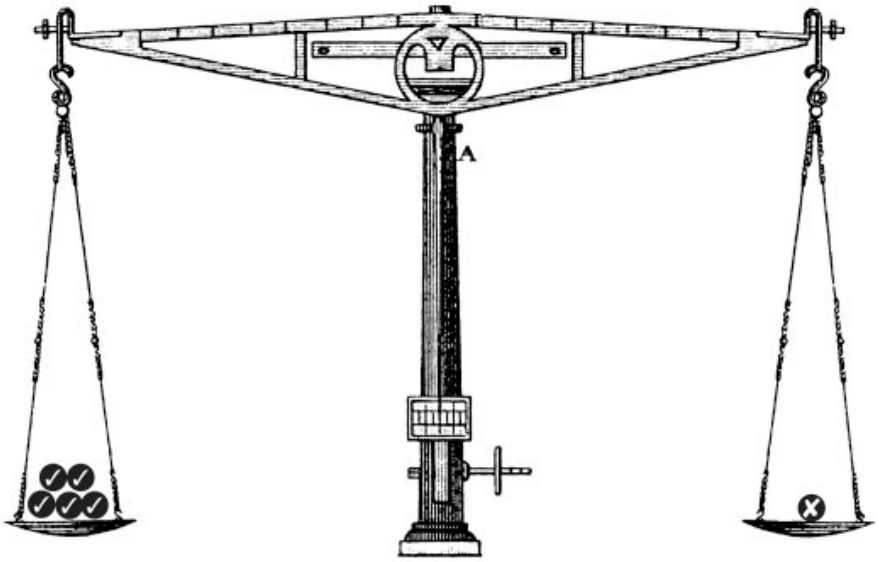
quatro: **FELICIDADE**

A felicidade é efêmera, enquanto a infelicidade permanece.

Isso se chama "viés negativo", e é algo para o qual fomos programados. Ele distorce nossa percepção, fazendo com que o mundo pareça muito mais duro, sombrio e competitivo do que de fato é.

Mas, na verdade, a vida é repleta de oportunidades e prazeres.

Acontece que o cérebro vive nos pregando peças para que pensemos o contrário. Por sorte, podemos restabelecer o equilíbrio com a arte de respirar.



Funciona da seguinte forma:

A natureza nos impele a evitar ameaças e buscar recursos. Essa é uma das maiores motivações por trás da seleção natural. Evitar as ameaças e sobreviver é o mais importante, mesmo que isso signifique deixar de ganhar inúmeras recompensas.

O instinto, no entanto, nos encoraja a esperar o pior, a pecar pelo excesso de precaução, a viver com medo e nos esconder.

Essa tendência negativa faz com que sejam necessárias cinco experiências positivas para neutralizar apenas uma experiência negativa de igual magnitude.

Isso é um pouco desanimador.

Mas, para a natureza, não importa se você está feliz. Ela está interessada na sua sobrevivência.

Afinal de contas, esse é o objetivo da seleção natural.

Por sorte, somos criaturas conscientes. Temos a capacidade de restabelecer o equilíbrio e de construir uma imagem mais fiel e feliz do mundo.

Isso não é mais difícil do que periodicamente se concentrar na respiração enquanto você presta atenção nos pequenos prazeres do dia a dia – o que significa perceber as visões, os sons, os cheiros e as texturas à sua volta e sentir o gosto e o aroma de tudo que come e bebe.

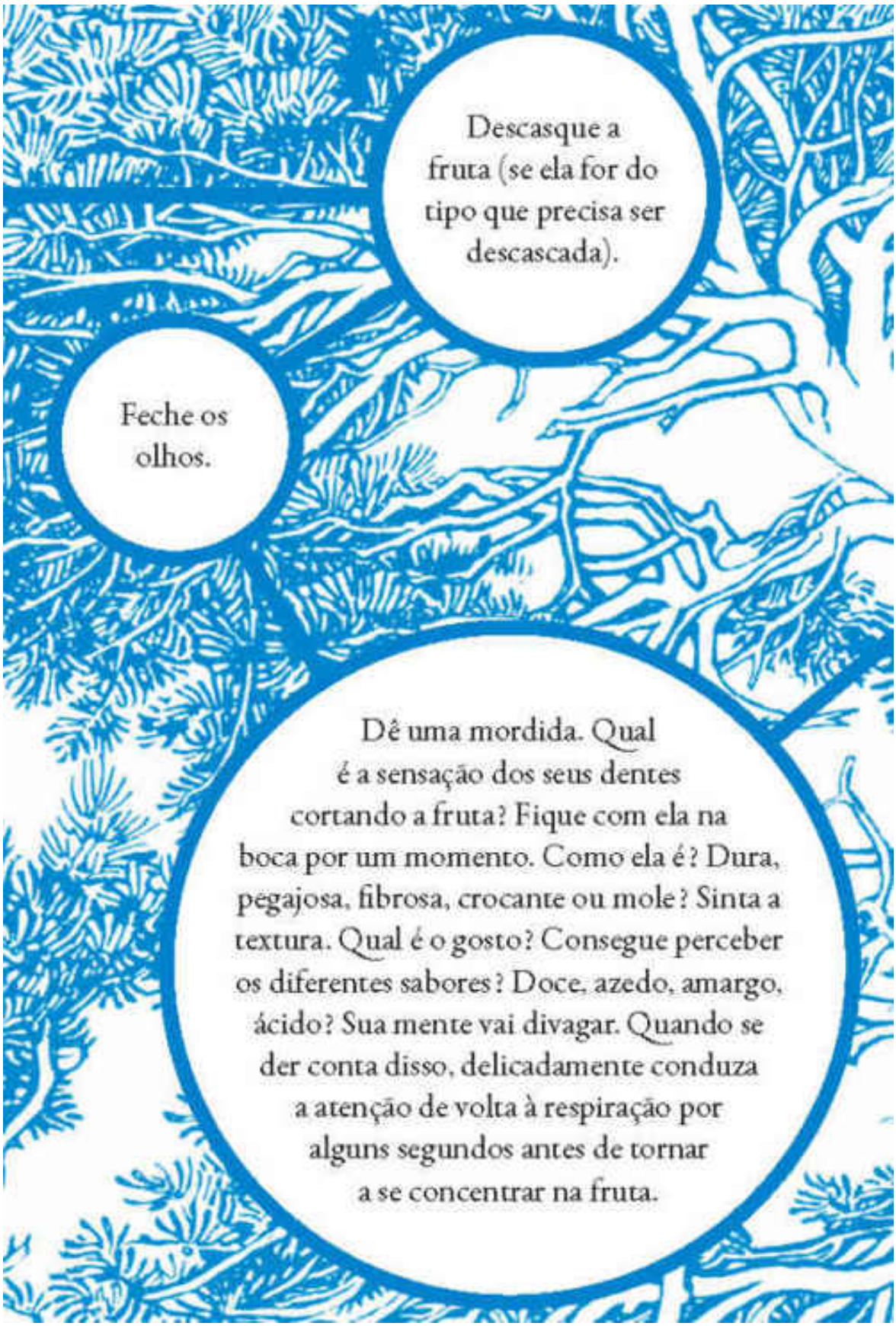
Significa dar aos seus sentidos a atenção que eles merecem e, ao mesmo tempo, permitir que se intensifiquem de forma natural.

E, ao fazer isso, delicadamente relembrar que...

... grande parte das dificuldades da vida tem apenas metade da carga negativa que aparenta, enquanto as coisas boas têm o dobro ou o triplo da intensidade que julgamos ter.

Comece
comendo
uma fruta.

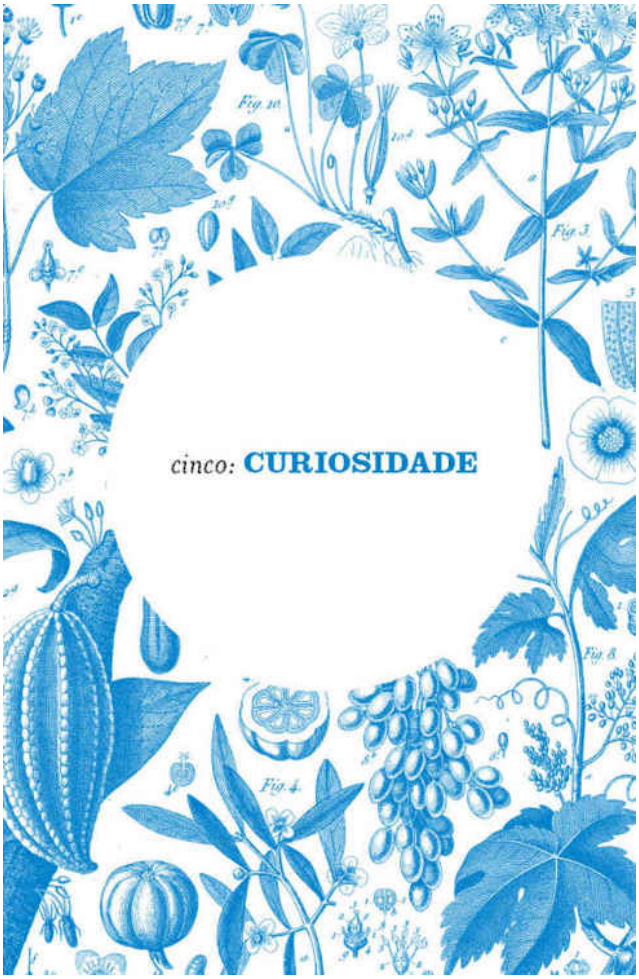
MEDITAÇÃO DA FRUTA
Escolha uma fruta que você não coma há muito tempo (ou melhor, uma que nunca tenha experimentado).
Comece concentrando-se no movimento da sua respiração durante 20 a 30 segundos.
Olhe para a fruta. Permita que seus olhos absorvam tudo o que você vê. Ela é lisa, aveludada, áspera, pontuda ou brilhante?
Sinta seu cheiro.


Descasque a fruta (se ela for do tipo que precisa ser descascada).
Feche os olhos.
Dê uma mordida. Qual é a sensação dos seus dentes cortando a fruta? Fique com ela na boca por um momento. Como ela é? Dura, pegajosa, fibrosa, crocante ou mole? Sinta a textura. Qual é o gosto? Consegue perceber os diferentes sabores? Doce, azedo, amargo, ácido? Sua mente vai divagar. Quando se der conta disso, delicadamente conduza a atenção de volta à respiração por alguns segundos antes de tornar a se concentrar na fruta.

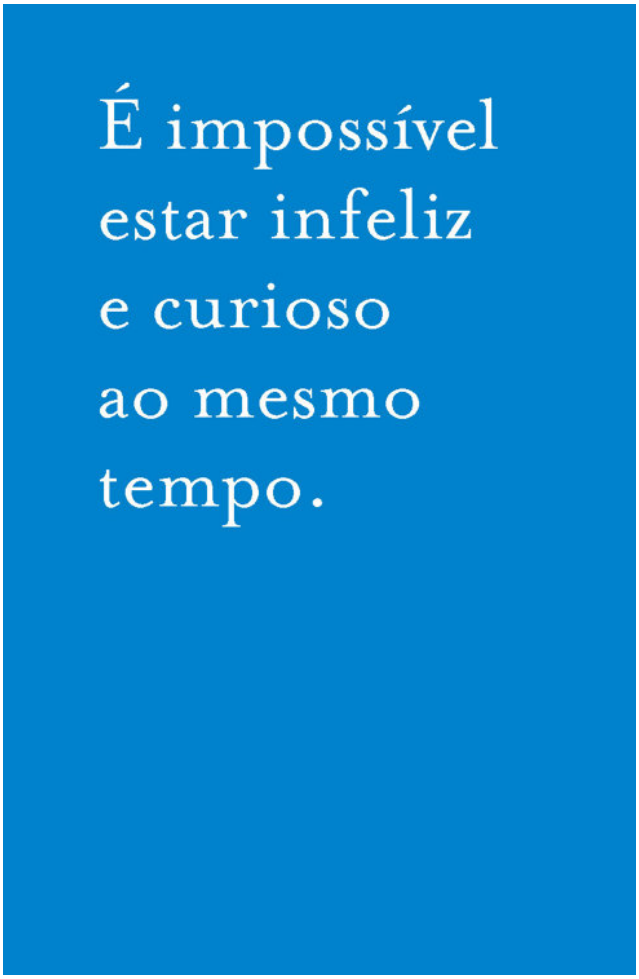
Após um tempo, mastigue a fruta suavemente. Fique com ela na boca por um momento. Engula. Qual é a sensação? Repita o processo e dê outra mordida. E depois outra, até estar quase terminando.

Numa folha em branco, desenhe a fruta que você acabou de comer:

Como se sente agora? Por que não transferir esse gostinho de consciência ao restante do seu dia? Adapte a técnica (e use-a com qualquer outro tipo de comida ou bebida – sopa, carnes, legumes, pão ou até mesmo chocolate, chá ou café).



cinco: **CURIOSIDADE**



MAS OS HÁBITOS ELIMINAM A CURIOSIDADE.

E cerca de metade da sua vida é governada pelos hábitos.

Os hábitos até podem facilitar sua vida e liberar tempo e energia para você fazer coisas mais úteis e interessantes.

Mas também podem se tornar uma armadilha... bem perigosa. Os hábitos vão cavando sulcos na mente e se tornando parte dela.

Um hábito desencadeia o próximo, e depois o outro, de forma que grande parte da sua vida é levada no piloto automático. Se não tiver cuidado, os hábitos vão controlar quase todos os

aspectos da sua vida, inclusive seus gostos,
como a alimentação, o vestuário, a música e até a escolha de
parceiros.

Os hábitos controlam a maneira como você interage com todos à sua volta, como soluciona problemas, como consegue bolar "novas" ideias e toda a sua abordagem em relação ao mundo.

Aristóteles certa vez disse: "Nós somos aquilo que fazemos repetidamente."

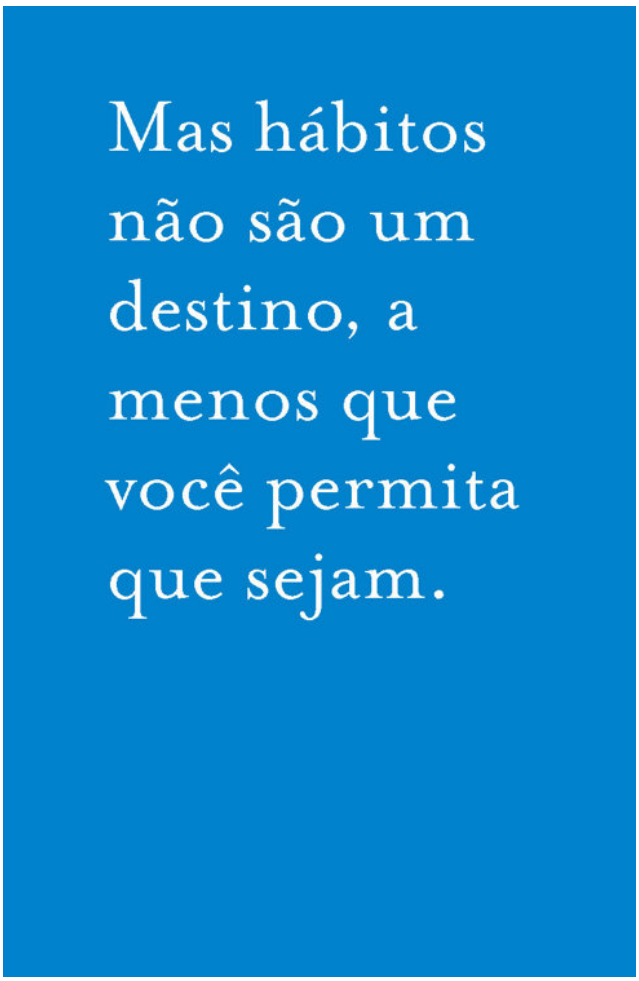
Os hábitos têm a capacidade de potencializar limitações e encurralar você em estados mentais negativos. E quanto mais você se critica, mais fácil é cair no mesmo hábito na próxima oportunidade, e nas seguintes também.

- O que há comigo hoje?
- Por que eu continuo fazendo bobagens como essa?
- Por que não consigo fazer isso?
- Minha vida está uma bagunça.
- Estou um caco.

Um pensamento provoca o seguinte, que leva ao próximo, numa interminável espiral descendente.

Seu crítico interior é assim – e ele está sempre do seu lado.

O crítico é a voz da sua tendência negativa. E você o carrega por aí porque se habituou a fazê-lo.



Na verdade, você pode mandá-los embora por meio da respiração.

Os hábitos aparecem quando sua mente está em outro lugar.

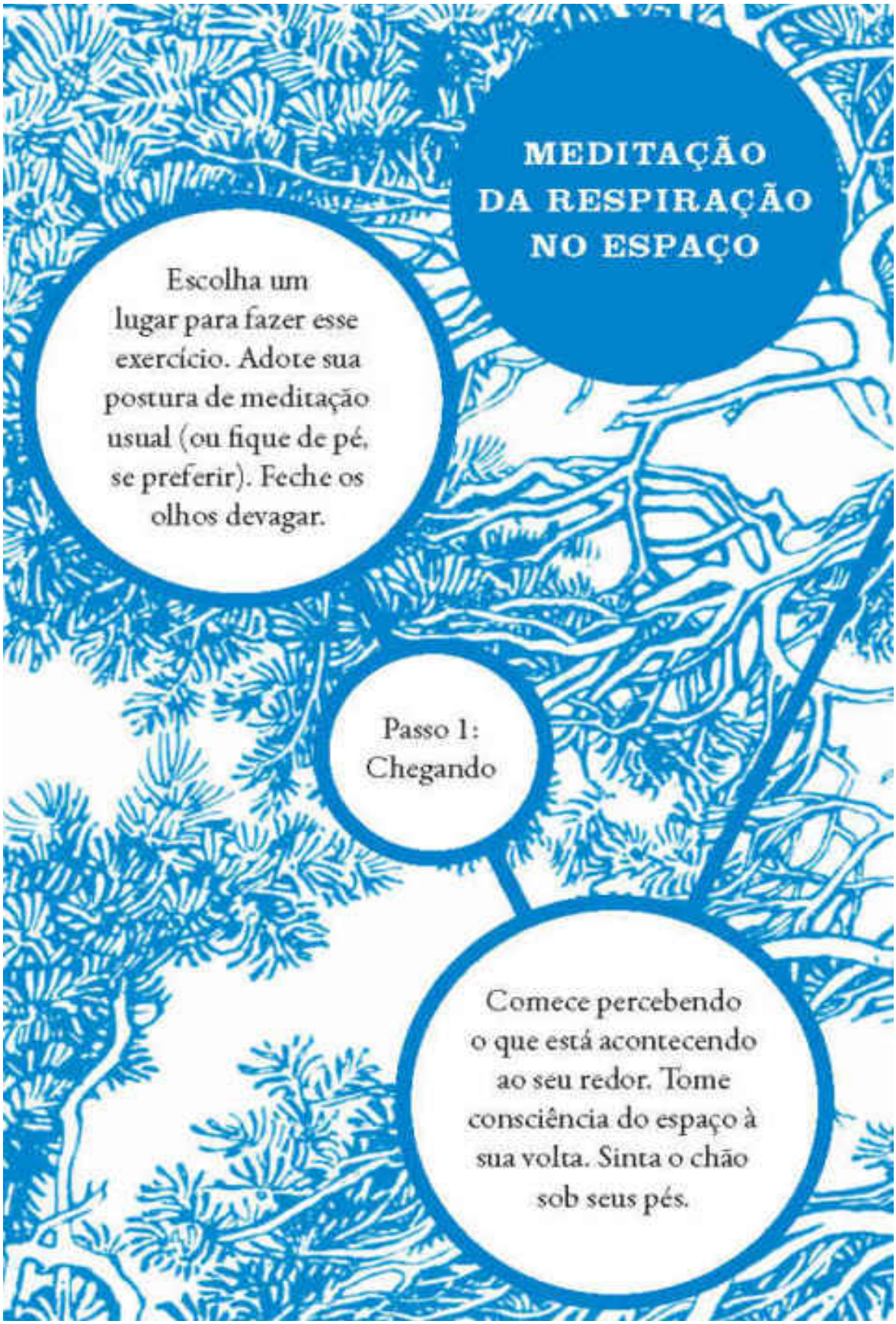
Eles se dissolvem quando você conscientemente conduz o foco de volta para o momento presente. Observe seus hábitos por tempo suficiente e os padrões neurais que estão por trás deles

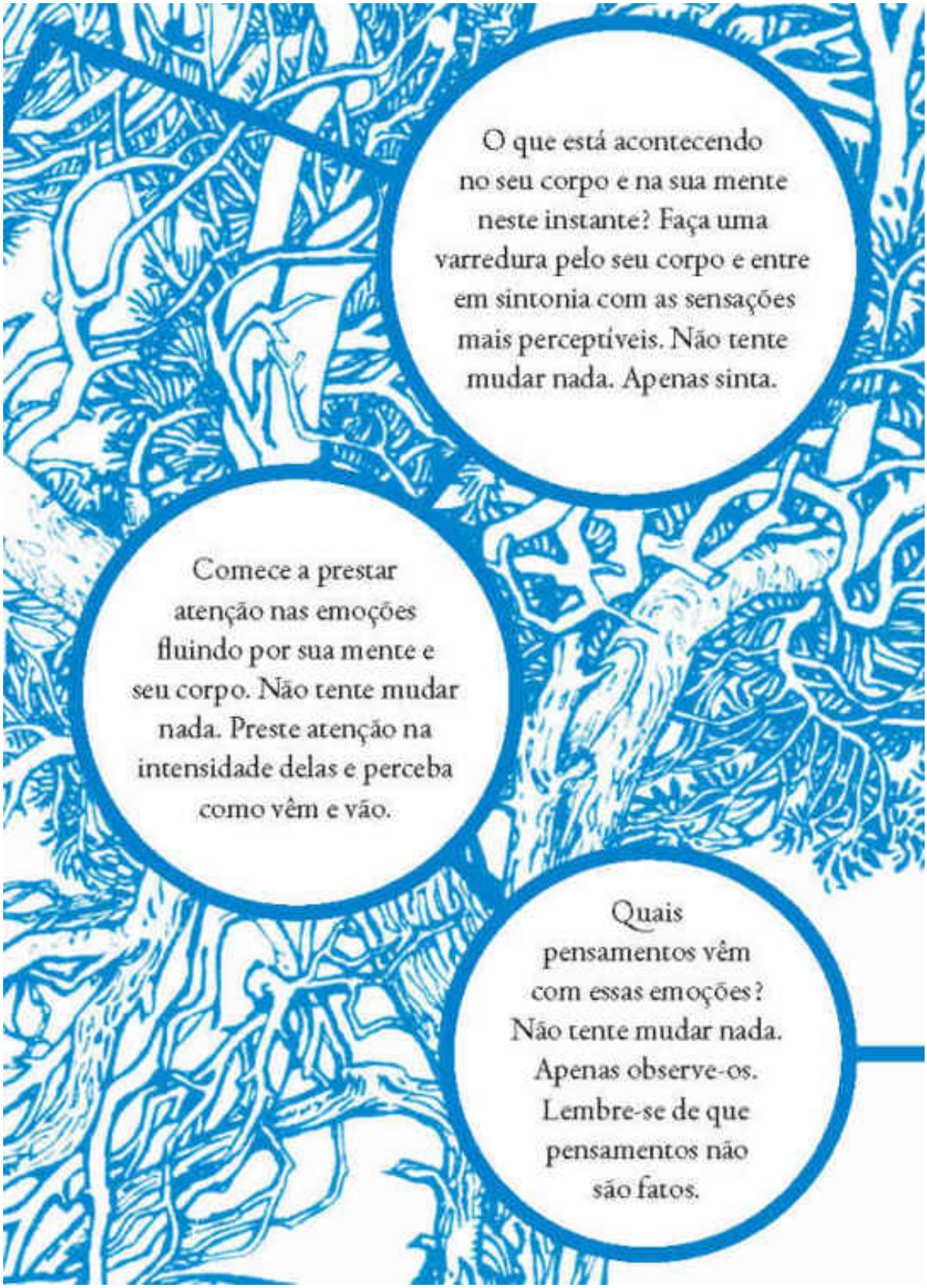
irão definhar, deixando em seu lugar uma mente mais calma, clara e perceptiva.

Então, quando perceber que foi capturado por um hábito indesejável, quando se sentir preso pelo seu crítico interior ou sofrer com pensamentos ansiosos, estressantes, sombrios ou negativos...

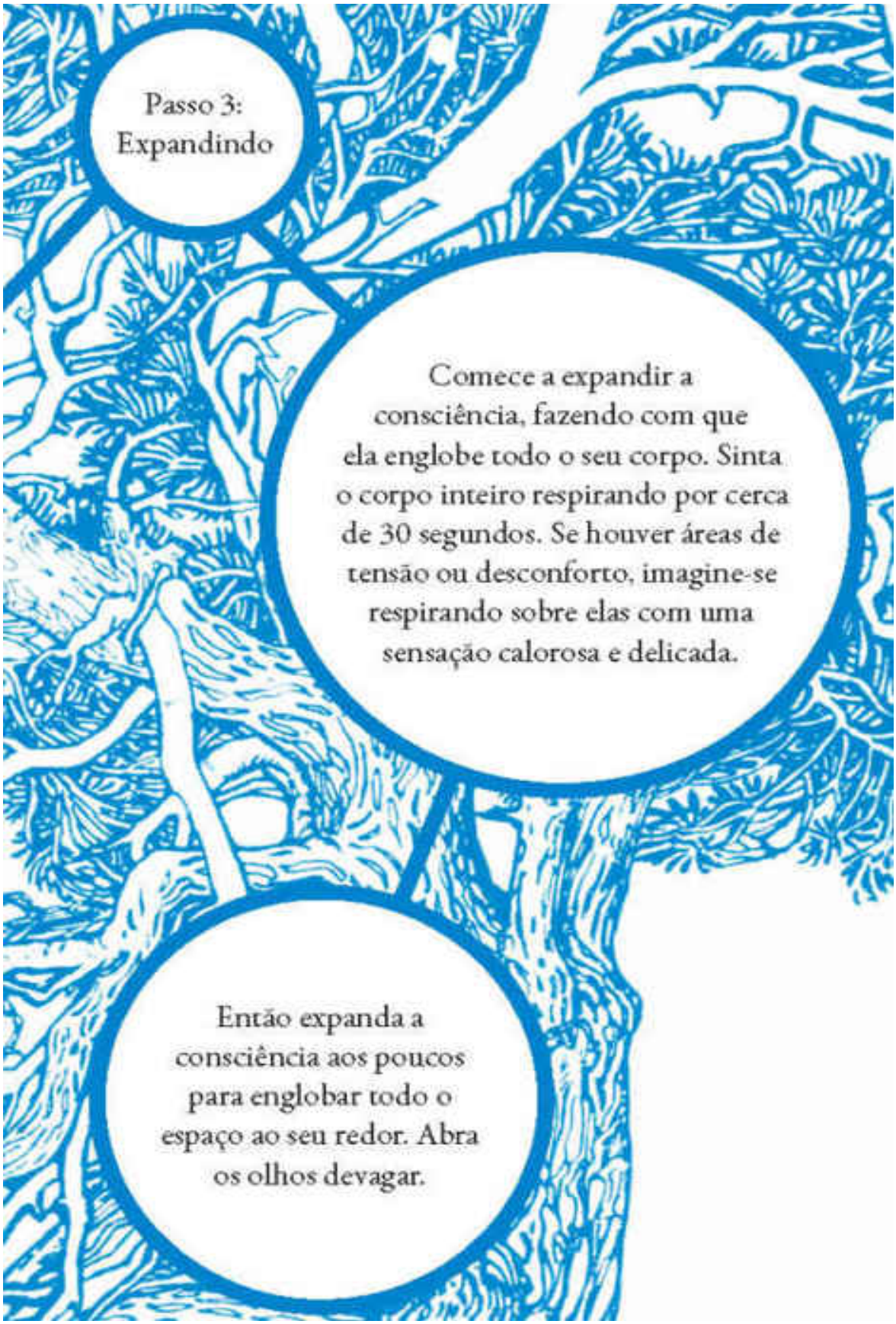
... tome uma atitude que eles vão detestar.

Faça algumas
poucas
respirações,
com calma,
inspirando
profundamente.
Sinta o chão sob
seus pés...


MEDITAÇÃO DA RESPIRAÇÃO NO ESPAÇO
Escolha um lugar para fazer esse exercício. Adote sua postura de meditação usual (ou fique de pé, se preferir). Feche os olhos devagar.
Passo 1: Chegando
Comece percebendo o que está acontecendo ao seu redor. Tome consciência do espaço à sua volta. Sinta o chão sob seus pés.


O que está acontecendo no seu corpo e na sua mente neste instante? Faça uma varredura pelo seu corpo e entre em sintonia com as sensações mais perceptíveis. Não tente mudar nada. Apenas sinta.
Comece a prestar atenção nas emoções fluindo por sua mente e seu corpo. Não tente mudar nada. Preste atenção na intensidade delas e perceba como vêm e vão.
Quais pensamentos vêm com essas emoções? Não tente mudar nada. Apenas observe-os. Lembre-se de que pensamentos não são fatos.

Passo 2:
Focando
Traga a atenção para a
respiração. Acompanhe-a
ao longo das inspirações e
expirações durante mais ou menos
30 segundos. Sempre que a mente
divagar, delicadamente conduza-a
de volta à respiração.


Passo 3:
Expandindo
Comece a expandir a consciência, fazendo com que ela englobe todo o seu corpo. Sinta o corpo inteiro respirando por cerca de 30 segundos. Se houver áreas de tensão ou desconforto, imagine-se respirando sobre elas com uma sensação calorosa e delicada.
Então expanda a consciência aos poucos para englobar todo o espaço ao seu redor. Abra os olhos devagar.

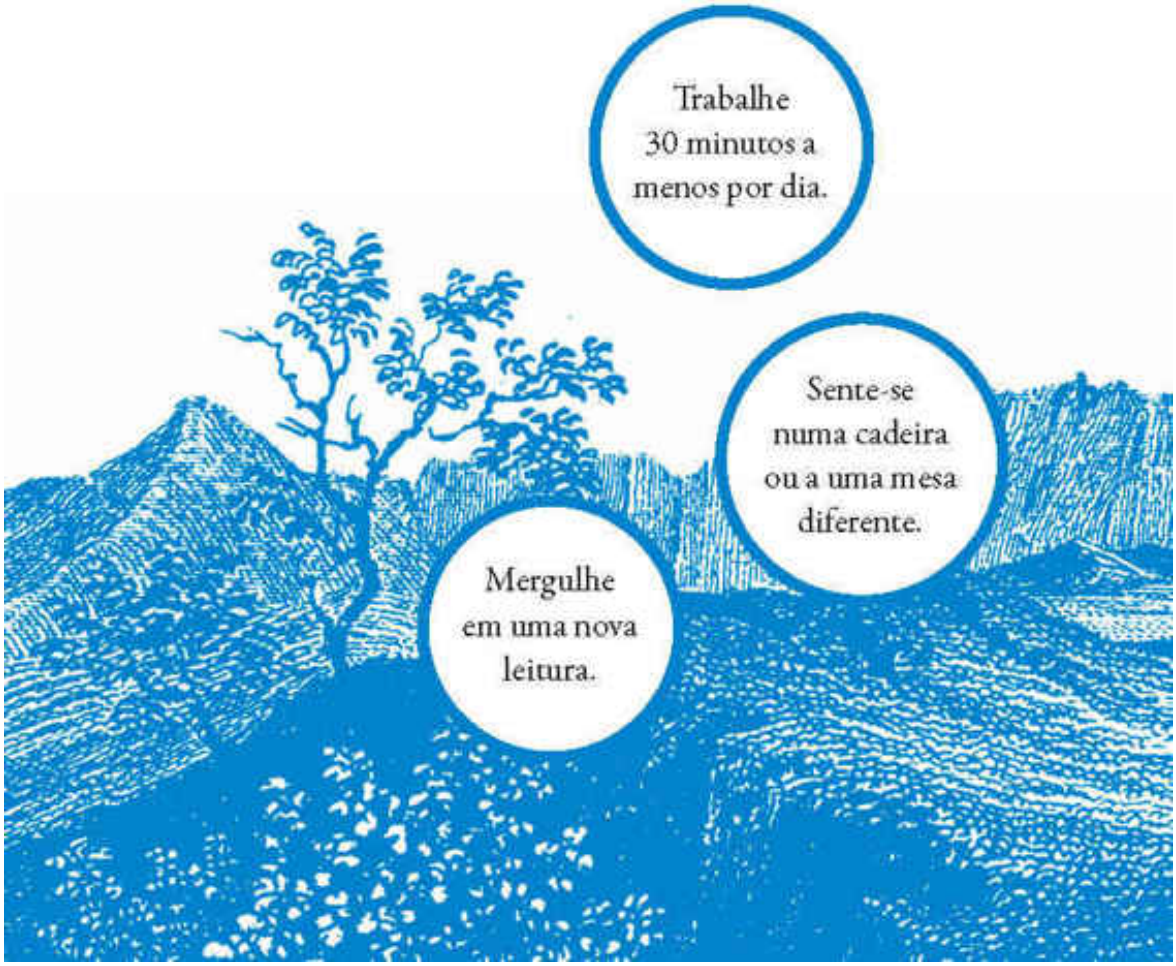
A CURIOSIDADE ELIMINA OS HÁBITOS.

Saia da rotina...

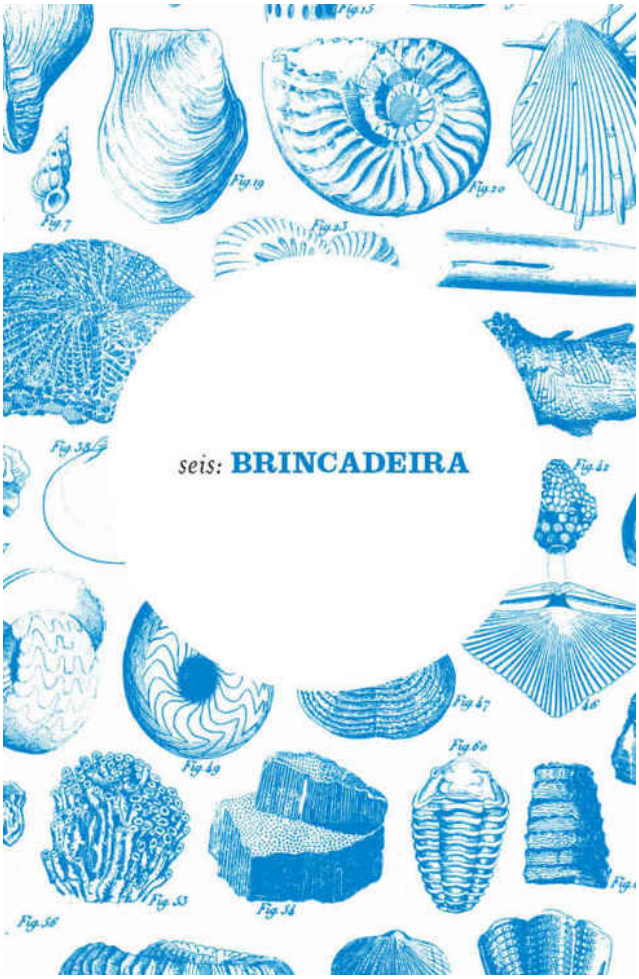
Os hábitos são os cães pastores da mente. Liberte-se deles e deixe a curiosidade correr solta. Faça as atividades a seguir quantas vezes quiser.

Realize com atenção toda tarefa em que se envolver, com plena consciência.

Seja curioso. Tenha energia. Esteja vivo.

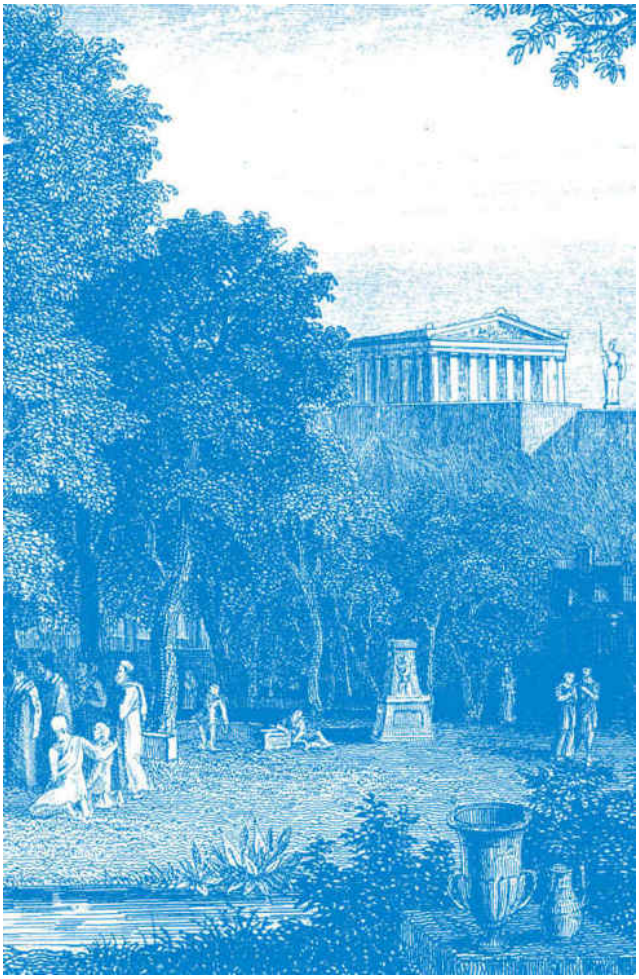

Trabalhe
30 minutos a
menos por dia.
Sente-se
numa cadeira
ou a uma mesa
diferente.
Mergulhe
em uma nova
leitura.

Observe o céu durante meia hora.
Faça um caminho diferente para o trabalho.
Pare a cada duas horas para respirar conscientemente.
Vá á praia, ao campo, à montanha ou ao parque local.
Troque de supermercado.
Coma algo diferente.



seis: **BRINCADEIRA**

Provavelmente
você vai gastar
36 minutos
do seu dia se
preocupando
(como a maioria
das pessoas faz).
Em vez disso,
por que não sair
e respirar?



Quando você era criança, o mundo parecia um lugar mágico. Você ia ao parque e voltava com uma coleção de flores. Os pássaros causavam fascínio e os cães eram criaturas míticas.

Era quase impossível voltar para casa sem os bolsos cheios de gravetos, pedras e outros presentinhos.

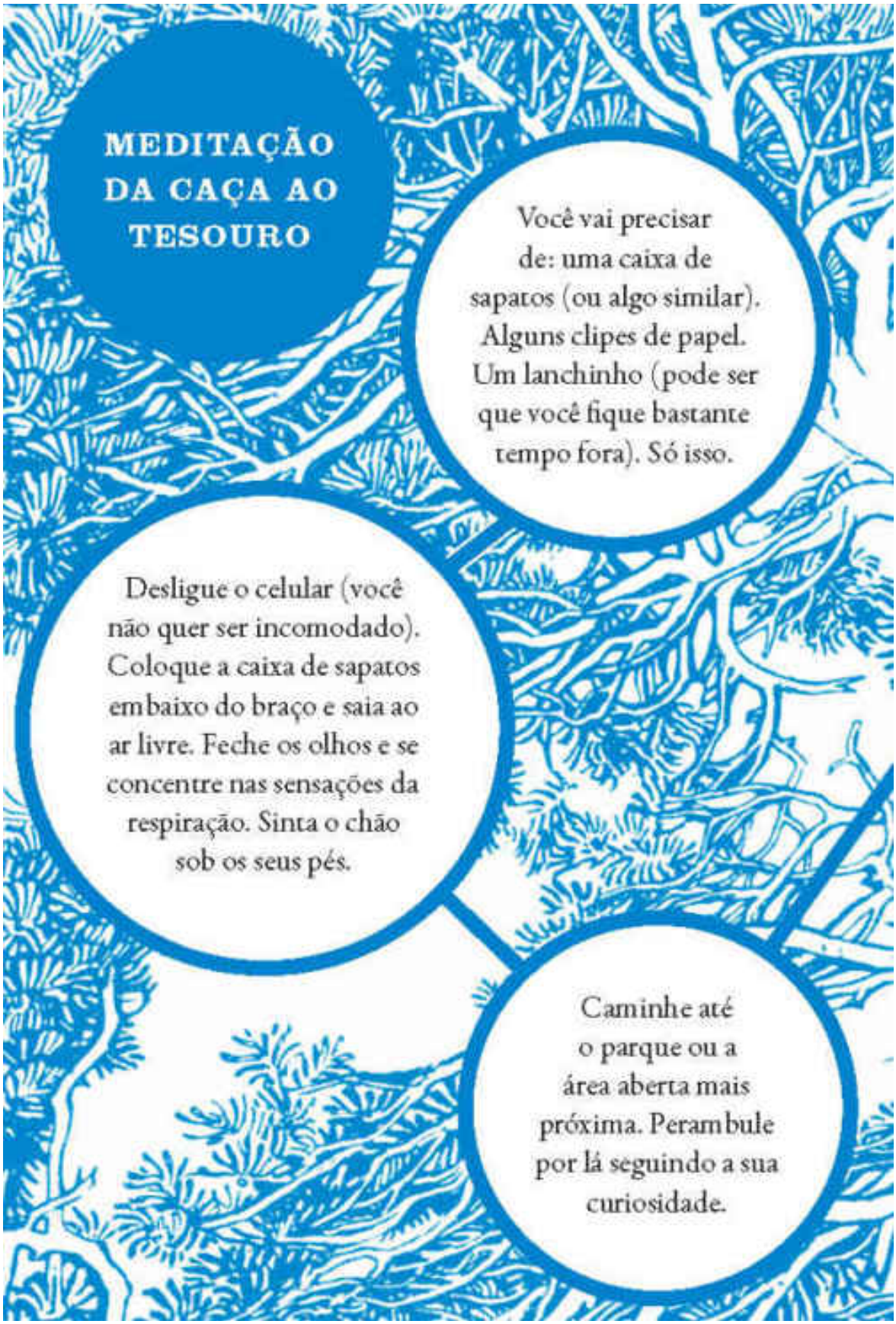
Para onde foi toda essa curiosidade lúdica?

Para lugar nenhum.

Foi apenas soterrada por expectativas, condicionamentos
e talvez um pouco de timidez e cinismo.

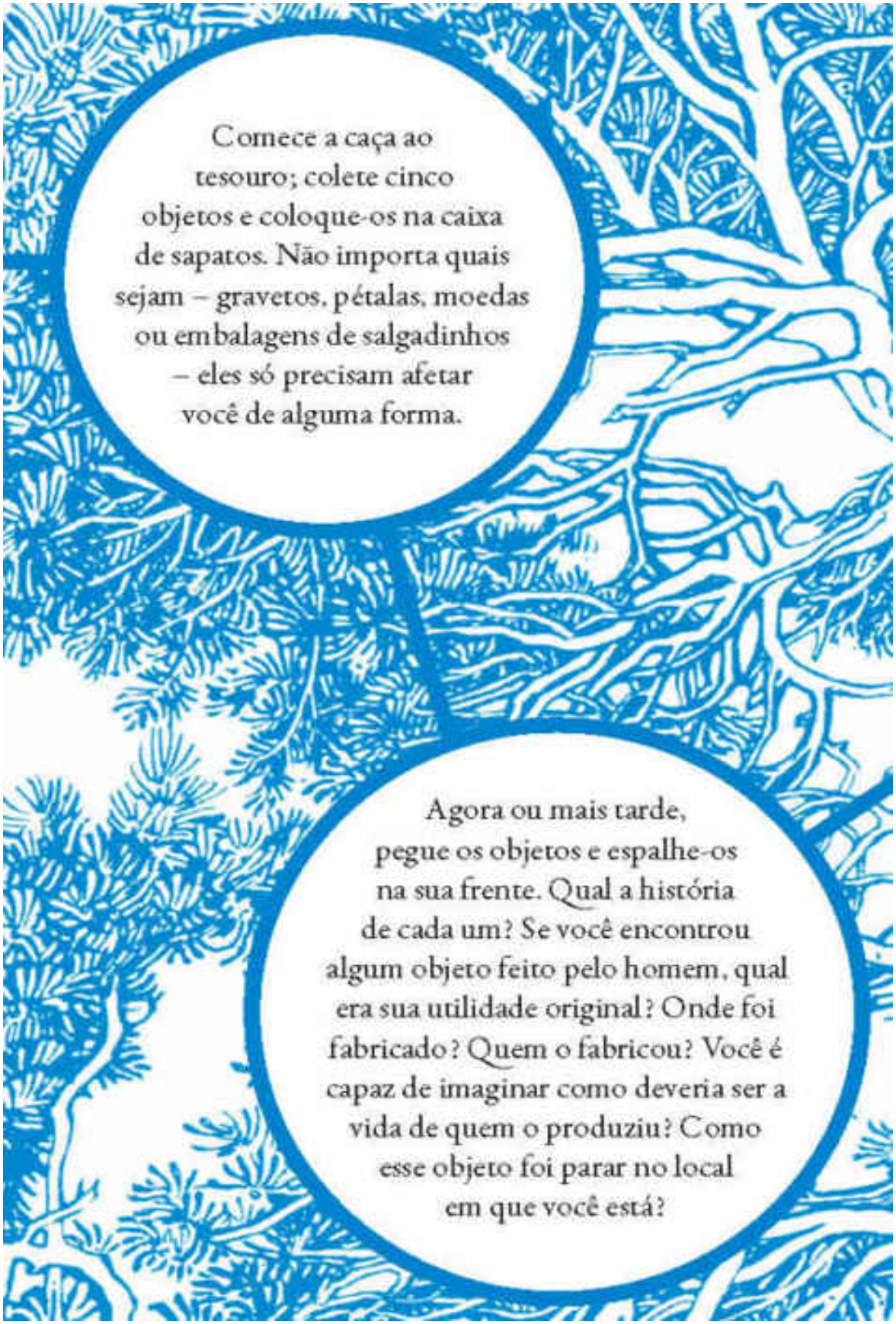
Está na hora de respirar
com liberdade outra vez.

fuja dos
hábitos


MEDITAÇÃO DA CAÇA AO TESOURO
Você vai precisar de: uma caixa de sapatos (ou algo similar). Alguns clipes de papel. Um lanchinho (pode ser que você fique bastante tempo fora). Só isso.
Desligue o celular (você não quer ser incomodado). Coloque a caixa de sapatos embaixo do braço e saia ao ar livre. Feche os olhos e se concentre nas sensações da respiração. Sinta o chão sob os seus pés.
Caminhe até o parque ou a área aberta mais próxima. Perambule por lá seguindo a sua curiosidade.

O que prende seu olhar? Um monte de folhas? Flores murchas? Uma pilha de lixo? Quando você se sente atraído por algo em particular, como isso afeta sua respiração? Seu coração acelera? Você se anima? Sinta os anos ficando para trás.

Se alguma coisa lhe parecer interessante, toque nela ou pegue-a. Observe com cuidado cada pedacinho, cada reentrância (você é uma criança, lembra?). Como ela é? Áspera, lisa, irregular, suave, pegajosa ou escorregadia? Perceba as texturas. Sinta o cheiro. Refrescante, bolorento, com aroma de terra ou malcheiroso? Use todos os sentidos para explorar o que encontrar; você pode inclusive escutar o barulho que ele faz (lembra-se do barulho do mar dentro da concha?).



Comece a caça ao tesouro; colete cinco objetos e coloque-os na caixa de sapatos. Não importa quais sejam – gravetos, pétalas, moedas ou embalagens de salgadinhos – eles só precisam afetar você de alguma forma.

Agora ou mais tarde, pegue os objetos e espalhe-os na sua frente. Qual a história de cada um? Se você encontrou algum objeto feito pelo homem, qual era sua utilidade original? Onde foi fabricado? Quem o fabricou? Você é capaz de imaginar como deveria ser a vida de quem o produziu? Como esse objeto foi parar no local em que você está?

Se forem objetos da natureza, como cresceram? Que animais dependem deles para se alimentar, encontrar abrigo ou se proteger? Passe um tempo dessa maneira, envolvido com cada objeto, colocando-o num contexto mais amplo.
Feche os olhos. Respire. Imagine a rede de conexões que une todos nós. Humanidade e natureza. Natureza e humanidade.

Respire. Brinque. Preserve sua curiosidade. Use o clipe de papel e prenda algum objeto encontrado durante a caça ao tesouro numa folha em branco. Crie uma moldura para ela, use a imaginação. Pode ser a pétala de uma rosa, um bilhete de metrô ou uma folha. A escolha é sua, mas faça-a de forma consciente.

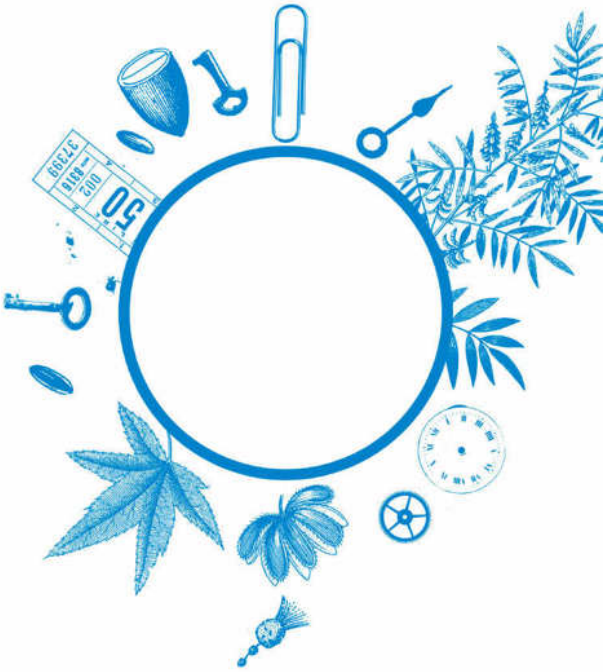
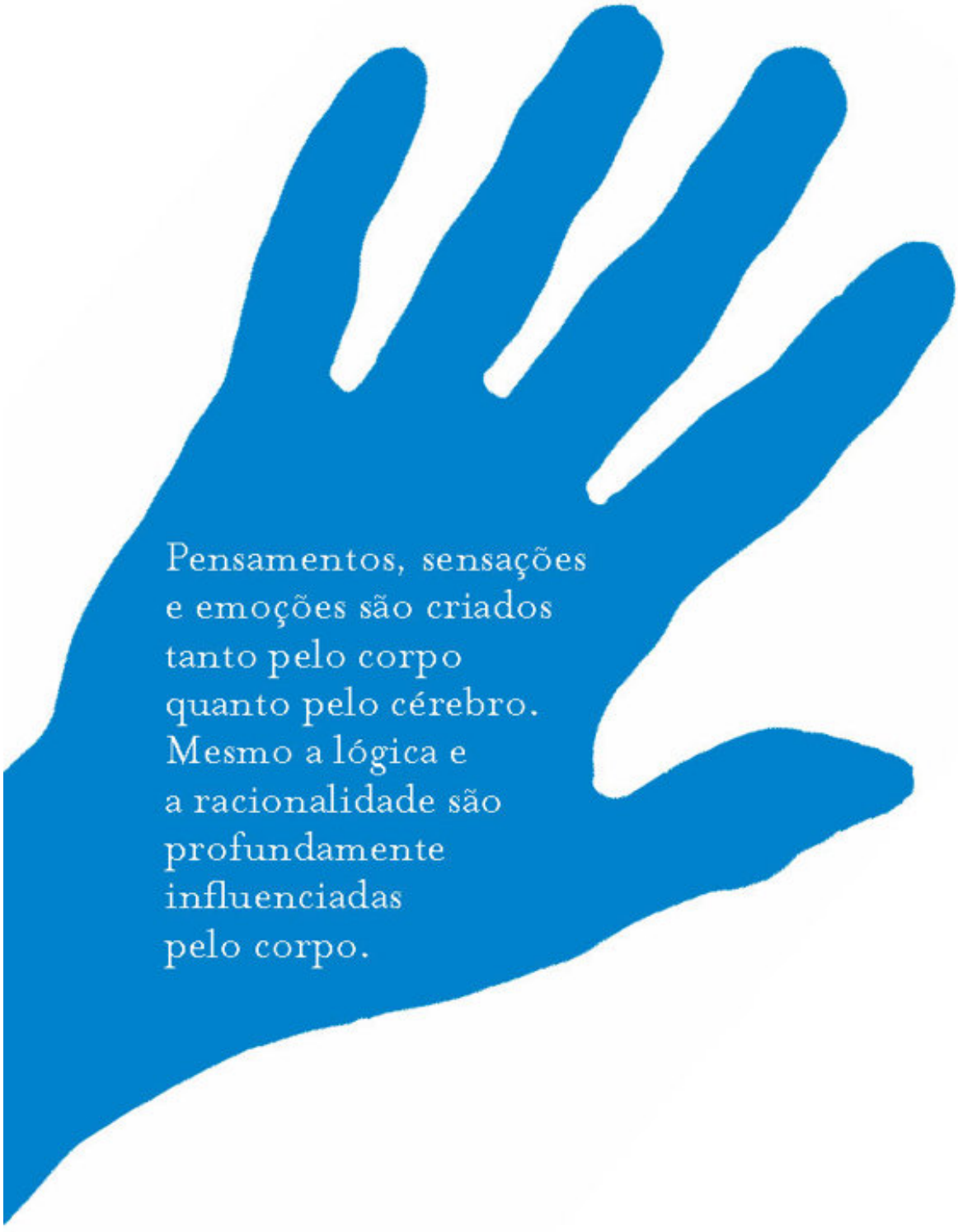


Fig 3.
Fig 9
Fig 10.
Fig 6
Fig 8.
Fig 2.

sete: CONSCIÊNCIA

*Tudo que é sólido se desmancha no ar.**

* Peço desculpas a Marx e Engels. (Eles provavelmente considerariam a meditação uma "conspiração servil capitalista". Caso você tenha ficado em dúvida, não é.)



Isso se chama cognição incorporada.

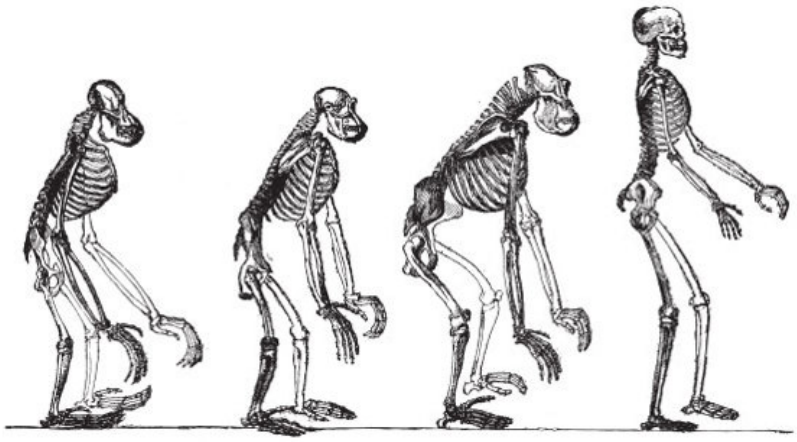
Ela garante que você enxergue o mundo como um reflexo de si mesmo – não como uma realidade objetiva.

O que acha de tomar um chá?

Se quer que alguém goste de você ou confie em você, ofereça-lhe uma bebida quente. Empatia e confiança são calorosas.

Se quer que alguém o considere mais viril, dê-lhe algo duro para segurar. A virilidade é dura. Se quer que algo pareça mais valioso, faça com que seja pesado. Valor é peso.

A cognição incorporada é o atalho do corpo. Ela resume e simplifica as coisas, para que você possa tomar decisões rápidas num mundo complexo e em constante mudança.



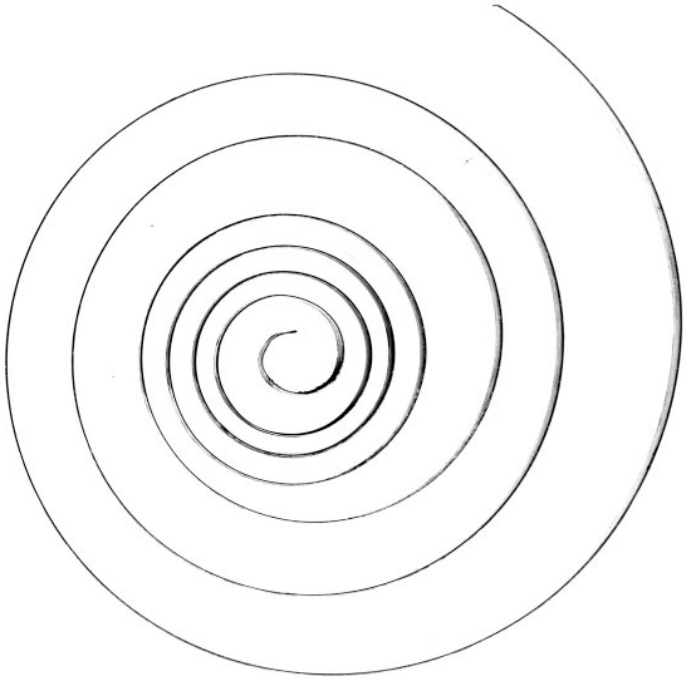
Infelizmente, a cognição incorporada tem o poder de prender você em espirais negativas que provocam ansiedade, estresse, tristeza e exaustão.

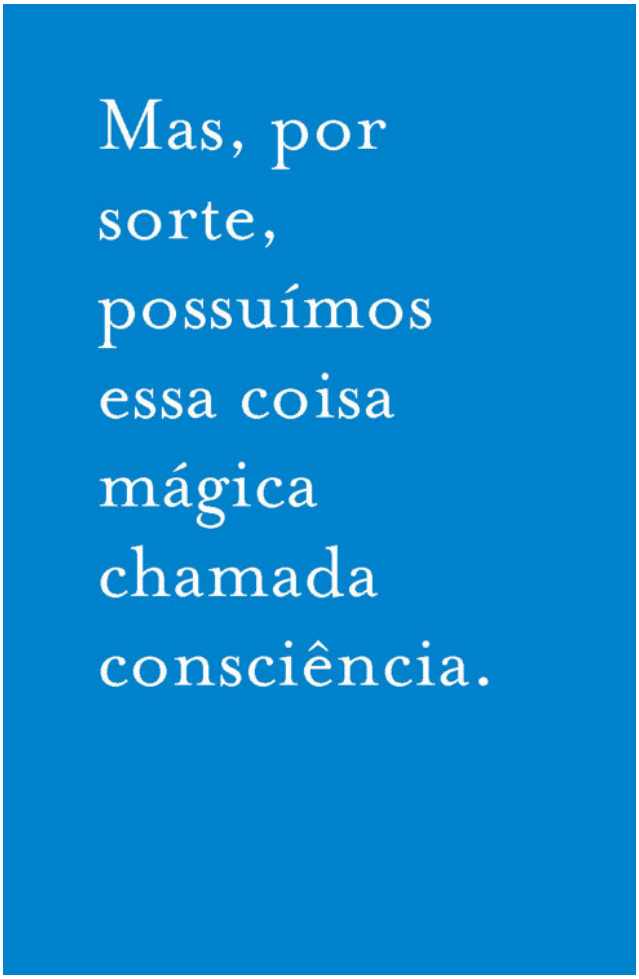
Um momento efêmero de estresse cria tensão no corpo. O cérebro percebe essa tensão física e a interpreta como estresse. O corpo fica um pouco mais tenso, a respiração, um pouco mais superficial. O cérebro sente um pouco mais de estresse.

É uma espiral descendente.

O mesmo vale para muitos outros estados mentais. A mente se reflete no corpo – e o corpo, na mente. Portanto, estados mentais e corporais podem alimentar uns aos outros de formas complexas e inesperadas.

Se você parar para pensar, é incrível que sejamos tão sãos e equilibrados.

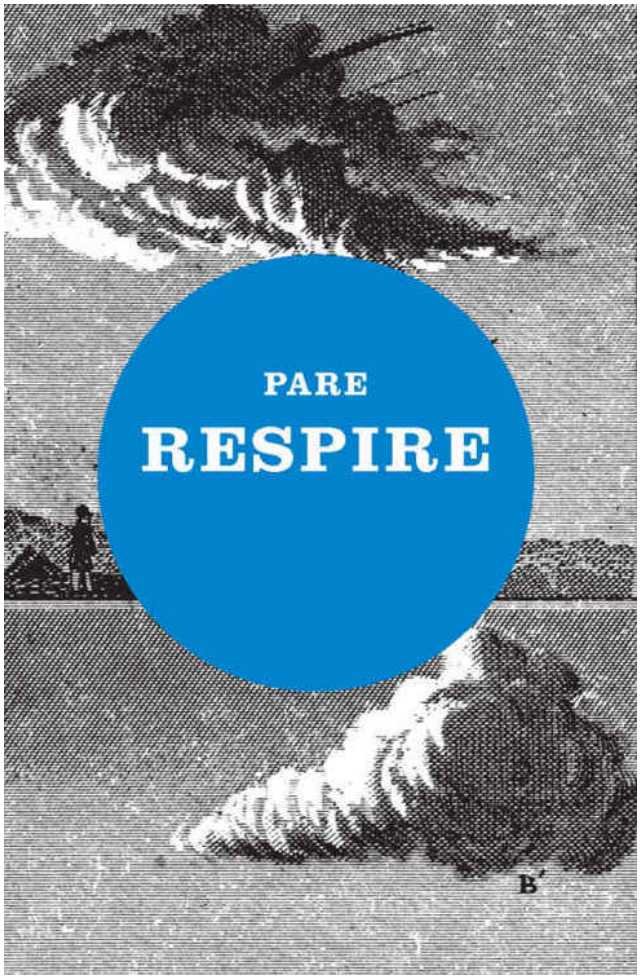




Ela nos permite enxergar as interconexões entre a mente e o corpo e nos liberta de estados mentais negativos e reativos.

Então, em vez de reagir, você pode aprender a *responder*.

E essa consciência
está a apenas
uma respiração
de distância.



A respiração consciente lhe ensina que seus estados mentais mais intensos se refletem no corpo na forma de sensações físicas.

Esteja consciente dessas sensações. Cada uma delas é uma mensagem.

Se ignorá-las ou suprimi-las, elas se tornarão cada vez mais insistentes e angustiantes, até você não ser mais capaz de

resistir.

Essa é uma das fontes mais poderosas de infelicidade
e angústia.

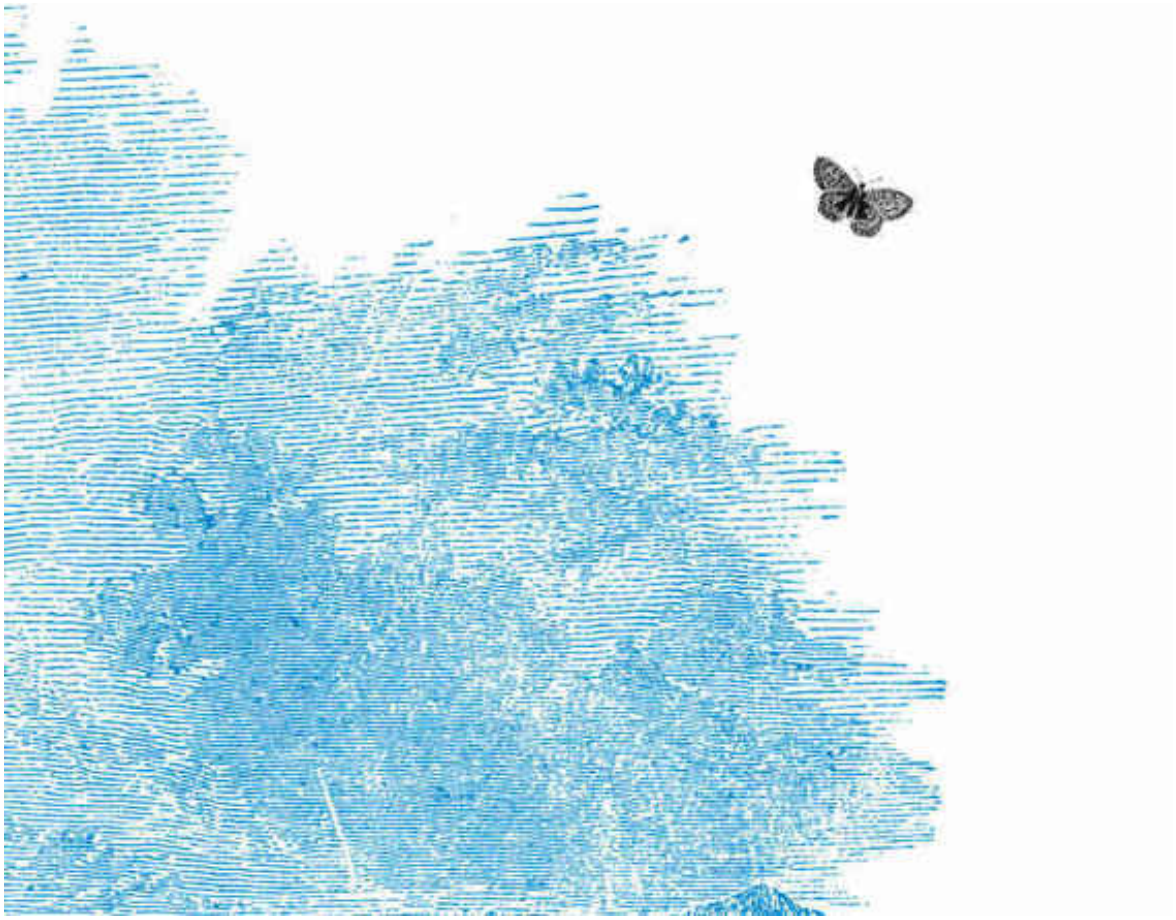
Mas há uma alternativa.

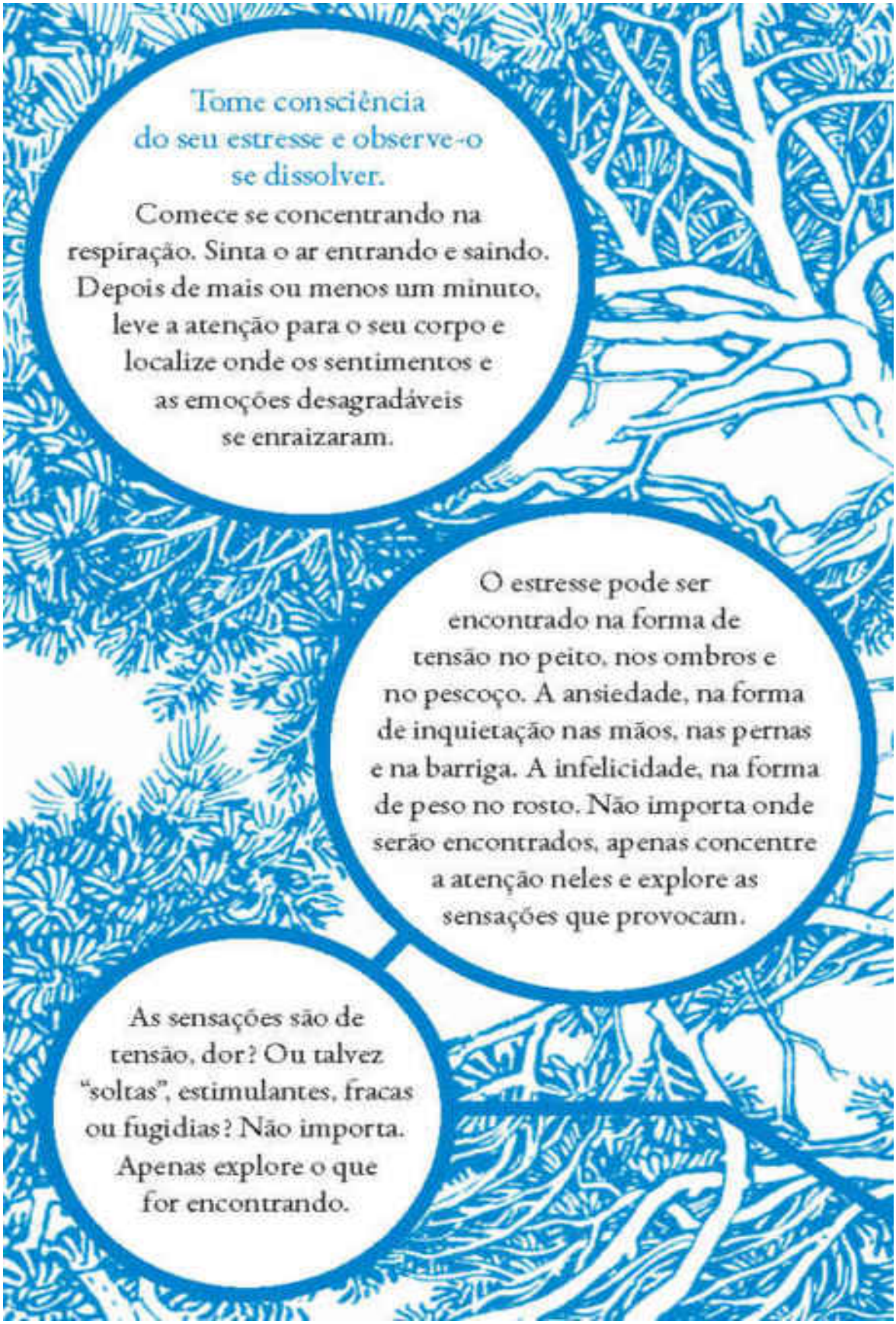
Se ouvir essas mensagens conscientemente, sentindo-as
de forma ativa no corpo, algo milagroso pode acontecer. Você
vai perceber que elas vêm e vão como as ondas no mar ou a
respiração no seu corpo.

E em breve elas vão começar a se desmanchar por si sós,
deixando para trás uma mente mais calma, feliz e perceptiva.

Escute
seu corpo.

Escute sua
respiração.




Tome consciência
do seu estresse e observe-o
se dissolver.
Comece se concentrando na
respiração. Sinta o ar entrando e saindo.
Depois de mais ou menos um minuto,
leve a atenção para o seu corpo e
localize onde os sentimentos e
as emoções desagradáveis
se enraizaram.
O estresse pode ser
encontrado na forma de
tensão no peito, nos ombros e
no pescoço. A ansiedade, na forma
de inquietação nas mãos, nas pernas
e na barriga. A infelicidade, na forma
de peso no rosto. Não importa onde
serão encontrados, apenas concentre
a atenção neles e explore as
sensações que provocam.
As sensações são de
tensão, dor? Ou talvez
"soltas", estimulantes, fracas
ou fugidias? Não importa.
Apenas explore o que
for encontrando.

Quando perceber que a mente divagou, delicadamente conduza o foco da sua atenção de volta à respiração por alguns momentos, depois torne a explorar as sensações físicas mais uma vez.

Perceba como elas aumentam e diminuem. De forma consciente, sinta-as por cerca de um minuto antes de mentalmente respirar sobre essas sensações. A cada inspiração e expiração, a intensidade delas aumenta antes de diminuir outra vez? Perceba como seus padrões começam a mudar e depois vão se dissolvendo.

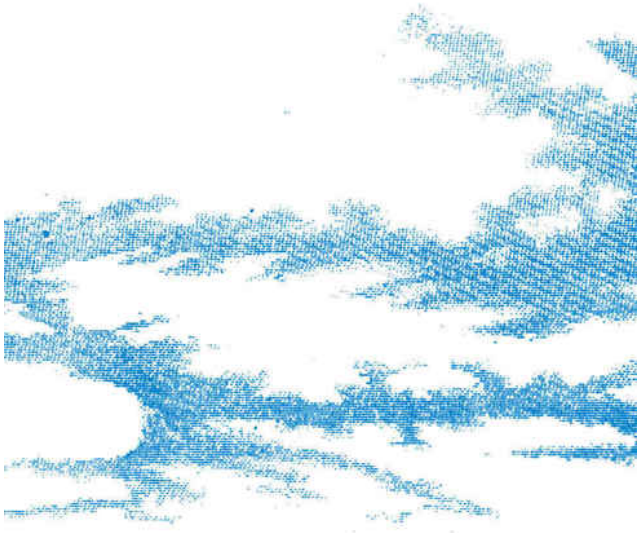
Após mais ou menos um minuto (ou um tempo maior, se conseguir), expanda a consciência para abarcar o resto do corpo. Então expanda-a ainda mais, a fim de incluir o ambiente à sua volta. O que você consegue ouvir, sentir? Que cheiros ou até mesmo sabores é capaz de perceber? Abra os olhos devagar.

Repita essa prática sempre que pensamentos, sentimentos ou emoções desagradáveis surgirem.

Atenção plena
é a observação e
aceitação de seus
pensamentos
errantes.

O que quer
que aconteça,
lembre-se
sempre de que
não há como
fracassar na
meditação.

Atenção plena
é observação
sem críticas.

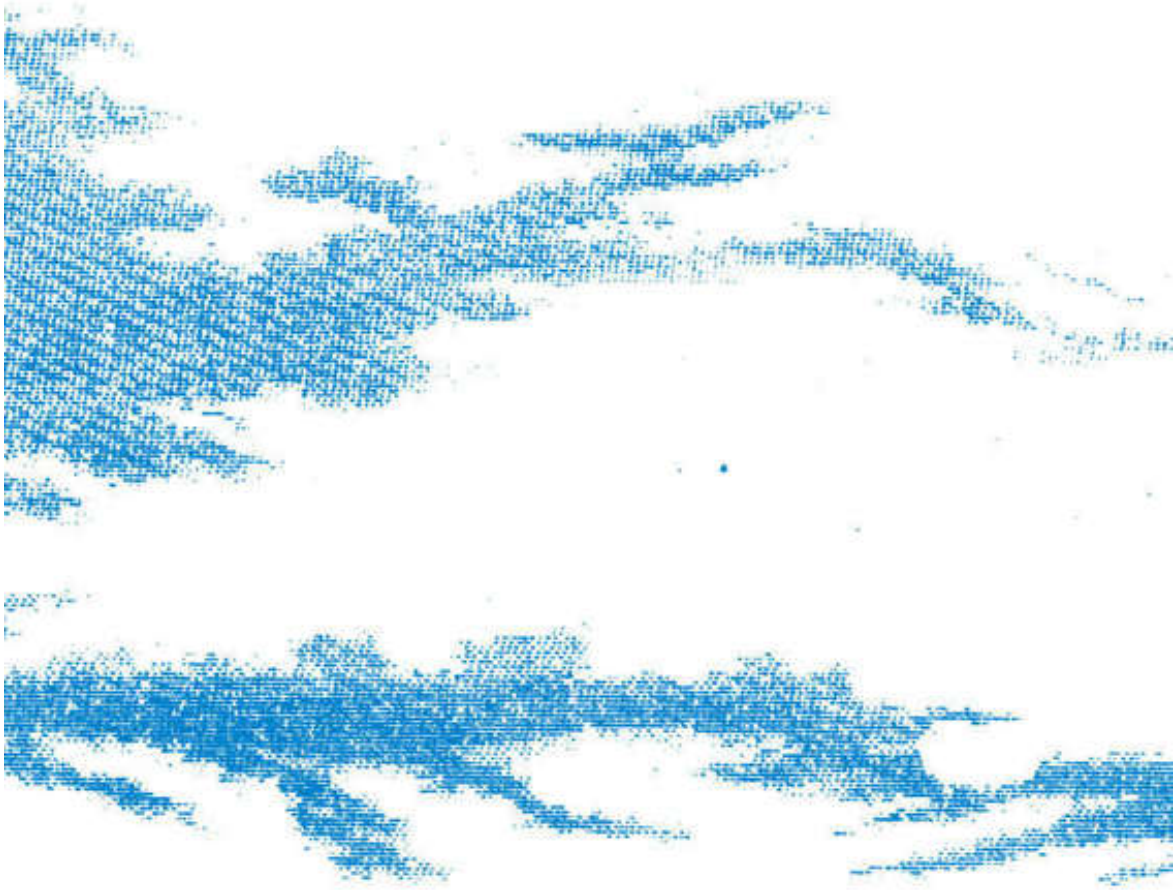


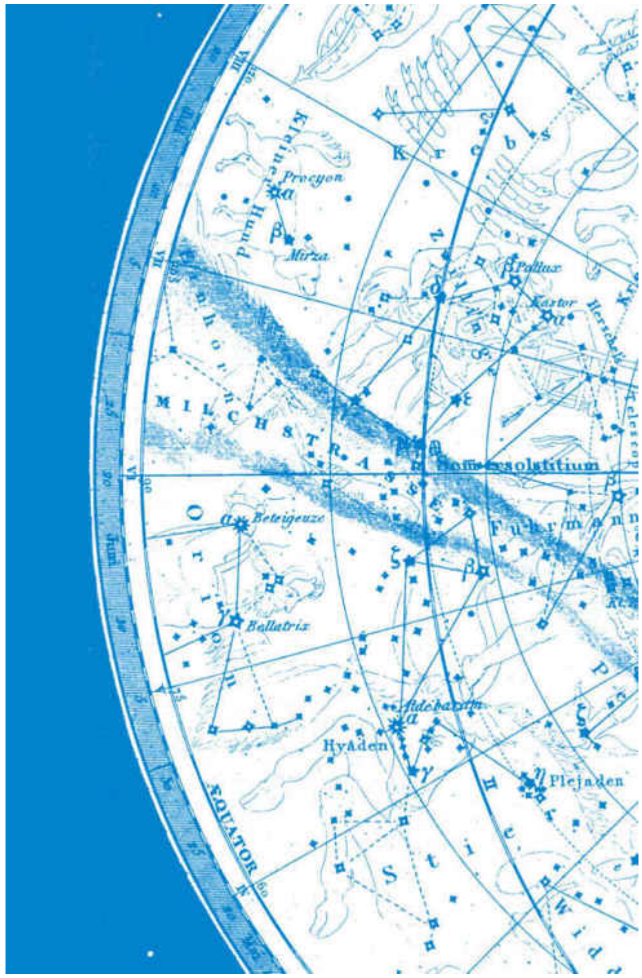
Quando estiver meditando, tente não estabelecer nenhum objetivo, como esvaziar a mente ou ficar mais feliz, tranquilo ou satisfeito.

Com frequência esses são os belos efeitos colaterais da meditação. Mas se você os transformar em objetivos, vai perdê-los.

Pode parecer um paradoxo irritante, mas é verdade.

Ao meditar, você vai encontrar o que encontrar.




Procyon
Mirza
Kleiner Hund
Pollux
Kastor
MILCHSTRASSE
Betelgeuze
Orion
Bellatrix
Fuhrmann
Hyaden
Plejaden
ÄQUATOR

oito: **PERCEPTIVIDADE**

INSPIRE

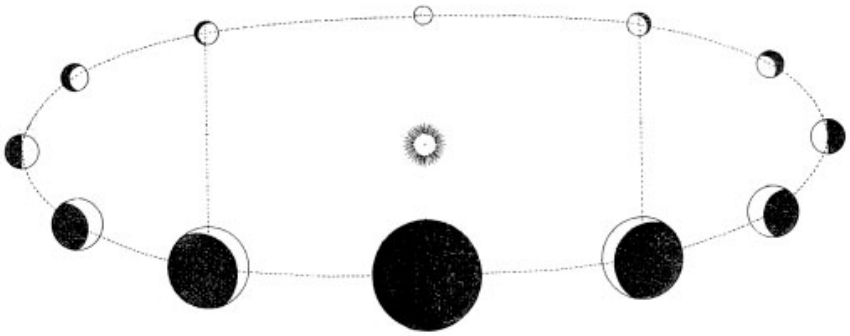
Tudo respira... até mesmo o chão sob seus pés e as estrelas sobre sua cabeça.

Nosso planeta começa a inspirar em maio.

Durante meses, os níveis de oxigênio vêm diminuindo, enquanto as concentrações de dióxido de carbono aumentam.

Então algo milagroso acontece: o Sol cruza um limiar invisível, fazendo com que vastas florestas e campinas do Hemisfério Norte fiquem repletas de folhas e floresçam.

À medida que se tornam mais verdes e fazem a fotossíntese, começam a sugar quantidades inimagináveis de dióxido de carbono da atmosfera e a liberar oxigênio em consequência.

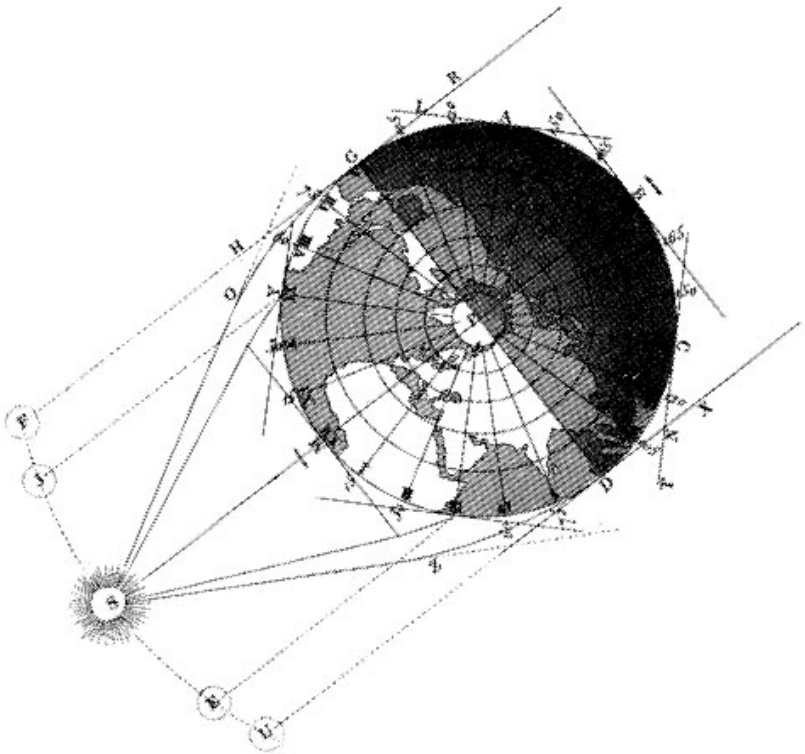


Esse processo começa quase da noite para o dia e passa muito depressa. A primavera do Norte transcorre a mais de 70 quilômetros por dia e então se transforma em verão.

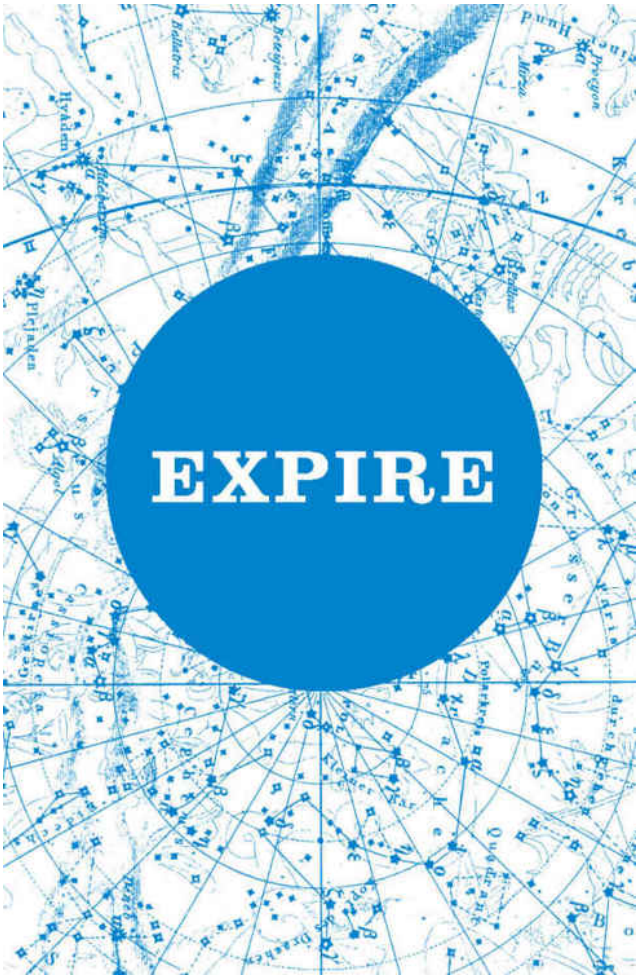
A inspiração da Terra dura cinco meses.

Há uma breve pausa.

Antes de o outono chegar e o inverno entrar correndo.
As folhas começam a cair, e as plantas, a murchar. À medida que se decompõem, consomem oxigênio e devolvem vastas quantidades de dióxido de carbono à atmosfera.*



* Essas mudanças atmosféricas cíclicas acontecem em sua maior parte graças às florestas temperadas e aos campos do Hemisfério Norte. Veja o lindo vídeo da NASA em www.franticworld.com/breathing, em inglês.



Os elementos presentes em cada uma das suas respirações já foram respirados por todas as pessoas ao longo da história.

Einstein, Shakespeare, Leonardo da Vinci.

As moléculas dessas respirações ainda estão rodopiando pelo ar, sendo inspiradas e expiradas, se incorporando ao nosso corpo, tornando-se carne e osso, outros animais, plantas e rochas.

Os primeiros sinais dessas respirações surgiram há bilhões de anos, dentro de supernovas.

As estrelas fazem a primeira inspiração quando vastas nuvens de hidrogênio no espaço começam a se condensar. Elas se tornam mais quentes, mais densas, até que...

... o imenso calor e a enorme pressão dentro delas provocam

uma vasta e incontrolável reação nuclear que continua por bilhões de anos.

As estrelas brilham, cintilantes.

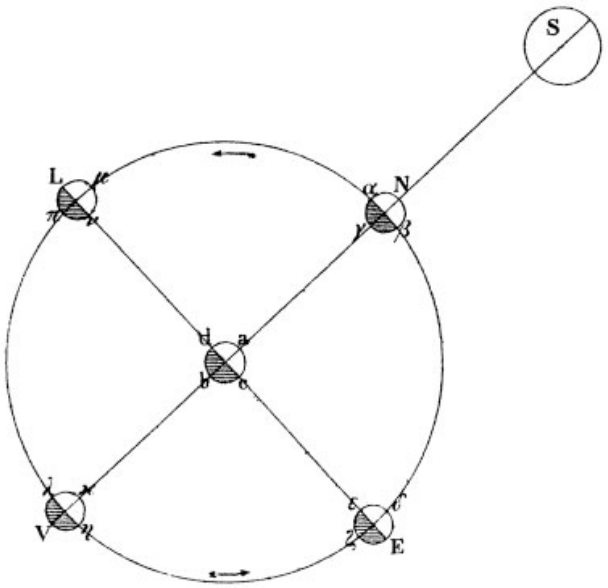
Um surto repentino...

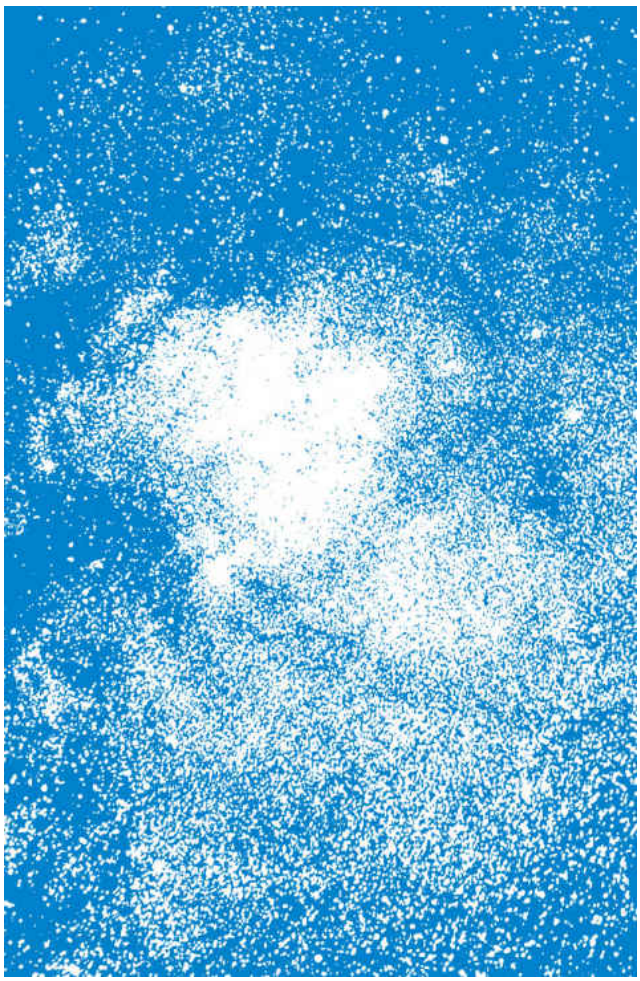
A estrela explode numa supernova, cobrindo a galáxia com os elementos necessários à formação de planetas, à constituição de uma atmosfera e à evolução da vida.

Todas as moléculas no ar que você respira e cada átomo no seu corpo nasceram de uma supernova bilhões de anos atrás.

Você não precisa de misticismo para ter momentos místicos...

... apenas de alguns conhecimentos básicos de física.





DEDIQUE UM TEMPO À RESPIRAÇÃO...

Saia de casa numa noite estrelada. Tire os sapatos e as meias. Sinta o chão sob seus pés.

Olhe para o alto.

Respire.

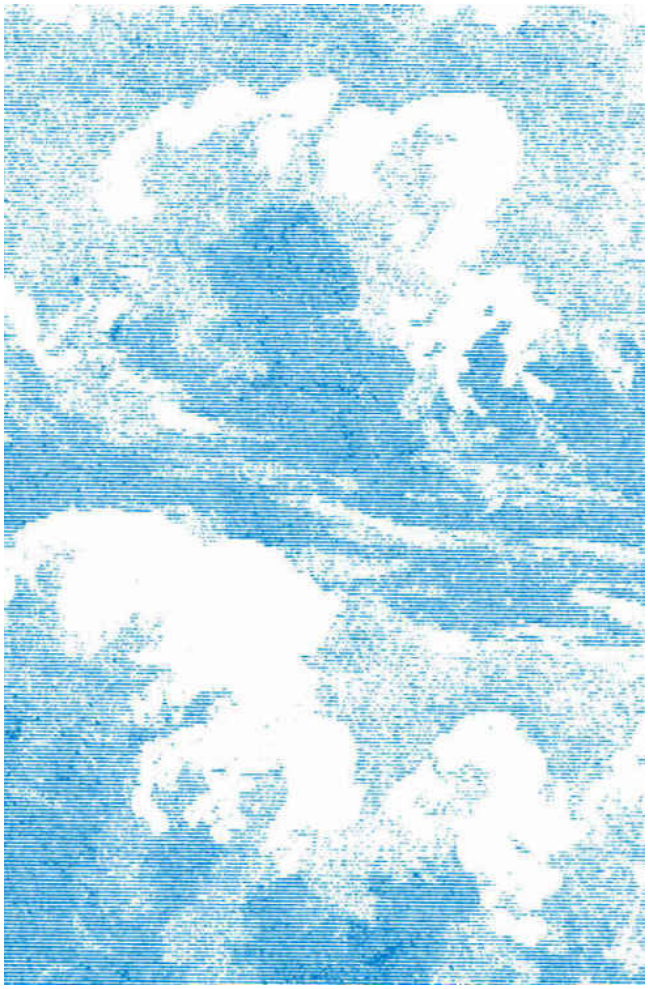
Veja as estrelas fluindo para o infinito em todas as direções. Não apenas de forma inimaginável e grandiosa, mas

verdadeiramente interminável, sempre em expansão, infinita.

Conduza a atenção para a respiração à medida que o ar flui para dentro e para fora. Sinta as solas dos pés tocando o chão, o ar fresco da noite banhando você.

Sinta a imobilidade, a expectativa, o próprio infinito...

Olhe para as estrelas brilhando. Esse brilho deve ter levado bilhões de anos para chegar até você.



Nosso Universo surgiu como uma "singularidade": um ponto de infinita energia e densidade que irrompeu do nada.

Algo flutuando no vazio.

Espaço e tempo extraídos daí em velocidade quase infinita.

Num "momento" não havia nada. No seguinte havia tudo.

Uma expiração, se preferir.

O fim do Universo vai começar quando espaço e tempo pararem de se expandir.

Tudo vai estar em suspenso por um instante.

E então terá início a volta apressada para uma "singularidade" a um ritmo cada vez mais acelerado.

Uma inspiração, se preferir.

Durante séculos as pessoas preparavam a mente com um tipo muito especial de respiração antes de contemplar essas ideias.

O estado mental que ela provoca tem outros benefícios incontáveis.

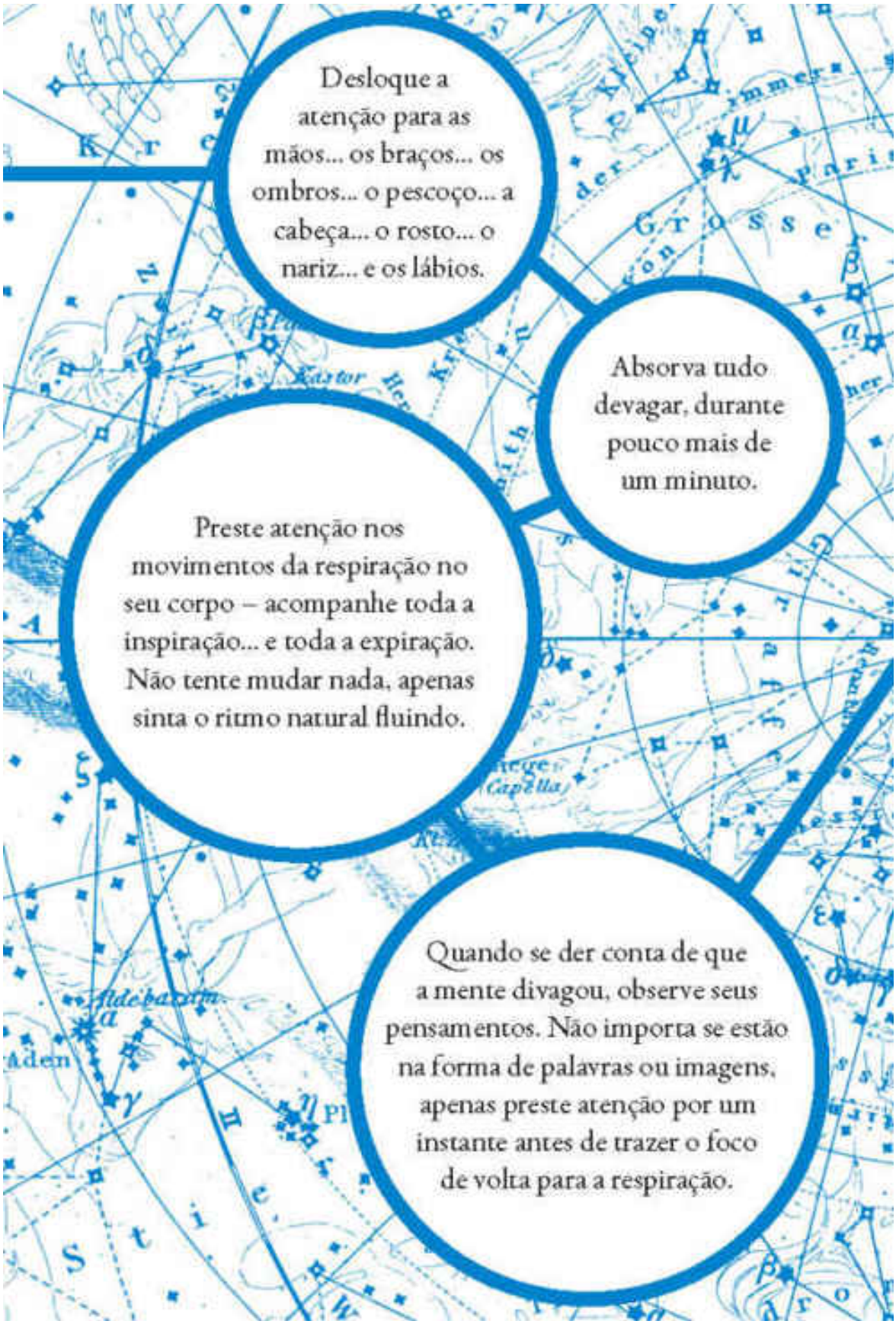
Ela aumenta a criatividade e a clareza de pensamento à medida que promove uma sensação de paz e bem-estar. Ela encoraja a olhar o mundo com assombro, fascínio e curiosidade – os alicerces de uma vida mais feliz e repleta de significado.

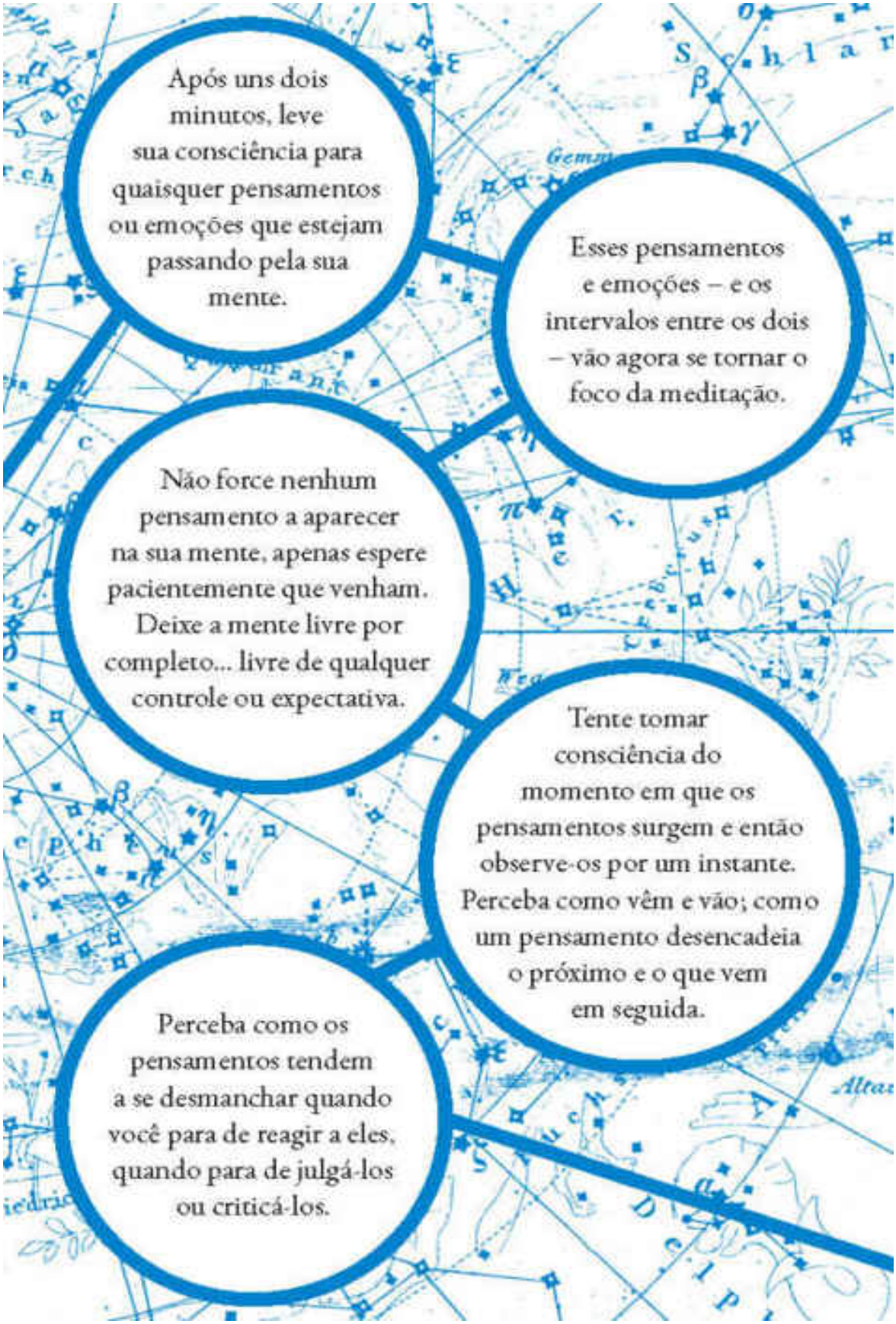
Ela acalma o crítico interior e permite que o verdadeiro eu venha à tona. Ela vai lhe dar coragem para se aceitar com todas as suas falhas e imperfeições. Para tratar a si mesmo com a bondade, a empatia e a compaixão de que você realmente precisa... para que seja capaz de olhar para fora e acolher o mundo.

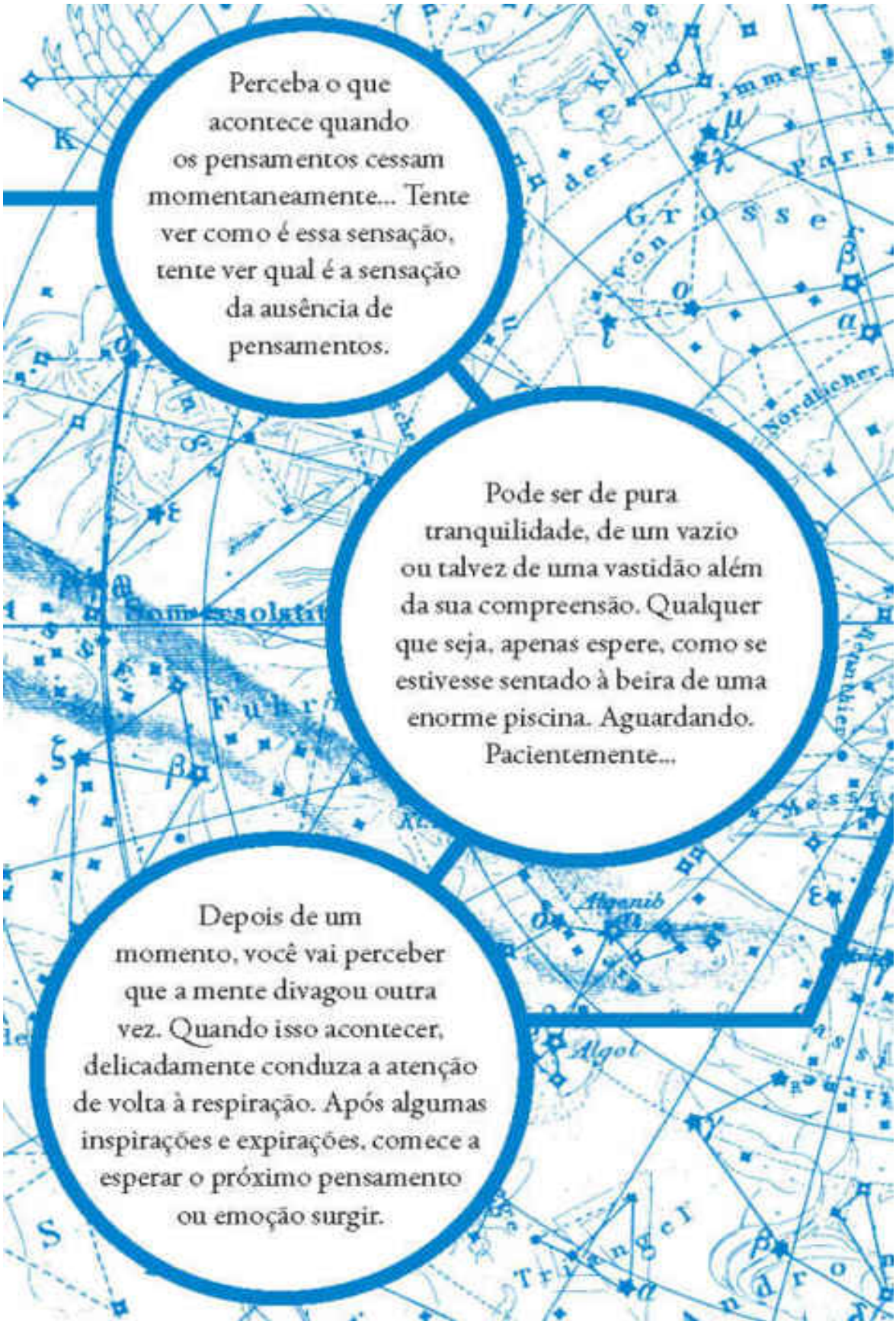
E quando fizer isso...

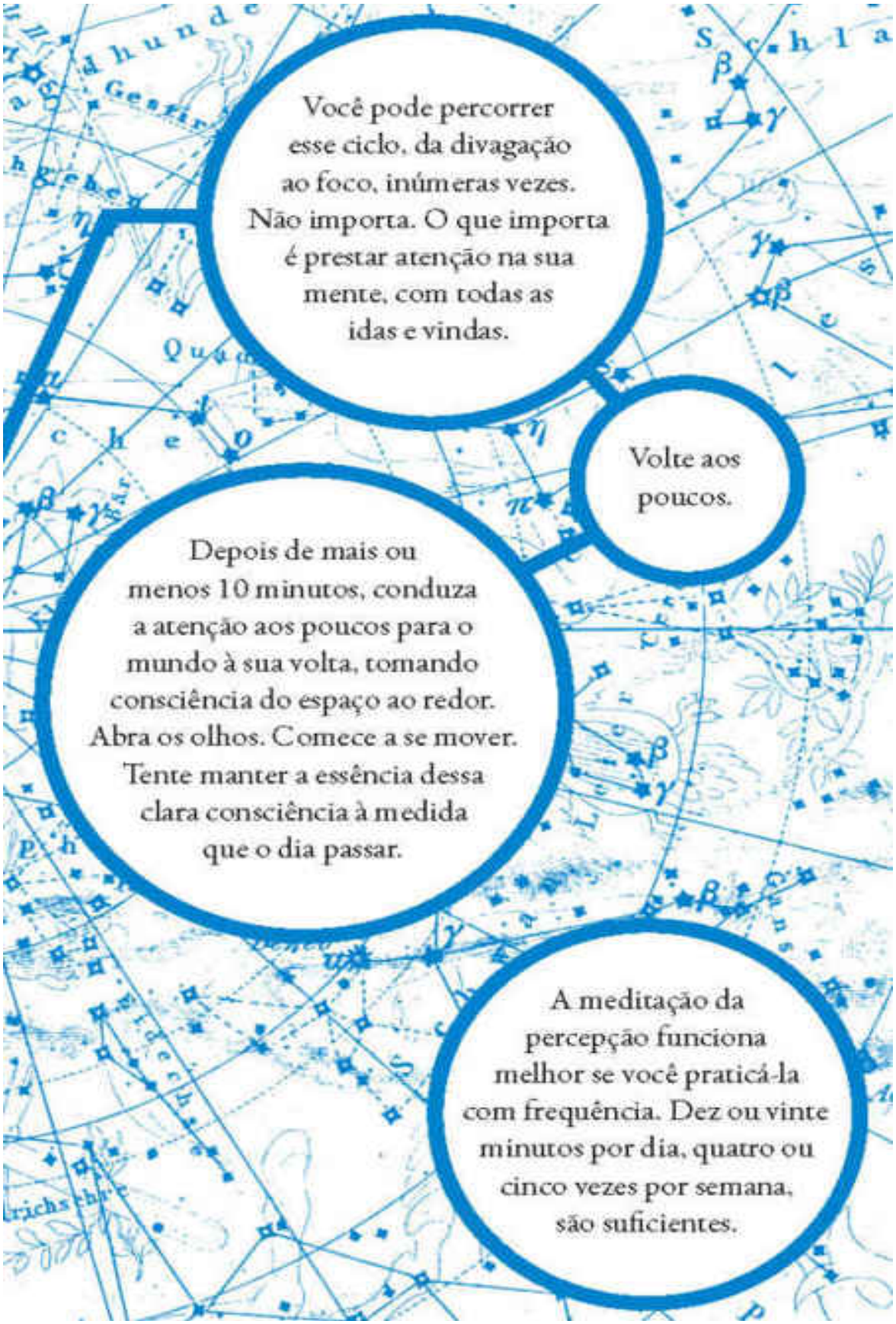
... você vai descobrir o segredo para viver com atenção plena.

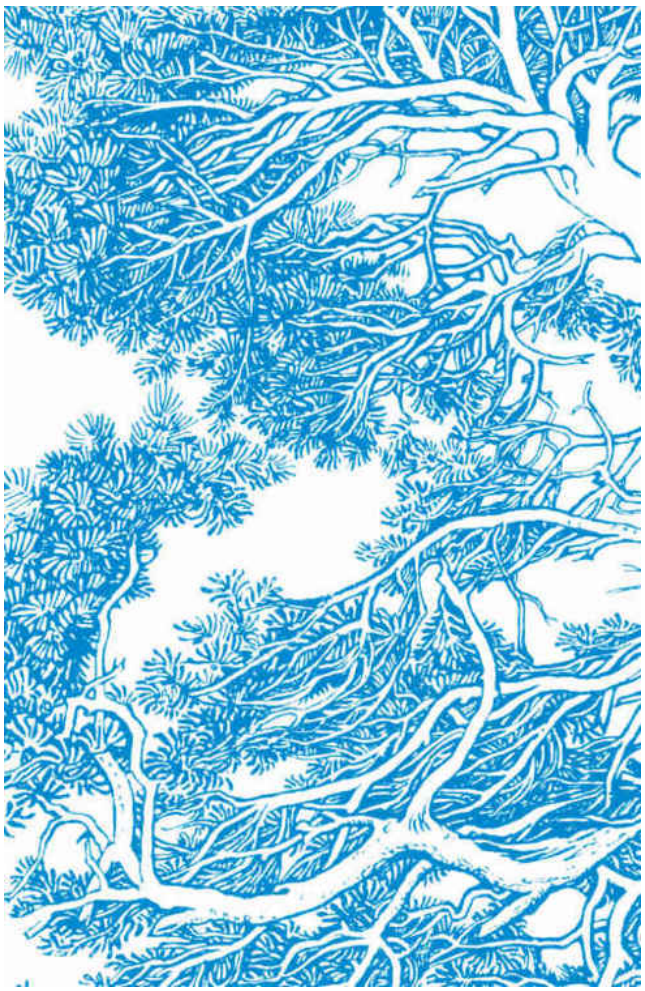
MEDITAÇÃO
DA PERCEPÇÃO
Sente-se.
Feche os olhos
e conduza a atenção
ao mundo que o cerca,
ganhando consciência do espaço
à sua volta. Pode ser que esteja
escutando algum barulho...
O que quer que esteja ouvindo,
preste atenção nos sons
por um momento.
Comece a construir uma
imagem de como seu corpo
parece estar, começando pelos
pés. Volte a atenção para seus pés
por alguns segundos. Concentre-se
nas sensações, depois conduza a
atenção para os tornozelos, as
canelas... os joelhos... as coxas...
os quadris... a pelve...
Dedique
o tempo
necessário. Não
precisa ter
pressa.


Desloque a atenção para as mãos... os braços... os ombros... o pescoço... a cabeça... o rosto... o nariz... e os lábios.
Absorva tudo devagar, durante pouco mais de um minuto.
Preste atenção nos movimentos da respiração no seu corpo – acompanhe toda a inspiração... e toda a expiração. Não tente mudar nada, apenas sinta o ritmo natural fluindo.
Quando se der conta de que a mente divagou, observe seus pensamentos. Não importa se estão na forma de palavras ou imagens, apenas preste atenção por um instante antes de trazer o foco de volta para a respiração.


Após uns dois minutos, leve sua consciência para quaisquer pensamentos ou emoções que estejam passando pela sua mente.
Esses pensamentos e emoções – e os intervalos entre os dois – vão agora se tornar o foco da meditação.
Não force nenhum pensamento a aparecer na sua mente, apenas espere pacientemente que venham. Deixe a mente livre por completo... livre de qualquer controle ou expectativa.
Tente tomar consciência do momento em que os pensamentos surgem e então observe-os por um instante. Perceba como vêm e vão; como um pensamento desencadeia o próximo e o que vem em seguida.
Perceba como os pensamentos tendem a se desmanchar quando você para de reagir a eles, quando para de julgá-los ou criticá-los.


Perceba o que acontece quando os pensamentos cessam momentaneamente... Tente ver como é essa sensação, tente ver qual é a sensação da ausência de pensamentos.
Pode ser de pura tranquilidade, de um vazio ou talvez de uma vastidão além da sua compreensão. Qualquer que seja, apenas espere, como se estivesse sentado à beira de uma enorme piscina. Aguardando. Pacientemente...
Depois de um momento, você vai perceber que a mente divagou outra vez. Quando isso acontecer, delicadamente conduza a atenção de volta à respiração. Após algumas inspirações e expirações, comece a esperar o próximo pensamento ou emoção surgir.


Você pode percorrer esse ciclo, da divagação ao foco, inúmeras vezes. Não importa. O que importa é prestar atenção na sua mente, com todas as idas e vindas.
Volte aos poucos.
Depois de mais ou menos 10 minutos, conduza a atenção aos poucos para o mundo à sua volta, tomando consciência do espaço ao redor. Abra os olhos. Comece a se mover. Tente manter a essência dessa clara consciência à medida que o dia passar.
A meditação da percepção funciona melhor se você praticá-la com frequência. Dez ou vinte minutos por dia, quatro ou cinco vezes por semana, são suficientes.



No início deste livro você fez uma inspiração, talvez a primeira consciente depois de muitos anos e uma das mais importantes da sua vida.

Dedique um instante a pensar

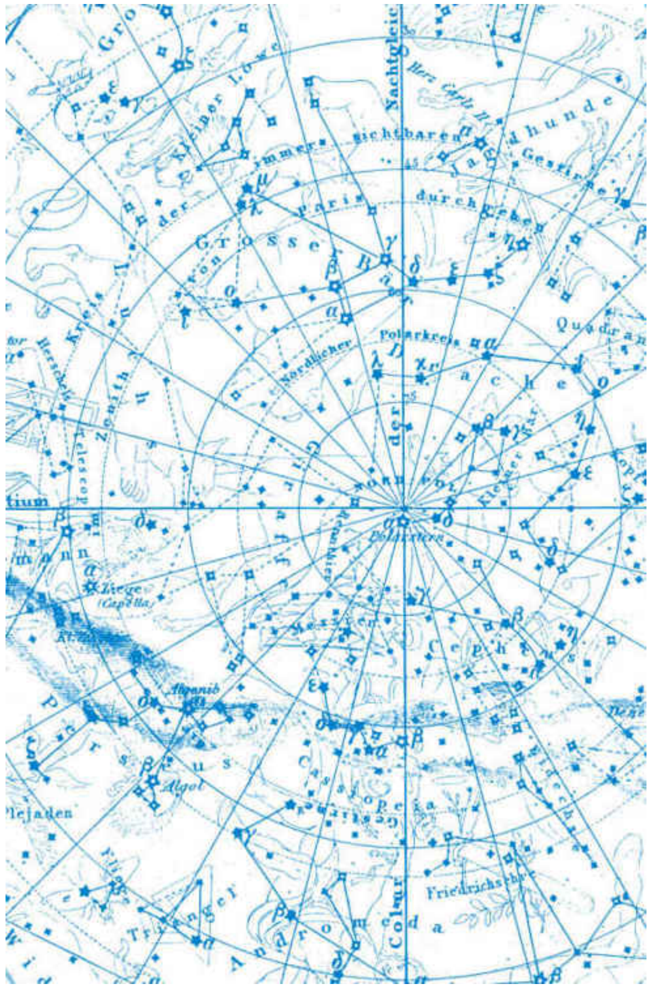
sobre aonde já chegou e como acabou de iniciar a jornada para transformar sua vida.

Se quiser desenvolver a arte de respirar, é preciso ter coragem para desapegar-se. Desapegar-se e permitir que a respiração respire a si mesma. E quando você faz isso algo milagroso começa a acontecer: a vida passa a viver através de você.

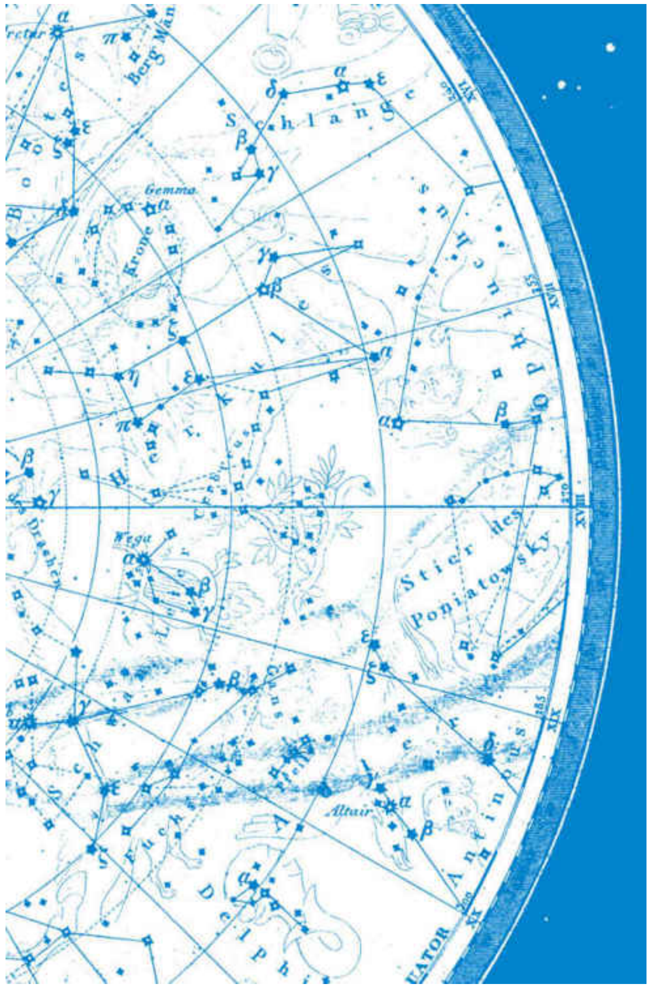
Você se torna mais rápido em rir e mais lento em ficar bravo, a vida se torna menos frenética e exaustiva; o sono, mais restaurador. Você redescobre o

maravilhamento, o fascínio, a alegria.

Mas, acima de tudo, você aceita as próprias imperfeições com um caloroso sorriso, não com críticas mordazes.



Polarkreis
Polarstern
Ziege
(Capella)
Algol
Plejaden
Colur



Gemma
Krone
Wega
Altair
Stier des
Poniatowsky

AGRADECIMENTOS

Sou muitíssimo grato a Sheila Crowley, da Curtis Brown. Se você a conhecesse, saberia que ela é a melhor agente e a melhor amiga que alguém poderia desejar. E obrigado a Lisa Milton, da HQ. Ela mencionou o título deste livro e tudo se encaixou... Ela é uma daquelas raras pessoas cheias de ideias brilhantes. Quando estamos juntos, é impossível nos calar. Obrigado também a Charlotte Mursell. Ela teve a difícil tarefa de colocar rédeas em mim e garantir que *A arte de respirar* ficasse pronto a tempo. E obrigado a Steve Wells, que fez o design e o layout deste livro. Ele é brilhante e eu adoro o trabalho dele! Obrigado também a Louise McGrory, da HQ, por ajudar a criar o design junto com Steve.

SOBRE O AUTOR

Dr. Danny Penman é instrutor de meditação, autor premiado e jornalista. É coautor do best-seller internacional *Atenção plena*, da Editora Sextante. Recebeu prêmios de jornalismo da RSPCA e da Humane Society dos Estados Unidos. Em 2014, ganhou o prêmio de melhor livro (medicina popular) da British Medical Association pela obra *Mindfulness for Health: A Practical Guide to Relieving Pain, Reducing Stress and Restoring Wellbeing*, em coautoria com Vidyamala Burch. Seus livros já foram traduzidos para 30 idiomas. Suas matérias já foram publicadas nos veículos *Daily Mail*, *New Scientist*, *The Independent*, *The Guardian* e *Daily Telegraph*. Formou-se como instrutor de mindfulness na aclamada escola Breathworks.

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

MARK WILLIAMS E DANNY PENMAN
ATENÇÃO PLENA
MINDFULNESS
COMO ENCONTRAR A PAZ
EM UM MUNDO FRENÉTICO
INCLUI LINKS PARA
ÁUDIO DE MEDITAÇÃO

Atenção plena – Mindfulness

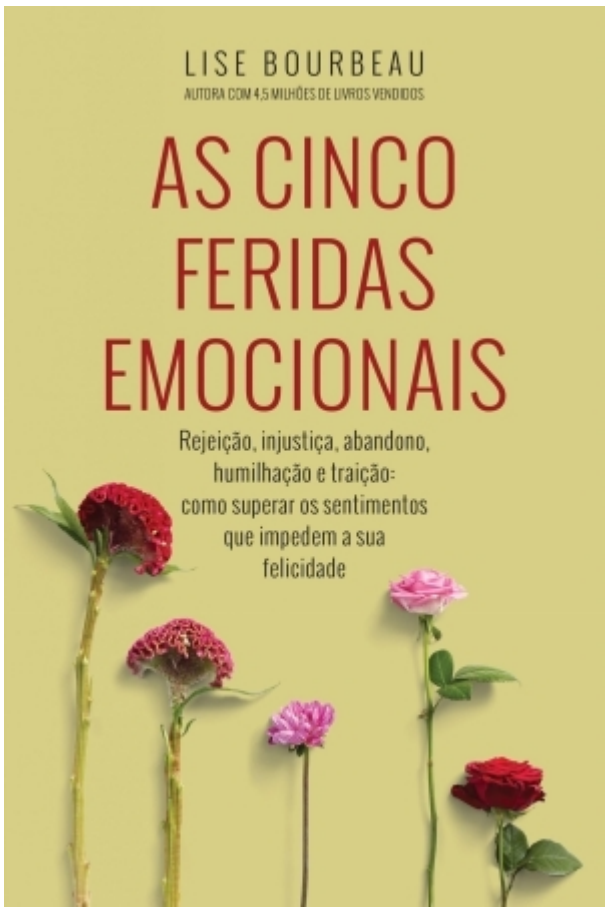
Williams, Mark
9788543101880
208 páginas

Compre agora e leia

"Deseja uma vida mais plena e feliz? Recomendo que pratique o método que vai encontrar neste livro. Os autores apresentam técnicas cientificamente fundamentadas que você pode usar para atravessar os períodos de crise ou para enfrentar os desafios do dia a dia." – Daniel Goleman, autor de Foco e Inteligência emocionalCom mais de 300 mil exemplares vendidos, esse livro e os áudios de meditação disponibilizados apresentam uma série de práticas simples para expandir sua consciência e quebrar o ciclo de ansiedade, estresse, infelicidade e exaustão.Recomendado pelo Instituto Nacional de Excelência Clínica do Reino Unido, este método ajuda a trazer alegria e tranquilidade para sua vida, permitindo que você enfrente seus desafios com uma coragem renovada.Mais do que uma técnica de meditação, a atenção plena (ou mindfulness) é um estilo de vida que consiste em estar aberto à experiência presente, observando seus pensamentos sem julgamentos, críticas ou elucubrações.Ao tomar consciência daquilo que sente, você se torna capaz de identificar sentimentos nocivos antes que eles ganhem força e desencadeiem um fluxo de emoções negativas – que é o que faz você se sentir estressado, irritado e

frustrado.Esse livro apresenta um curso de oito semanas com exercícios e meditações diárias que vão ajudá-lo a se libertar das pressões cotidianas, a se tornar mais compassivo consigo mesmo e a lidar com as dificuldades de forma mais tranquila e ponderada.Você descobrirá que a sensação de calma, liberdade e contentamento que tanto procura está sempre à sua disposição – a apenas uma respiração de distância.INCLUI LINKS PARA ÁUDIO DE MEDITAÇÃO

Compre agora e leia


LISE BOURBEAU
AUTORA COM 4,5 MILHÕES DE LIVROS VENDIDOS
AS CINCO FERIDAS EMOCIONAIS
Rejeição, injustiça, abandono, humilhação e traição: como superar os sentimentos que impedem a sua felicidade

As cinco feridas emocionais

Bourbeau, Lise
9788543105017
176 páginas

Compre agora e leia

Nesse livro, Lise Bourbeau explica que nossos problemas de ordem física, emocional e mental são fruto de cinco feridas que trazemos da infância: rejeição, abandono, humilhação, traição e injustiça.Como não sabemos lidar com elas, desenvolvemos máscaras para escondê-las, acreditando que, assim, desaparecerão. Mas, com o passar do tempo, essas feridas se tornam ainda mais profundas e atrapalham nossa saúde, nossos relacionamentos e nossa felicidade. E nos distanciam de quem somos de verdade.Trazendo descrições detalhadas das feridas e das máscaras correspondentes, a autora mostra como elas podem se refletir em nossa personalidade e até mesmo no formato do nosso corpo.Ao identificar as feridas que carregamos, podemos descobrir a origem das dificuldades que enfrentamos de forma recorrente. E, assim, empreender uma jornada de cura, aceitando as experiências do passado e perdoando todos os aspectos de nós mesmos.

Compre agora e leia

Falando com Estranhos

Malcolm Gladwell

Autor dos best-sellers
FORA DE SÉRIE e *O PONTO DA VIRADA*

Falando com estranhos

Gladwell, Malcolm
9788543108964
320 páginas

Compre agora e leia

O QUE DEVERÍAMOS SABER SOBRE AS PESSOAS QUE NÃO CONHECEMOS.Ao apontar como nossas ideias preconcebidas afetam nossas interações com os outros, Malcolm Gladwell, autor dos best-sellers Fora de série e O ponto da virada, escreveu um guia valioso para tempos de intolerância e crise."Gladwell é um brilhante explicador do comportamento humano." – The WeekComo Fidel Castro conseguiu enganar a CIA durante décadas? Por que Neville Chamberlain pensou que podia confiar em Hitler? Por que os casos de ataques sexuais nas universidades estão crescendo?Neste livro, Malcolm Gladwell apresenta uma análise surpreendente da maneira como interagimos com as pessoas que não conhecemos – e questiona por que tantas vezes fazemos julgamentos equivocados em relação a elas.Existe algo muito errado com as estratégias que usamos para interpretar os outros. Por não sabermos falar com estranhos, abrimos a porta para conflitos e mal-entendidos, às vezes com consequências catastróficas.Em Falando com estranhos , você lerá sobre uma espiã que passou anos nos mais altos níveis do Pentágono sem ser detectada, sobre o homem

que derrubou o gestor de fundos Bernie Madoff, sobre o suicídio da poeta Sylvia Plath e várias outras histórias intrigantes.

Compre agora e leia

NATHALIA ARCURI
Criadora do maior canal de finanças do mundo
ME POUPE!
10 PASSOS PARA NUNCA MAIS FALTAR DINHEIRO NO SEU BOLSO
SEXTANTE

Me Poupe!

Arcuri, Nathalia
9788543105826
176 páginas

Compre agora e leia

Como economizar no dia a dia? Como poupar mesmo ganhando pouco? Quais são os melhores (e os piores) investimentos? Como poupar para o futuro sem abrir mão dos desejos e necessidades do presente?Sei que você tem muitas dúvidas sobre o que fazer com o seu dinheiro. Sei também que muita gente simplesmente não faz nada com ele – a não ser pagar contas e juntar moedinhas para chegar até o fim do mês.É por isso que estou aqui.Sempre fui uma poupadora compulsiva. Desde cedo compreendi que precisaria juntar dinheiro para realizar meus sonhos. Aos 7 anos comecei a poupar para comprar um carro quando fizesse 18. Com 23 comprei meu primeiro apartamento à vista. Aos 30 pedi demissão do meu emprego de repórter de TV e montei o canal Me Poupe!, no YouTube. Aos 32 me tornei milionária.Hoje o Me Poupe! tem mais de 2 milhões de inscritos e é visto por mais de 8 milhões de pessoas por mês, sendo pioneiro na criação do conceito de entretenimento financeiro ao falar de dinheiro com leveza e bom humor. Tenho orgulho de dizer que, aos 35 anos, estou perto de conquistar minha independência financeira.Vou contar para você como cheguei até aqui, as roubadas em que me meti, as dúvidas

que tive e tudo o que aprendi ao longo desses anos. Mas este livro não é sobre mim. É sobre você, o seu dinheiro e a maneira como vem lidando com ele até agora.Eu resolvi escrevê-lo para passar uma mensagem curta e grossa: você pode sair do buraco, não importa qual o tamanho dele.Para ajudar nesse processo, reuni exemplos práticos, situações reais, planilhas e exercícios, e organizei tudo isso em 10 passos simples para nunca mais faltar dinheiro no seu bolso.A partir dessas dicas, você vai aprender a dar um basta nos hábitos que sabotam sua saúde financeira, a identificar as crenças que impedem seu enriquecimento e a encontrar modalidades de investimento que caibam na sua realidade. E o melhor: vai descobrir um mundo maravilhoso em que o dinheiro trabalha para você, e não você para ele.Mas talvez a minha dica mais importante seja: poupar não é só acumular um monte de dinheiro. Poupar tem a ver com realizar sonhos. É necessário ter foco, estabelecer prioridades e até abrir mão de uma ou outra coisa em nome de um objetivo maior.Eu poupo desde criança porque tenho metas e propósitos. E essas metas e propósitos têm a ver com pessoas e com experiências, porque, afinal, viver não é correr atrás de grana. A vida vale pelas experiências que o dinheiro nos proporciona, pelos encontros que temos pelo caminho e pela alegria de estarmos vivos todos os dias.Nathalia Arcuri "Os fãs do canal Me Poupe! não vão se decepcionar. Nathalia Arcuri venceu o desafio de levar para o papel a linguagem que se tornou sua marca registrada, o que deve fidelizar multidões e reforçar o propósito de seu trabalho. Você tem em mãos um instrumento de transformação. Leia-o com sabedoria e coloque em prática o que

encontrar aqui. Sua vida será outra, certamente mais rica, depois desta leitura." – Gustavo Cerbasi

Compre agora e leia

A HISTÓRIA DE
GRETA
NINGUÉM É PEQUENO DEMAIS PARA FAZER A DIFERENÇA
A BIOGRAFIA NÃO OFICIAL DE GRETA THUNBERG

A história de Greta

Camerini, Valentina
9788543109077
128 páginas

Compre agora e leia

NINGUÉM É PEQUENO DEMAIS PARA FAZER A DIFERENÇA.Biografia não oficial de Greta Thunberg. Neste livro, você vai conhecer a história dessa jovem que está lutando para construir um mundo melhor e descobrir dicas de como você também pode mudar alguns simples hábitos e fazer a diferença."Uma das maiores defensoras do planeta." — BARACK OBAMA, ex-presidente dos Estados Unidos"Vocês todos vêm até nós, jovens, em busca de esperança. Como ousam? Vocês roubaram os meus sonhos e a minha infância com suas palavras vazias. Pessoas estão morrendo, ecossistemas inteiros estão entrando em colapso. Estamos no início de uma extinção em massa, e vocês só falam em dinheiro. Como ousam?"Greta Thunberg, em discurso na Cúpula do Clima da Organização das Nações Unidas, em Nova YorkEsta é a história de coragem e determinação da jovem sueca Greta Thunberg, que, inconformada com a indiferença da "gente grande" ao problema do aquecimento global, resolveu fazer uma greve escolar para salvar o planeta.Com apenas 15 anos, ela iniciou um movimento mundial que já levou milhares de pessoas às ruas, provando que ninguém é pequeno demais para fazer a diferença.Hoje, Greta é

a maior voz na luta para conscientizar os líderes mundiais de que o tempo da esperança acabou e que, se não entrarmos em ação, logo será tarde demais.

Compre agora e leia