

EM TEMPOS DE ESTRESSE FAÇA O QUE IMPORTA

UM GUIA ILUSTRADO



Versão em Português adaptada para pessoas do Brasil

EM TEMPOS DE ESTRESSE FAÇA O QUE IMPORTA

UM GUIA ILUSTRADO



Em tempos de estresse, faça o que importa em tempos de estresse: um guia ilustrado

Esta tradução não é obra da Organização Mundial da Saúde (OMS). A OMS não se responsabiliza pelo conteúdo ou exatidão da tradução. A edição original em inglês, *Em Tempos de estresse, faça o que importa: Um Guia Ilustrado*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Licença CC BY-NC-AS 3.0 IGO será o texto autêntico e obrigatório.

Este trabalho foi traduzido e adaptado para o português do Brasil pela Psicóloga Maria Heleneide Carlos Maia, especialista em Terapias Comportamentais e Cognitivas e em Dependências Químicas Terapeuta (ACT/TCC) e pela Msa. Michaele Terena Saban-Bernauer, Mestre em Psicologia Experimental e Especialista em Análise do Comportamento, professora e coordenadora do curso de ACT no Hospital das Clínicas de FMUSP. Autora do livro “Introdução à Terapia de Aceitação e Compromisso” e coautora do Livro “Terapias Comportamentais de terceira Geração” e “Tratamento da Dependência Química e as Terapias Cognitivo e Comportamentais”. Revisão da língua portuguesa por Jonas Filho.

Disponível sob o CC BY-NC-SA 3.0

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Em tempos de estresse faça o que importa: Um guia ilustrado / [adaptado e traduzido por Maria Heleneide Carlos Maia e Michaele Terena Saban-Bernauer; Revisão da língua portuguesa por Jonas Filho]. - São Leopoldo: Faculdades EST, 2023.

Formato PDF

Requisito do Sistema: Adobe Acrobat Reader

ISBN 978-65-88074-51-0

1. Expreste 2. Em tempos de estresse faça o que importa. I. Maria Heleneide Carlos Maia. II. Michaele Terena Saban-Bernauer. III. Jonas Filho

Ficha elaborada pela Biblioteca da Faculdades EST

Agradecimentos

Agradecimentos versão original

Em tempos de estresse, faça o que importa: um guia ilustrado faz parte de um curso sobre como lidar com o estresse da OMS, com o nome Self-Help + (SH+).^{1,2} Trata-se de uma iniciativa de Mark van Ommeren (Unidade de Saúde Mental e Uso de Substâncias, OMS), no âmbito da série da OMS dedicada a intervenções psicológicas de baixa intensidade.

Criação de conteúdos

A criação dos conteúdos do curso SH+, incluindo os de “Em tempos de estresse, faça o que importa: Um guia ilustrado”, foi obra de Russ Harris (Melbourne, Austrália) inspirado em um de seus trabalhos realizado anteriormente.³ Seu trabalho abrangeu tanto o texto escrito como a realização dos esboços iniciais das ilustrações.

Coordenação e gerenciamento do projeto

Kenneth Carswell (OMS) (2015-2020) e JoAnne Epping-Jordan (Seattle, EUA) (2014-2015) foram encarregados de dirigir o projeto SH+, incluindo a edição e o desenho deste livro.

Grupo de desenvolvimento do projeto (em ordem alfabética, com indicação dos órgãos em que trabalhavam no momento que participaram).

Teresa Au (OMS), Felicity Brown (OMS), Kenneth Carswell (OMS), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, EUA), Claudette Foley (Melbourne, Austrália) Claudia Garcia-Moreno (OMS), Russ Harris (Melbourne, Austrália), Cary Kogan (OMS) e Mark van Ommeren (OMS) contribuíram para a concepção e desenvolvimento do projeto SH+, incluindo este livro, em diferentes etapas do processo.

Ilustrações

Julie Smith (Melbourne, Austrália) elaborou todas as ilustrações e o trabalho artístico.

Produção do Livro

David Wilson (Oxford, Reino Unido) foi o responsável da edição dos textos e Alessandro Mannoichi (Roma, Italia) do desenho gráfico.

Narração dos exercícios de áudios

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigéria) realizou a narração dos exercícios de áudio em inglês que acompanham o livro.

Michaele Terena Saban-Bernauer (São Paulo, Brasil) realizou a narração dos exercícios de áudio em Português (Br)

Apoio administrativo

Ophel Riano (OMS).

1. Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, García Moreno C, van Ommeren M. Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package, *World Psychiatry*, 2016 Oct;15(3):295-6
2. Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial, *The Lancet Global Health*, 2020 Feb;8:e254-e263.
3. Harris R, Aisbett B. *The illustrated Happiness Trap*. Boston: Shambhala, 2013.

Revisão do Livro Original (com indicação dos órgãos em que trabalhavam no momento da revisão)

Participaram da revisão do livro *Mona Alqazzaz* (OMS), Ebert Beate (Aschaffenburg, Alemanha), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Jorge Castro (OMS), Kate Cavanagh (Universidad de Sussex), Rachel Cohen (Genebra, Suíça), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (OMS), Rabih El Chammy (Ministerio de Saúde Pública, Líbano), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Suíça), Boaz Feldman (Genebra, Suíça), Kenneth Fung (UHN, Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (MdM), Brandon Gray (OMS), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (OMS), Fahmy Hanna (OMS), Louise Hayes (Melbourne, Austrália), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans (Healthnet TPO), Dévora Kestel (OMS), Bianca King (Genebra, Suíça), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (OMS), Carmen Martínez (Médicos sem Fronteiras), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Universidade de Njala), Lynette Monteiro (Universidade de Ottawa), Eva Murino (OMS), Sebastiana Da Gama Nkomo (OMS), Brian Ogallo (OMS), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Genebra, Suíça), Bhava Poudyal (Katmandú, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, Estados Unidos de América), Megin Reijnders (OMS), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (OMS), Alison Schafer (World Vision Austrália), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (ACNUR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai van Ommeren (Divonne-les-Bains, França), Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, França), Peter Ventevogel (ACNUR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (OMS), Wietse Tol (Peter C. Alderman Program, HealthRight International), Nana Wiedemann (Federación Internacional de Sociedades da Cruz Vermelha e da Media Luna Roja), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Universidade de Columbia), Ross White (Universidade de Glasgow), Eyad Yanes (OMS) e Diana Zandi (OMS) e todas as pessoas afetadas em emergências na Síria, Turquia, Uganda e Ucrânia que participaram na adaptação e os testes de campo em relação com o livro e suas imagens.

Testes (em ordem alfabética)

As seguintes organizações apoiaram o desenvolvimento deste livro realizando testes de campo: Peter C. Alderman Program (Health Right International, em colaboração com o Ministerio da Saúde de Uganda, A ACNUR, o escritório da OMS em Uganda), International Medical Corps, a Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, a Universidade de Verona e outros membros do consórcio RE DEFINE, e o escritório da OMS na República Árabe Síria. Os agradecimentos pelas contribuições dos companheiros envolvidos nos testes do curso SH+ serão acrescentadas quando for publicado o curso e os artigos correspondentes a sua avaliação.

Financiamento (em ordem alfabética)

A Comissão Europeia; Research for Health in Humanitarian Crises (R2HC) (programa gerenciado por Elrha), o fundo das Nações Unidas para as iniciativas contra Violência Sexual nos conflitos; e o escritório da OMS na República Árabe Síria.

Nota sobre as traduções e adaptações desse livro A OMS publicará traduções desta obra em árabe, chinês, espanhol, francês, russo e português (Portugal e Brasil).

Para evitar a duplicidade de traduções, pode entrar em contato com a OMS no endereço <http://www.who.int/about/licensing> antes de iniciar uma adaptação da obra.

Prefácio

Em tempos de estresse, faça o que importa é um guia ilustrado da OMS para lidar com o estresse e agir frente à adversidade. Sua finalidade é apoiar a aplicação das recomendações da OMS sobre a gestão do estresse.

O estresse tem muitas causas, dentre elas as dificuldades pessoais (por exemplo, conflitos com entes queridos, solidão, falta de renda, preocupação com o futuro), problemas no trabalho (por exemplo, conflitos com os companheiros, alto nível de exigência ou insegurança) ou a existência de ameaças importantes na comunidade (por exemplo, violência, enfermidades, falta de oportunidades econômicas).

Este guia está dirigida à todas as pessoas que sofrem de estresse, tanto aos pais e outros cuidadores como aos profissionais da saúde que trabalham em situações perigosas; tanto às pessoas que fogem da guerra, havendo perdido tudo o que tinham, como as que levam a vida bem protegidas e em paz. Qualquer pessoa em qualquer lugar, pode experimentar níveis altos de estresse.

Sobre a base dos dados científicos disponíveis e de numerosos testes de campo, esse manual proporciona informação e habilidades práticas para ajudar pessoas a enfrentarem adversidades. Se é necessário abordar as causas da adversidade, também é necessário apoiar a saúde mental das pessoas.

Devora Kestel

Diretora

Departamento de Saúde Mental e Abuso de Substancias

Organização Mundial da Saúde

Índice

<u>PREFÁCIO</u>	<u>5</u>
<u>Agradecimentos</u>	<u>6</u>
<u>Sessão 1: PÔR OS PÉS NO CHÃO</u>	<u>11</u>
<u>Sessão 2: DESENGANCHAR-SE</u>	<u>54</u>
<u>Sessão 3: AGIR DE ACORDO COM SEUS VALORES</u>	<u>80</u>
<u>Sessão 4: SER GENTIL</u>	<u>101</u>
<u>Sessão 5: ABRIR ESPAÇO</u>	<u>109</u>
<u>Ferramenta 1: PÔR OS PÉS NO CHÃO</u>	<u>125</u>
<u>Ferramenta 2: DESENGANCHAR-SE</u>	<u>126</u>
<u>Ferramenta 3: AGIR DE ACORDO COM SEUS VALORES</u>	<u>127</u>
<u>Ferramenta 4: SER GENTIL</u>	<u>128</u>
<u>Ferramenta 5: ABRIR ESPAÇO</u>	<u>129</u>

Se você está experimentando estresse, precisa saber então que você não está sozinho.

Neste momento existem muitas outras pessoas na sua cidade e no mundo todo que também vivem situações de estresse.

Ajudaremos você a aprender algumas habilidades práticas para lidar com o estresse. Vamos nos encontrar ao longo de todo o livro enquanto lhe ensinamos as habilidades que você necessita.

Aproveite sua viagem de aprendizagem para fazer o que importa em tempos de estresse!



Como usar este livro

Este livro tem cinco sessões, cada uma das quais contem uma ideia e uma técnica nova. São fáceis de aprender e você pode utilizá-las durante alguns minutos cada dia para te ajudar a reduzir o estresse. Você pode deixar alguns dias entre a leitura de uma sessão e a seguinte e aproveitar os dias intermediários para praticar os exercícios e usar as habilidades aprendidas. Ou também pode ler o livro inteiro de uma vez, aplicando o que puder e depois voltar a lê-lo, dando-se mais tempo para apreciar as ideias e praticar as técnicas. Praticar e usar as ideias na sua vida é fundamental para reduzir o estresse. Você pode ler esse manual em casa, durante os descansos no trabalho, antes de ir dormir ou em qualquer outro momento em que possa dispor para concentrar-se em cuidar de você mesmo.

Se você achar que praticar os exercícios deste livro não é suficiente para enfrentar um estresse intolerável, recomendamos que você procure ajuda dos serviços sociais ou de saúde pertinentes, ou de pessoas de confiança dentro da sua comunidade.

Se você dispõe de um dispositivo capaz de entrar na internet e armazenar arquivos de áudio, cada vez que você vir o símbolo  no livro, você poderá baixar uma versão de áudio do exercício (Inglês ou Espanhol) no <http://www.who.int/publications-detail/9789240003927> para lhe ajudar a praticar.

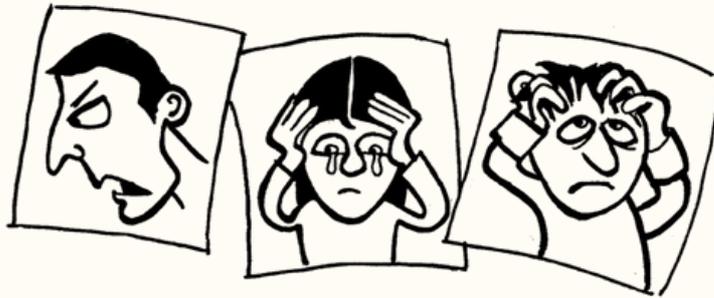
Se não puder acessar os arquivos de áudio online, você pode conseguir um resultado parecido lendo e seguindo atentamente as instruções dos exercícios do livro.

PARTE 1

PÔR OS PÉS NO CHÃO



Este livro pretende ajudar você a lidar com o ESTRESSE



Estresse significa se sentir preocupado ou ameaçado pela vida.



Estresse pode ser causado por ameaças importantes...

Um homem me fez algo muito ruim



VIOLÊNCIA FAMILIAR



DOENÇAS



FALTA DE ESCOLA



**MUDANÇAS DE CASA
PROBLEMAS PARA SUSTENTAR A FAMÍLIA**



VIOLÊNCIA FAMILIAR

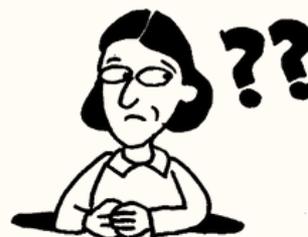


VIOLÊNCIA NA SUA COMUNIDADE

... Ou problemas menores.



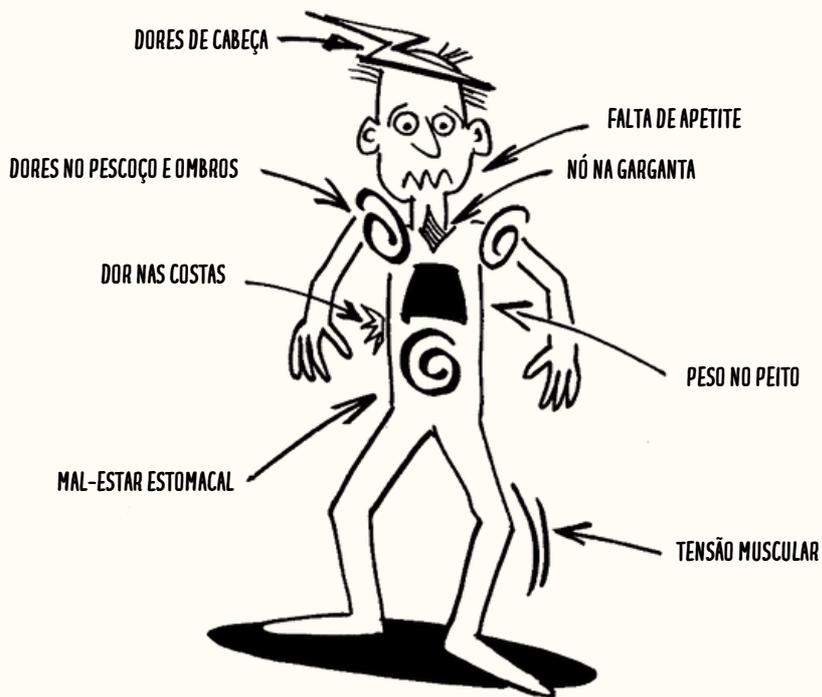
DISCUSSÕES NA FAMÍLIA



INCERTEZAS SOBRE O FUTURO



Mas um nível muito alto de estresse frequentemente tem efeitos no corpo. Muitas pessoas experimentam sensações desagradáveis.



Quando estão estressadas, muitas pessoas...



... NÃO PODEM SE CONCENTRAR



... IRRITAM-SE COM FACILIDADE



... NÃO PODEM FICAR QUIETAS



... TEM DIFICULDADE PARA DORMIR



... SENTEM-SE TRISTES OU CULPADAS



... PRECUPADAS

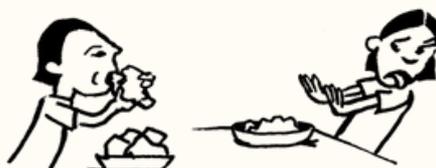


... CHORAM

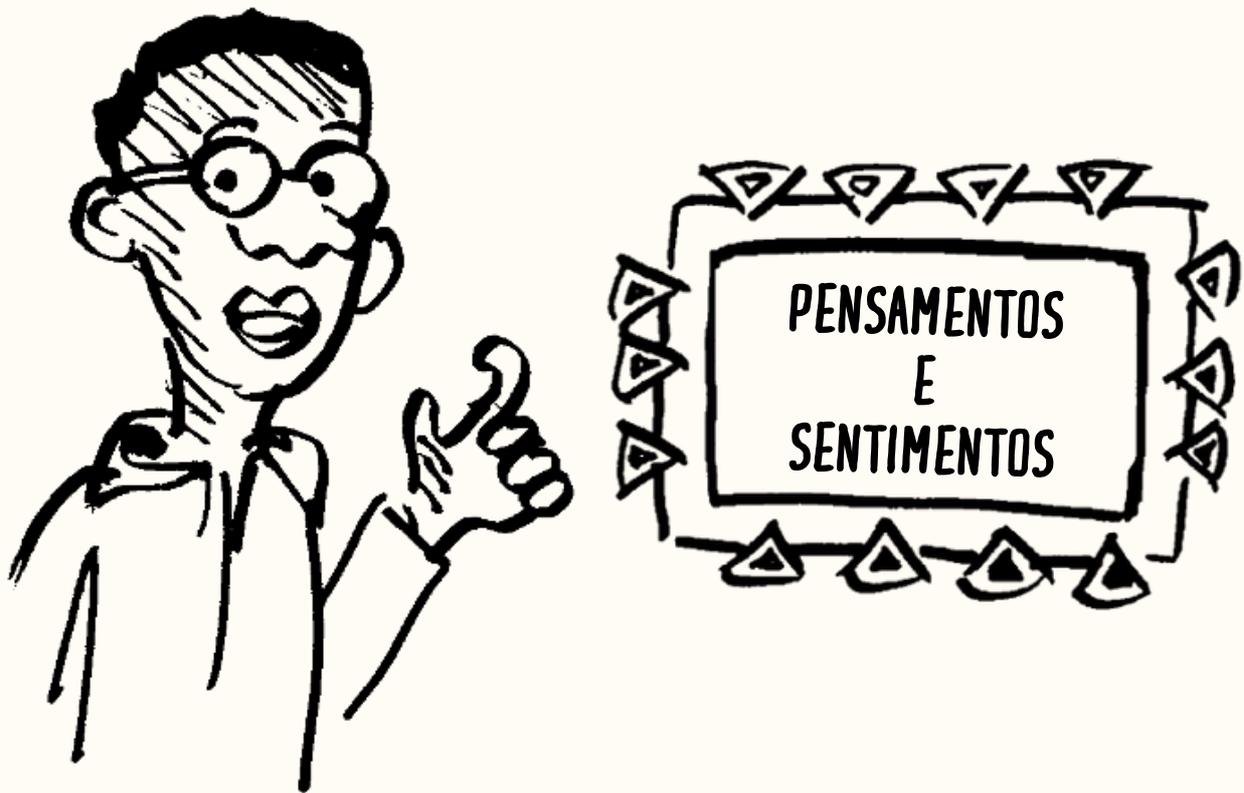


... SENTEM-SE MUITO CANSADAS

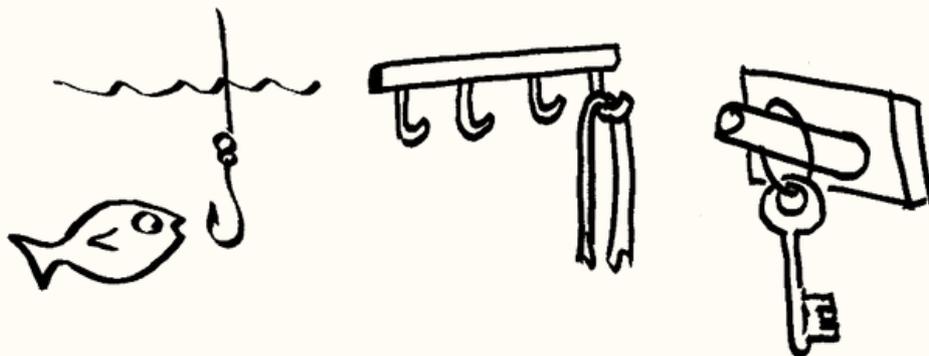
... TÊM ALTERAÇÕES NO APETITE



Estes pensamentos e sentimentos tão poderosos são uma parte natural do estresse. Mas podem transformar-se em um problema se ficamos «enganchados» a eles.



O que significa estar «enganchado»? Bom, há muitos tipos de ganchos.



Quando algo está em um gancho, não pode escapar. O gancho o prendeu.



Do mesmo modo, podemos ficar enganchados a pensamentos e sentimentos difíceis.



Em algum momento, talvez você esteja jogando com seus filhos...



... e um momento depois, pode estar enganchado a pensamentos e sentimentos difíceis.



Em um momento, talvez você esteja desfrutando de uma refeição com outras pessoas...



... e um momento depois, você pode ser fisgado por pensamentos e sentimentos de raiva. Você pode sentir como a raiva te arrasta, mesmo que você ainda esteja lá.



Assim, esses pensamentos e sentimentos difíceis nos "engancham" e nos afastam de nossos VALORES

O que são VALORES?



Os valores são seus desejos mais profundos sobre o tipo de pessoa que você quer ser.



Por exemplo: se você é pai, mãe ou tem responsabilidade com alguém, que tipo de pessoa você quer ser?



- Afetuosa
- Sensata
- Atenta
- Comprometida
- Perseverante
- Responsável
- Calma
- Cuidadora
- Protetora
- Corajosa

Assim que os valores descrevem o tipo de pessoa que você quer ser; como quer tratar a você mesmo e aos demais e ao mundo ao seu redor.





O simples fato de você estar lendo este livro mostra que certamente está agindo de acordo com alguns de seus valores. Você percebe ao valor está presente agora?

Sim, estou lendo este livro porque cuido da minha família.

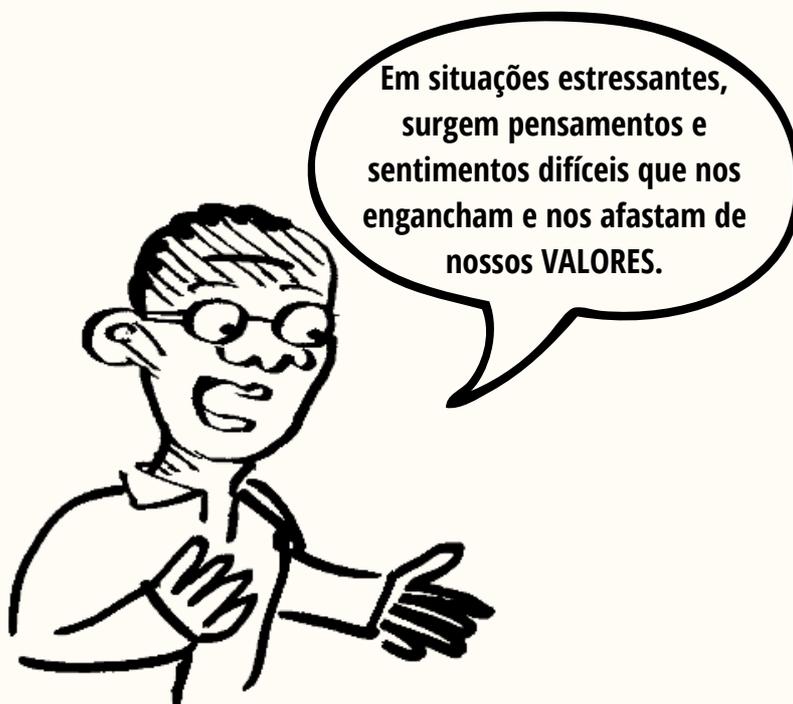
Sim e também cuido do meu bem-estar.



Correto. Assim que é provável que você esteja agindo de acordo com um valor que é importante para muitas pessoas: O CUIDADO



CUIDAR DE VOCÊ MESMO,
CUIDAR DOS OUTROS



Há muitos pensamentos e sentimentos difíceis que podem nos engancham. Pensamentos de renúncia...



Pensamentos que culpam as outras pessoas...



Julgamentos duros sobre nós mesmos



Lembranças, especialmente sobre situações difíceis...



Pensamentos sobre o futuro, especialmente sobre o que nos dá medo...



Pensamentos de preocupação com os outros.



Quando ficamos enganchados, nosso comportamento muda. Frequentemente fazemos coisas que pioram nossas vidas.



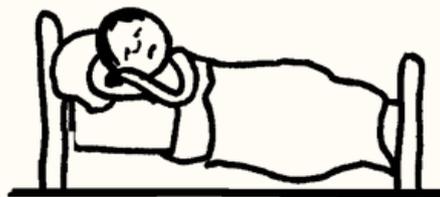
Pode que nos metamos em brigas, discussões ou desacordos.



Ou podemos nos fechar em nós mesmos e nos afastamos das pessoas que amamos.



Ou podemos passar muito tempo na cama.

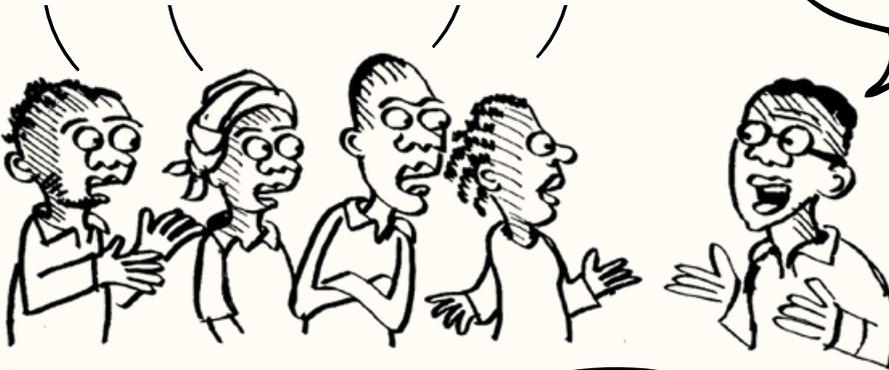


**Chamamos esses comportamentos de “MOVIMENTOS DE AFASTAMENTO”
Porque quando agimos desta maneira,
nos afastamos dos nossos valores.**



Então, o que podemos fazer?

Este livro está aqui para ajudar!



Em primeiro lugar você deve aprender a concentrar-se, conectar-se e prestar mais atenção.

Como isso nos ajudará?

O que você quer dizer com isso de "concentrarmos" e "conectarmos"?



Paciência!! Já vou explicar.

Quando estamos estressados, fica difícil nos conectar com a vida.





Não entendo o que
você quer dizer com
"conectar"



Conectar com algo significa
prestar-lhe toda sua
atenção

Quando você bebe
algo, presta toda sua
atenção? Você se fixa
no cheiro e sabor?



Quando você escuta
música, você presta
toda sua atenção?



Quando você dá total atenção a uma atividade, dizemos que você está "conectado".



Mas quando você se engancha a pensamentos ou sentimentos fica "desconectada" ou "distráida".



Quando você presta toda sua atenção a uma atividade, dizemos que você está "concentrada".



Mas quando você foi fisgada por outros pensamentos ou sentimentos, você perde o foco. E quando fazemos as coisas sem estar focados, muitas vezes as fazemos errado, ou não conseguimos aproveitar a atividade e nos sentimos insatisfeitos.



Portanto, se você puder aprender a estar mais conectado e a se concentrar melhor, lidará melhor com o estresse.



Por exemplo: você vai achar que suas relações com os outros são mais satisfatórias.



E poderá fazer muito melhor as coisas importantes.





Você pode praticar estas habilidades através de qualquer atividade que você faça. Por exemplo: se você está tomando café ou chá..



...foca toda sua atenção no que você está fazendo. Observe a bebida com curiosidade, como se nunca tivesse bebido algo assim. Preste atenção à sua cor.



Beba lentamente.
Deixe-o descansar em sua língua,
sinta-o em seus dentes e saboreá-lo.



Beba tão devagar quanto puder, sentindo o sabor, apreciando a temperatura.



Observe os movimentos que faz sua garganta ao engolir.



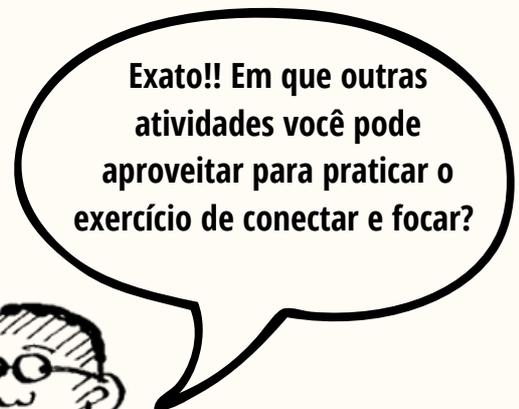
Observe como o sabor desaparece na sua língua enquanto engole.



E tome cada gole da mesma forma: devagar, apreciando e saboreando.



E cada vez que você ficar enganchada com pensamentos e sentimentos...



Vá em frente, continue praticando. Pegue um pouco de água, chá ou café e siga as imagens e instruções acima. Pode seguir o LINK e ouvir ou baixar o exercício intitulado "Beba com atenção". Ou você pode simplesmente seguir as imagens e instruções neste livro.

Você pode praticar enquanto fala com sua família ou amigos. Concentre-se no que estão falando, no tom de voz e nas expressões do seu rosto. Prestando toda sua atenção.



Você pode praticar enquanto brinca ou faz alguma atividade com as crianças, como por exemplo, ensinar a ler. Apenas dê toda a sua atenção às crianças e ao jogo.



Você pode praticar enquanto lava, cozinha ou faz qualquer trabalho desse tipo. Apenas preste toda a sua atenção à atividade que está fazendo.



E se notar que está enganchado...



A maneira de se desenganchar é voltar sua atenção e reconectar-se com o que está fazendo.



Certo!! Isso é algo que posso fazer quando meus pensamentos e sentimentos não são muito difíceis.



Mas às vezes meus pensamentos, sentimentos e experiências são muito dolorosas.



Com certeza! Às vezes, são tão poderosos que se transformam em "tempestade emocionais".



Uma "tempestade emocional" significa que você experimenta pensamentos e sentimentos muito intensos.



Lembranças dolorosas; medo do futuro; pensamentos sobre ser fraco, estúpido ou mau que sou; sentimentos dolorosos; ira; medo; tristeza; culpa



Quando aparece uma tempestade emocional, devemos aprender a "colocar os pés no chão"



O que significa isso??



Imagina que você está no alto de uma árvore quando começa uma tempestade.



Vai querer ficar no galho?



Enquanto você estiver pendurado no galho, você corre um grande perigo.



Você precisa descer da árvore o antes possível!



No chão você estará muito mais seguro.



No chão, você pode ajudar os demais. Por exemplo: você pode consolar outras pessoas durante a tempestade.



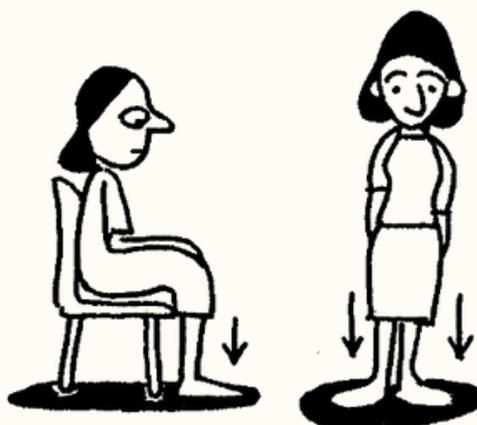
E se houver um lugar seguro para se esconder, para alcançá-lo, antes você deve estar em terra firme.



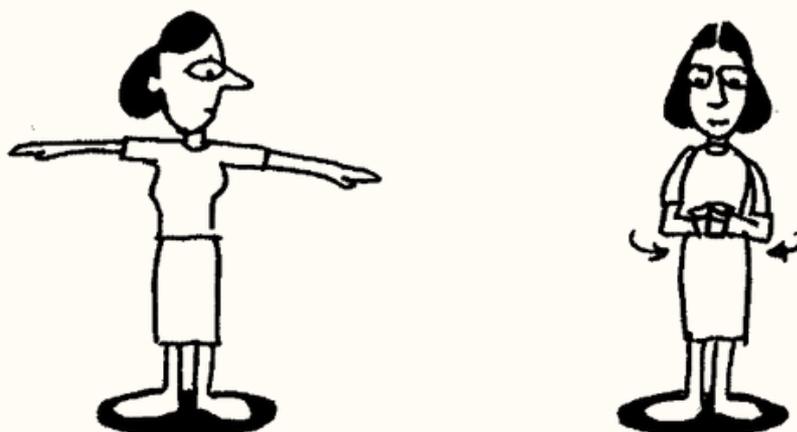
Em seguida, você deve **DESACELERAR** e **CONECTAR-SE** com seu corpo. Respire mais devagar. Esvazie completamente os pulmões. Em seguida, deixe-os encher novamente o mais lentamente possível.



Pressione lentamente os pés no chão



Estique lentamente os braços e pressione lentamente uma mão contra a outra.



O próximo passo para colocar os pés de volta no chão é **FOCAR NOVAMENTE** no mundo ao seu redor. Observe onde você está. Você pode ver cinco coisas?



Respira o ar. Que cheiros você sente?



Consegue escutar três ou quatro coisas? Quais?



Foque no lugar que você está e naquilo que está fazendo.



Toque seu joelho ou a superfície que você está ou qualquer objeto que possa alcançar. Observe a textura.



Agora observe que surgem pensamentos e sentimentos difíceis...



E que também tem um mundo ao seu redor que você pode ver, ouvir, tocar, saborear e cheirar.

E que você pode mover seus braços, pernas e boca, para que possa agir de acordo com seus valores, se quiser.



📣 Você pode seguir o LINK e ouvir ou baixar o exercício intitulado “Coloque os pés no chão 1.” Ou você pode simplesmente seguir as imagens e instruções neste livro.



Pôr os pés no chão não faz que suas tempestades emocionais desapareçam. Somente te mantem a salvo até que a tempestade passe.

Algumas tempestades duram muito tempo.



Outras passam rápido.



Quer dizer que todos esses exercícios para me desenganchar e pôr os pés no chão, não eliminaram meus pensamentos e sentimentos difíceis?

Correto!
Essa não é sua finalidade.



A finalidade dos exercícios para desenganchar-se e pôr os pés no chão é ajudar a se conectar com a vida. Por exemplo, para ajudar você a prestar toda a sua atenção na sua família e amigos.



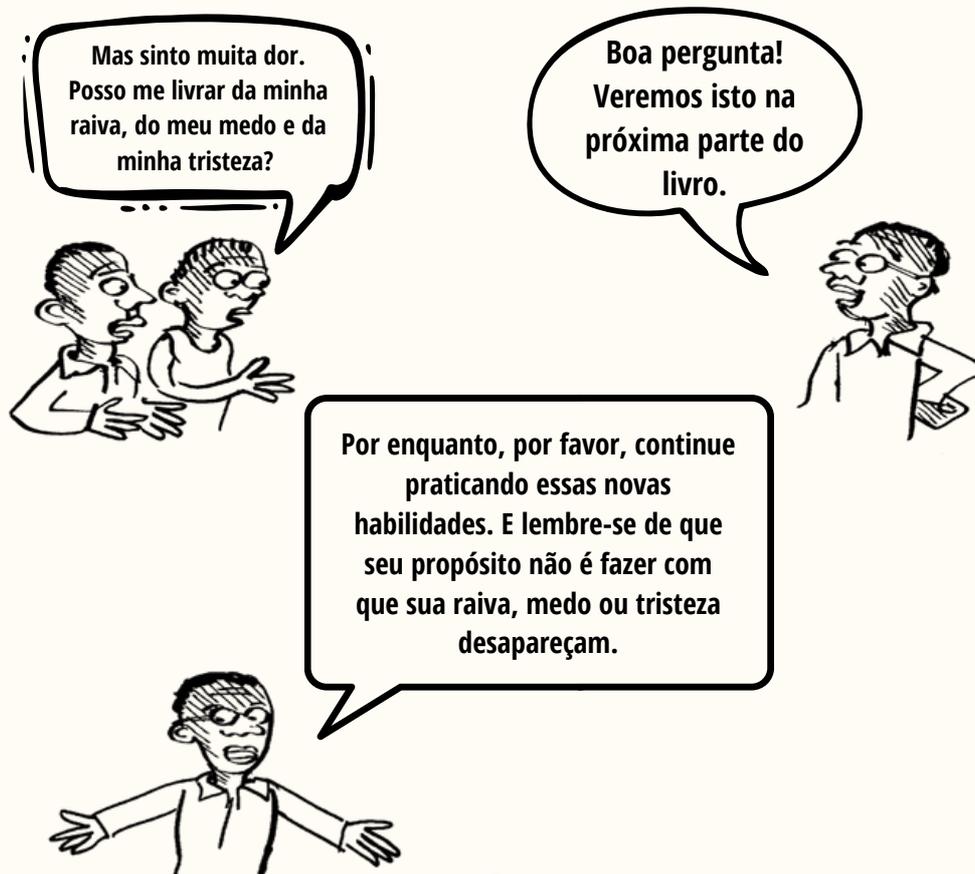
Também servem para ajudar você a estar mais próximo dos seus valores; para ajudar você a se comportar mais como o tipo de pessoa que você deseja ser.



E para te ajudar a se concentrar no que está fazendo e fazer bem.



Quando você presta atenção em uma atividade e você se conecta totalmente com ela, poderá achá-la mais satisfatória também. Isso é verdade mesmo quando você tem que fazer coisas que são chatas ou frustrantes.



Quando nos conectamos com a vida, prestamos atenção nos outros, focamos no que fazemos e vivemos de acordo com nossos valores, gerenciamos muito melhor o estresse.



É como treinar seus músculos para correr mais rápido ou levantar cargas mais pesadas. Com a prática, seus músculos ficam maiores!

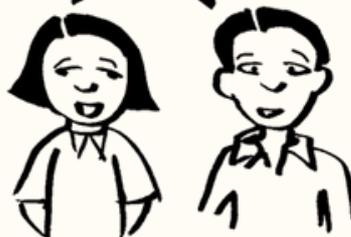


Tem muitas formas de praticar as habilidades de se conectar e pôr os pés no chão. Vamos praticá-las agora!

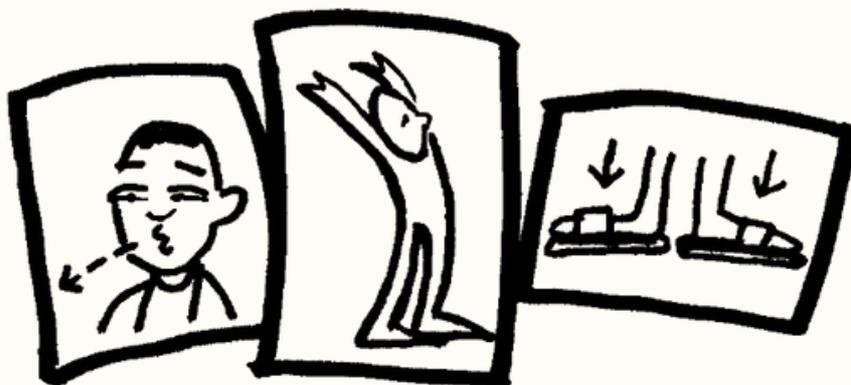


Quando você lê este livro, siga as instruções. Não se limite a apenas ler. Pratique o que dizemos!

CERTO!



Primeiro, **TOME CONSCIÊNCIA** de como você se sente e no que está pensando. Então **DESACELERE** e **CONECTE-SE** com seu corpo. Deixe o ar sair lentamente. Alongue-se lentamente. Pressione lentamente o chão com os pés.



Agora **FOQUE NOVAMENTE** no mundo ao seu redor. Preste atenção com curiosidade em todas as coisas que você pode...



VER



ESCUTAR



SABOREAR

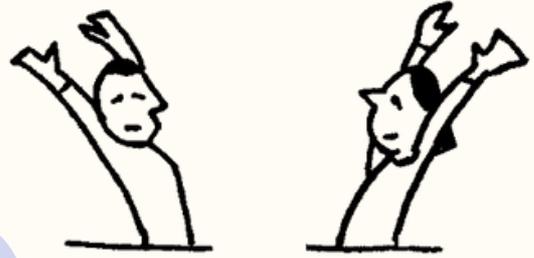


CHEIRAR



TOCAR

Agora faça um bom alongamento. Conecte-se com o mundo. Note onde você está, quem está com você e o que você está fazendo.

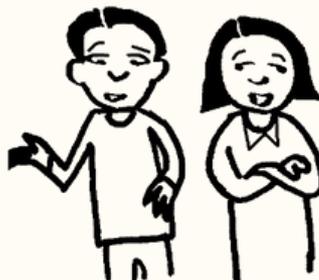


Você pode seguir o LINK e ouvir ou baixar o exercício intitulado Coloque os pés no chão 2. Ou você pode simplesmente seguir as imagens e instruções neste livro.

Esse exercício levará cerca de 30 segundos. Você pode fazê-lo a qualquer hora e em qualquer lugar.



Isso é ótimo! Posso praticar em qualquer momento.



Sim e quanto mais eu pratico, melhor eu fico!



Agora vamos tentar um exercício mais longo para colocar os pés no chão. Primeiro, **OBSERVE** como você se sente e o que você pensa.

Logo, **DIMINUA SEU RITMO** e **CONECTE-SE** com o seu corpo. Deixe o ar sair lentamente. Pressione lentamente o chão com os pés.

Agora respire ainda mais devagar. Esvazie lentamente e suavemente seus pulmões.



Respirar forte ou muito rápido pode provocar sensações de pânico, ansiedade, tontura ou falta de ar.



Certifique-se de respirar **LENTAMENTE** e **SUAVEMENTE**.



E ao inspirar, faça-o também de forma **LENTA** e **SUAVE**.

Se começar a sentir tontura ou atordoado, é porque você está respirando profundo demais, forte demais ou muito rápido.





Então, se você sentir tonturas, vertigens ou sentir que há um peso em seu peito, respire **MAIS LENTO**. Expire suavemente e inspire o mais **LENTAMENTE** e **SUAVEMENTE** possível. (**NÃO** respire fundo. Isso piorará sua tontura!)

Agora observe sua respiração com **CURIOSIDADE**, como se esta fosse a primeira vez que você estivesse respirando.



Deixe a respiração sair ainda mais **LENTAMENTE**. E quando seus pulmões estiverem vazios, conte silenciosamente até três antes de respirar novamente. Depois deixe seus pulmões se encherem de ar **O MAIS LENTAMENTE POSSIVEL**.



Você está treinando sua capacidade de permanecer conectado e centrado. Você consegue focar sua atenção na respiração?



Enquanto você está fazendo isso, de vez em quando os pensamentos e sentimentos vão te prender e eles vão arrastá-lo para fora do exercício.



Assim que você perceber que isto aconteceu, volte a se concentrar em sua respiração. Dê a ela toda a sua atenção.



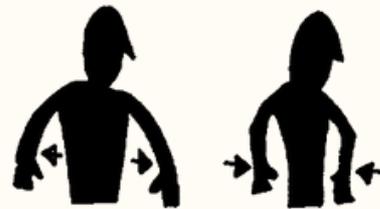
Observe como o ar entra e sai de suas narinas.



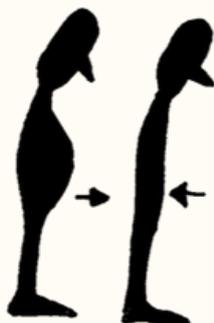
Observe os leves movimentos de seus ombros



Observe como se move seu peito de dentro para fora.



Observe como se move sua barriga para dentro e para fora



Os pensamentos e sentimentos irão fisgá-lo de novo, e outra vez, e outra vez.

Assim que se der conta de que isto aconteceu...



...volte a concentrar-se em sua respiração



E caso os seus pensamentos e sentimentos te fisgarem 1000 vezes...



Então nós nos desenganchamos 1000 vezes!

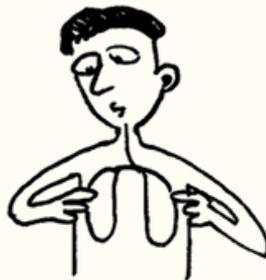


Correto!! E logo você volta a focar na sua respiração.



Quanto tempo devemos fazer isso?

Uma e outra e outra vez, volte a focar sua atenção na sua respiração e a observá-la com curiosidade.



Como qualquer habilidade, quanto mais praticar, melhor. Assim que...

Pode-se fazer algumas práticas mais curtas, de um ou dois minutos e outras mais longas, de cinco e dez minutos.

Para terminar o exercício uma vez mais, coloque os pés no chão.



DIMINUA O RITMO.
Libere o ar lentamente.
Alongue-se lentamente. Pressione lentamente o chão com os pés.



Logo **VOLTE A FOCAR** e a **SE CONECTAR** com o mundo. Presta atenção com curiosidade a todas as coisas que possa...



Concentre-se aonde você está e no que está fazendo.

📢 Você pode seguir o **LINK** e ouvir ou baixar o exercício intitulado **Coloque os pés no chão 2**. Ou você pode simplesmente seguir as imagens e instruções neste livro.

E dedique um momento para reconhecer que cada vez que você pratique isso...



Estou vivendo de acordo com meus valores ao cuidar...

...da mim mesmo, dos outros e da minha comunidade.





Isso mesmo! Porque essas habilidades te ajudam a conectar, focar e a desenganchar-se de pensamentos e sentimentos difíceis...

... para que você possa se aproximar dos seus valores.



Lembre-se, tente praticar essas habilidades ao longo do dia, quantas vezes puder.



Às vezes, ajuda fazer um plano. Por exemplo, pense em quando, onde e quantas vezes ao dia você vai praticar colocar os pés no chão. Praticar não precisa ser um aborrecimento! Você pode praticar a qualquer hora, em qualquer lugar, mesmo que seja apenas por um minuto ou dois. O ideal é levar pelo menos um ou dois dias para praticar as habilidades desta seção antes de passar para a próxima.

No final do livro, você encontrará uma breve descrição de cada habilidade que pode te ajudar a lembrar dos postos-chaves.

PARTE 2

DESENGANCHAR-SE



Bem vindo de novo. Espero que você tenha praticado os exercícios para se conectar com a vida, focar em suas atividades e manter os pés no chão durante as tempestades emocionais.



Talvez você lembre que antes falamos do movimento de "afastar-se e aproximar-se"



Quando nos enganchamos a pensamentos e sentimentos difíceis, tendemos a fazer «movimentos de distanciamento», que quer dizer, nos afastamos de nossos valores.



Podemos entrar em brigas, discussões ou desentendimentos.

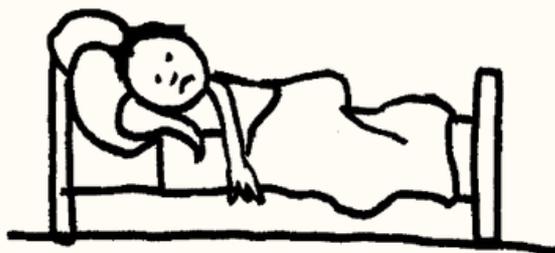


Ou podemos nos refugiar em nós mesmos e nos afastar das pessoas que amamos.

Podemo nos afastar e ficar longe das pessoas que amamos



Ou podemos passar muito tempo na cama.



Assim que hoje vamos aprender mais sobre como nos desenganchar de pensamentos e sentimentos difíceis.





Minha vida se tornou muito difícil. Será que algum dia meus pensamentos e sentimentos difíceis, desaparecerão?

Boa pergunta. Faz sentido você querer que eles desapareçam.



Mas é realista pensar que podemos nos livrar deles facilmente?

Podemos queimá-los como se fossem lixo?



Podemos fechá-los, escondê-los?



Podemos enterrá-los num buraco?



Podemos sair correndo e deixá-los para trás?



Reserve um momento para pensar em todas as maneiras pelas quais você já tentou se livrar desses pensamentos e sentimentos.



A maioria das pessoas tentam ao menos algumas das seguintes estratégias:

Gritar!



Tratar de não pensar



**Evitar pessoas,
lugares ou situações**



Ficar na cama



Isolar-se



Desistir



Álcool



Tabaco



Drogas ilícitas



Começar discussões



Culpar ou criticar a si mesmo



O que mais você tentou?

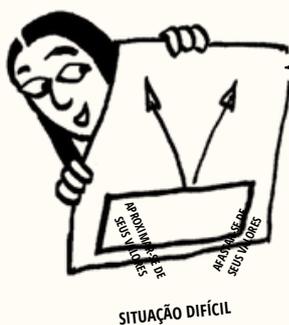


Reserve um momento para pensar ou escrever as coisas que você tentou para se livrar de pensamentos e sentimentos difíceis.

Claro! Muitos desses métodos fazem com que os pensamentos e sentimentos desapareçam

Mas não por muito tempo!

Logo estão de volta!



E quantos desses métodos afastam você dos seus valores?

A maioria deles!

Exatamente! Então quando tentamos nos livrar de nossos pensamentos e sentimentos...

... nossa vida costuma piorar!

E então? Estão dispostos a tentar algo novo?

É uma nova maneira de lidar com pensamentos e sentimentos difíceis.



E em vez de tentar afastá-los...



Deixe de lutar contra eles.



E cada vez que eles lhe enganchem...



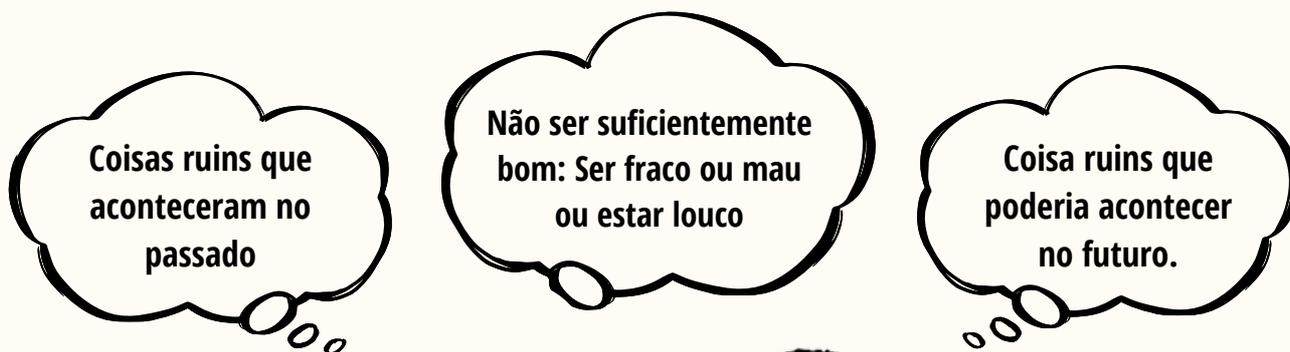
... Você se desengancha outra vez.

E como fazemos?

Vou explicar em um momento. Mas primeiro, vamos ver: quais pensamentos e sentimentos estão prendendo você?

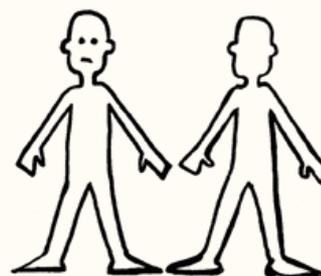


Você enganchado em pensamentos sobre...



Escreva alguns dos pensamentos que te mantêm enganchado:

Os sentimentos que mantêm você enganchado, aparecem no seu corpo? Marque onde esses efeitos estão localizados:



FRENTE Costas

Os dos primeiros passos para
desenganchar-se são:



Primeiro você tem que **TOMAR CONSCIENCIA** de que um pensamento ou sentimento está te mantendo enganchado. Logo você deve **DAR UM NOME PRA ELE**. Para isso, deve dizer a si mesmo em silencio algo assim...

Tem um aperto
aqui no meu
peito.

Tem uma
pressão na
minha testa.

Aqui tem
lembrança
dolorosa...

Aqui tem medos
sobre o futuro.



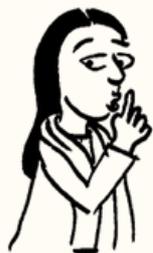


Tem um pensamento difícil sobre o passado aqui.

A ira está aqui.



Tem um pensamento difícil sobre minha família aqui.



portanto, para dar um nome, você deve começar dizendo silenciosamente: "Aqui está um pensamento" ou "Aqui está um sentimento".



Agora tente para ver o que acontece.



Eu percebo que tem um peso no meu peito.



Eu percebo que aqui uma lembrança dolorosa.



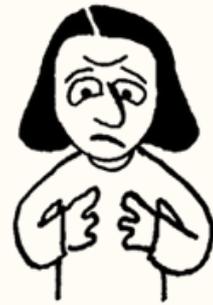
Eu percebo que aqui tem ira.





Eu percebo que tem um nó aqui no meu estômago.

Eu percebo que aqui tem um pensamento que eu temo.



Por favor, tente fazer o seguinte antes de seguir lendo. PERCEBA um pensamento ou sentimento que esteve presente em você hoje e COLOQUE UM NOME PRA ELE.

 Você pode seguir o link e escutar ou baixar o exercício chamado PERCEBER. Ou pode seguir simplesmente as imagens e instruções deste livro.



Em que nos ajuda perceber e dar um nome?



Bem pensamentos e sentimentos nos engancham quando não somos conscientes deles.

Há um momento você estava falando com uma amiga e interessada pelo que ela dizia...



... e um momento depois, você está enganchada.



De repente, você já não está mais escutando realmente a sua amiga.

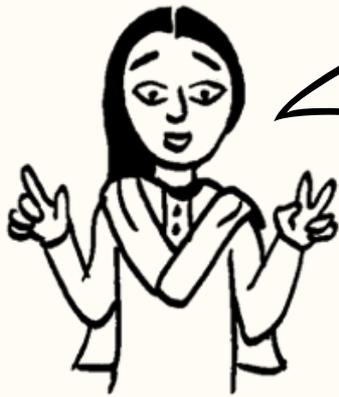


Pode ser que você ainda esteja falando com ela...



... mas realmente você não está «conectada» com a conversa.

Você está apenas ouvindo metade. Você não está dando toda a sua atenção. Por quê? Porque você é fisgada por seus pensamentos ou sentimentos



O primeiro passo para "desenganchar" é **PERCEBER** que você foi fisgado. O segundo passo é **COLOCAR UM NOME** para o que te prendeu. Silenciosamente você diz a si mesmo...

Eu percebo que as lembranças me engancharam.

Aqui tem um pensamento difícil.

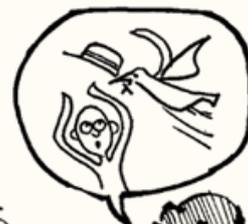
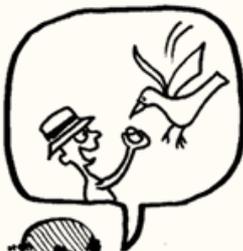
Eu percebo que tenho um peso no peito.



O próximo passo é **FOCAR-SE** no que você está fazendo – seja cozinhando, comendo, brincando, lavando ou conversando com amigos – e **CONNECTE-SE** totalmente a essa atividade; **DÊ TODA A SUA ATENÇÃO** a quem estiver com você e o que você está fazendo.

Noto uma dor na garganta

PENSAMENTOS E SENTIMENTOS





Podemos fazer a mesma coisa toda vez que somos fisgados por pensamentos e sentimentos e nos desconectamos da vida.



Estou experimentando sentimentos de ira.

E apesar desses sentimentos de raiva, escolho agir de acordo com meu valor de cuidar dos outros, reorientar e me conectar com minha família.

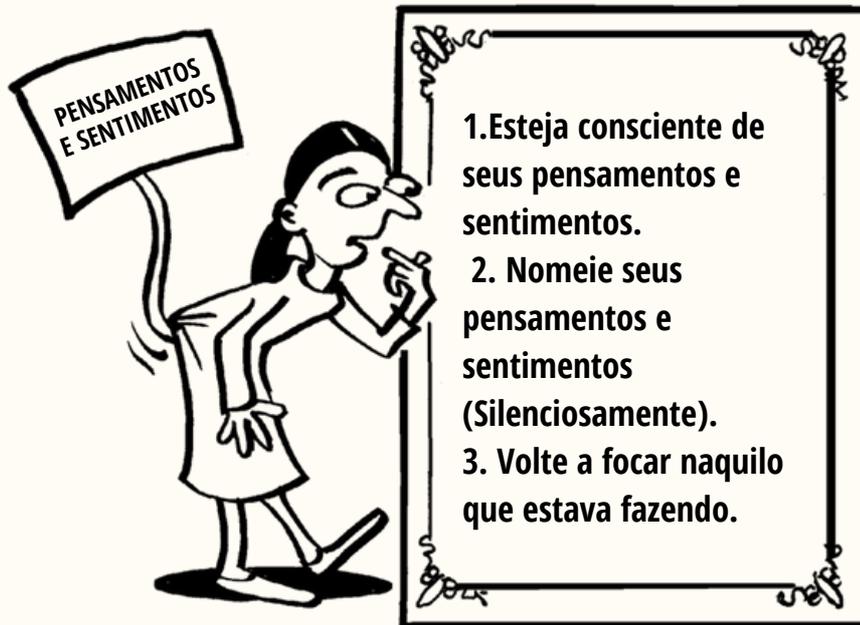




E apesar desse pensamento difícil, escolho agir de acordo com meus valores de estar atento aos meus filhos e cuidar deles.



Então, para se desprender de pensamentos e sentimentos...



Quanto mais você praticar tudo isso, melhor você ficará. Veja se você pode praticar com frequência, em diferentes momentos do dia, enquanto realiza suas atividades diárias. Toda vez que você estiver enganchado, siga estas etapas.

E lembre-se, que é natural que pensamentos e sentimentos difíceis apareçam quando estamos estressados.

Acontece com todo mundo!



Existem muitas formas de COLOCAR UM NOME a um pensamento ou sentimento, uma vez que tenhamos percebido que ele está lá.



Aqui tem um pensamento sobre..



Aqui tem uma lembrança de...

Percebo que aqui há tristeza.



Percebo que há um peso no meu peito.



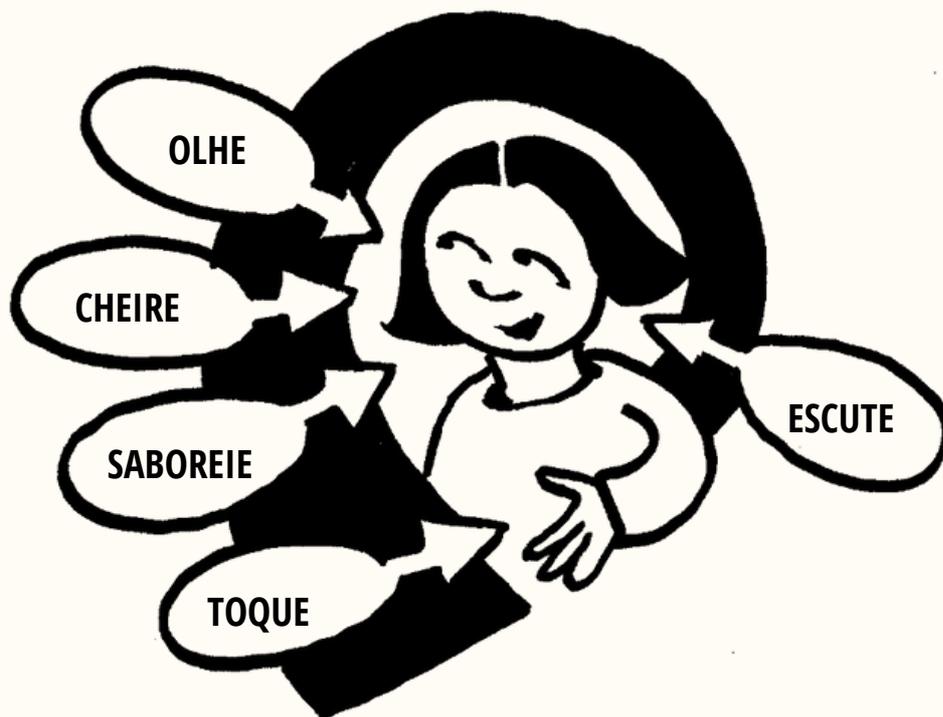
Percebo que há uma dor na minha barriga.



E uma vez que percebemos que está lá e o nomeamos, podemos FOCAR DE VOLTA no mundo ao nosso redor.

NÓS NOS CONECTAMOS com a vida prestando atenção em tudo que fazemos...

ENTÃO: PONHA NOME E PERCEBA



Você já tem as duas primeiras ferramentas para sua caixa de ferramentas..

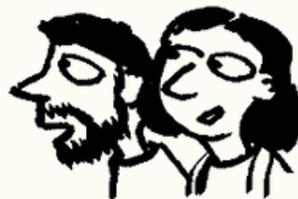
**FERRAMENTA
1 - PÔR OS PÉS NO CHÃO**

DURANTE AS "TEMPESTADES EMOCIONAIS". PERCEBA COMO VOCÊ SE SENTE. DIMINUA O RITMO E CONECTE-SE COM SEUCORPO. VOLTE A FOCAR E CONECTE-SE COM O MUNDO A SUA VOLTA.

**FERRAMENTA
2 DESENGANCHE-SE**

DOS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS PERCEBENDO QUE ELES ESTÃO PRESENTES E NOMEANDO-OS, E EM SEGUIDA VOLTAR A FOCAR NO QUE ESTAVA FAZENDO.

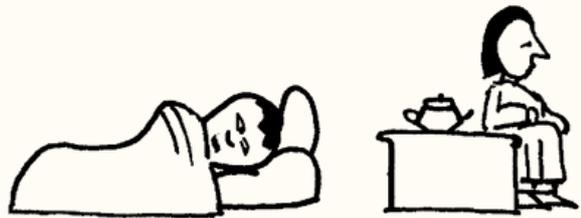
E podemos praticar o uso destas ferramentas em qualquer momento e em qualquer lugar.





Claro!!
Algumas
pessoas,
esquecem de
praticar.

Então reserve alguns momentos para praticar estas habilidades com regularidade. Por exemplo, na cama, ou antes ou depois de comer.



Pense em momentos, lugares ou atividades que lhe permitam praticar com regularidade.

E sempre que esteja acordada na cama à noite e não possa dormir, pratique o exercício de diminuir o ritmo e conectar com seu corpo.

É provável que não ajude a dormir (às vezes sim), mas sim a se sentir mais descansada.





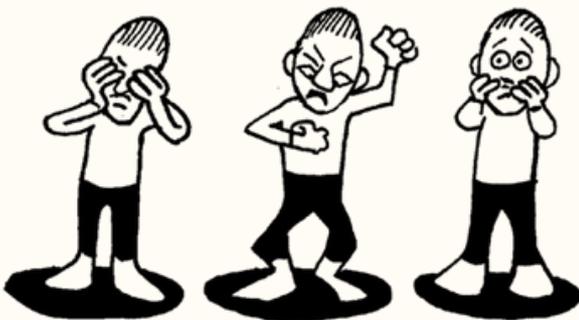
Também pode ser que surjam obstáculos que o impeçam de praticar com essas ferramentas.

Talvez você se sinta muito cansado...

Muito cansado!!!



Talvez você se sinta muito triste, com raiva ou assustado...



Talvez dê preguiça...

Isto não serve pra nada!





Então não deixe de lembrar a você mesmo...

Isto é como aprender um novo idioma. É necessário muita prática!



Também é possível que você se enganche com pensamentos que não te ajudam.



**TUDO ISSO É UMA ESTUPIDEZ!
NÃO É IMPORTANTE! NÃO ME AJUDARÁ!
ESTOU MUITO OCUPADO!
NÃO TEM SENTIDO!
É UMA PERDA DE TEMPO!
SOU INCAPAZ DE FAZÊ-LO!**

Então, assim que
esses sentimentos te
prenderem...



Perceber, dar um nome e volte a prestar atenção.



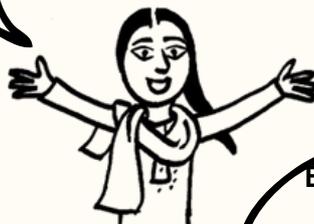
E cada vez que
praticamos, agimos de
acordo com nossos
valores relacionados
ao cuidado.

Tudo o que você
puder praticar,
ajuda!



Isso mesmo! Correto! E na
próxima sessão do livro,
vamos explorar os valores
com mais profundidade.

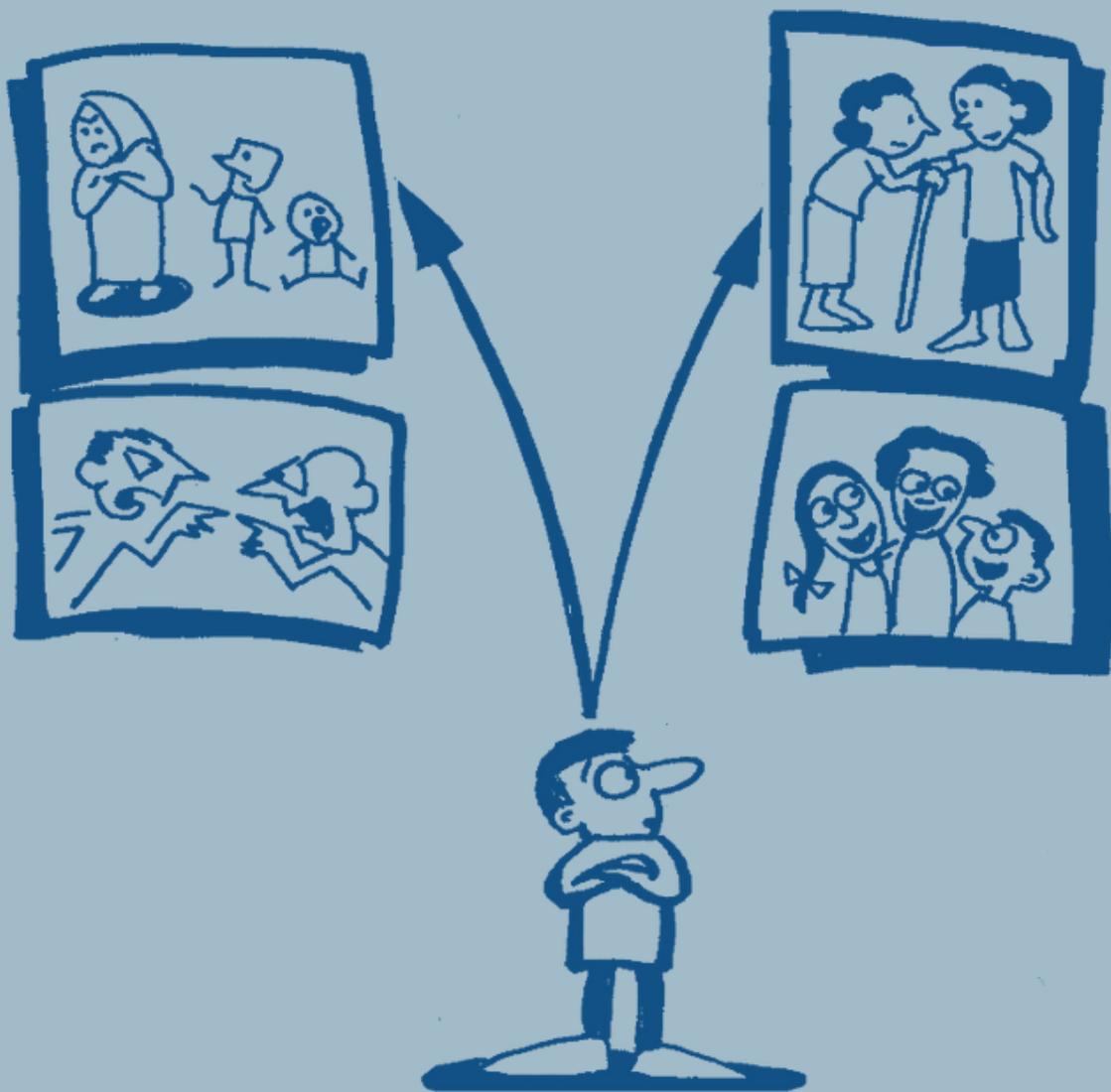
Mas antes de passar para a
próxima seção, reserve um
ou dois dias para praticar o
que vimos neste capítulo.



E lembre-se de que no final
do livro você encontrará
uma breve descrição de cada
uma das habilidades que
aprendeu.

Parte 3

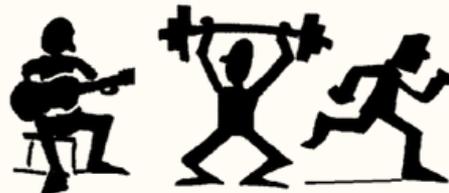
AGIR DE ACORDO COM SEUS VALORES





Bem vindo de novo. Você tem praticado os exercícios para desenganchar e colocar os pés no chão?

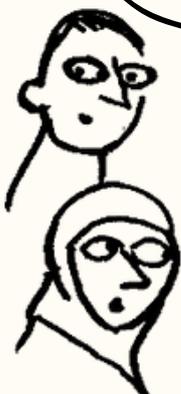
Lembre-se de que fazer esses exercícios é como aprender qualquer nova habilidade. Com a prática, você ficará cada vez melhor e ficará mais fácil.



Agora vamos aprofundar o que são valores.

Seus valores descrevem que tipo de pessoa você quer ser; como você quer se tratar, tratar os outros e ao mundo ao seu redor.

Os valores são os mesmos que objetivos?



Não!

Objetivos descrevem o que você está tentando alcançar. Os valores descrevem o tipo de pessoa que você quer ser.



Digamos que seu objetivo seja conseguir um emprego para poder sustentar as pessoas de quem gosta.

E digamos que seus valores — a maneira como você quer estar com sua família, seus amigos ou as pessoas ao seu redor — ser gentil e amoroso com eles, cuidar deles e apoiá-los.





Pode ser que seja impossível atingir seu objetivo...

... Mas ainda pode viver de acordo com seus valores de ser e carinhoso com sua família, seus amigos e as pessoas próximas a você, cuidar deles e apoiá-los.

E mesmo que você enfrente uma situação muito difícil e esteja separado de sua família e amigos, você pode viver de acordo com seus valores de ser gentil e atencioso, cuidar e apoiar os outros. Você pode ter pequenas formas de agir de acordo com esses valores com as pessoas ao seu redor.



É possível que muitos de seus objetivos sejam inatingíveis neste momento.





Isso é importante porque você influencia o mundo ao seu redor através de suas AÇÕES.

Suas "AÇÕES" são o que você faz com seus braços, mãos, pernas e pés, e o que você diz com sua boca.



Quanto mais você se concentra em suas próprias ações...
... mais você pode influenciar o mundo ao seu redor: as pessoas e as situações que você encontra todos os dias.



Se seu país está em guerra, você não pode parar todos os combates...



... mas você pode deixar de discutir com as pessoas da sua comunidade.



... e, em vez disso, agir de acordo com seus valores.



perceba: você pode influenciar as pessoas ao seu redor através de suas AÇÕES.

Enfrentando



Colaborando





Isso mesmo! Suas ações estão te aproximando de seus valores ou te afastando deles?

AFASTAR-SE

APROXIMAR-SE



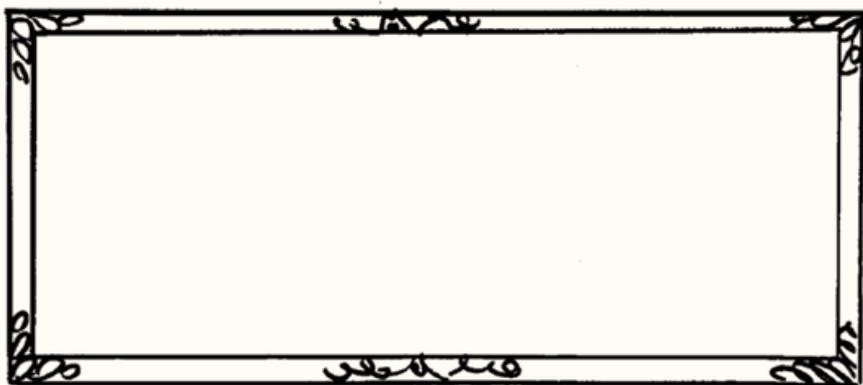
Para ajudá-lo a esclarecer seus valores, aqui está uma lista. Estes não são os valores "corretos" ou "melhores"; eles são simplesmente os mais comuns.

- | | |
|------------------|--------------|
| Amor | Coragem |
| Cuidado | Perseverança |
| Generosidade | Perdão |
| Apoio | Gratidão |
| Ajuda | Lealdade |
| Paciência | Honra |
| Responsabilidade | Respeito |
| Proteção | Confiança |
| Disciplina | Justiça |
| Trabalho | ... |
| Compromisso | ... |



Agora escolha três ou quatro valores da lista que lhe pareçam especialmente importantes e escreva-os no quadro abaixo.

Em seguida, vamos fazer outro exercício. Pense em alguém em sua comunidade que parece ser um modelo para você; alguém que você admira.



O que diz ou faz essa pessoa que lhe inspira admiração?



Que valores essa pessoa demonstra através de suas ações?



Por acaso trata aos outros admiravelmente?



Qual desses valores você gostaria de ser para as pessoas ao seu redor?



Agora pense nas pessoas próximas a você. Você quer viver de acordo com quais valores, como você quer ser com essas pessoas?

AFASTAR-SE DE SEUS VALORES

VIVER DE ACORDO COM SEUS VALORES

RELAÇÕES

Os valores funcionam nos dois sentidos: em relação a si mesmo e em relação aos outros.



Então, se
seus valores
são cuidado e
amor...



... então seu objetivo é viver de acordo com esses valores tanto em relação a si mesmo, como em relação aos demais.



Então agora é a hora de colocar seus valores em ação.



Escolha um relacionamento importante; escolha uma pessoa com quem você se importa muito e que você vê com frequência.



De acordo com quais valores você quer viver esse relacionamento?



Por exemplo, vamos supor que escolha seu filho.



E os valores de acordo com os quais você quer agir são:



Nesse caso, um primeiro passo pode ser brincar com seu filho ou ler para ele por 10 minutos todos os dias.

Ou suponha que você escolha um parente.



E os valores que você quer atuar são:



Obrigado tio, por toda a ajuda que você me deu.

Nesse caso, um primeiro passo pode ser cumprimentar a pessoa cordialmente e expressar sua gratidão.

Lembre-se de que mesmo as menores ações são importantes.

Uma árvore gigante cresce a partir de uma pequena semente. E mesmo nos momentos mais difíceis ou estressantes, podemos realizar pequenas AÇÕES que nos permitem viver de acordo com nossos valores.

Quando você agir de acordo com seus valores, começará a criar uma vida mais satisfatória e plena.



Então agora você pode começar a preparar seu plano de ação.

O que você fará na próxima semana para agir de acordo com seus valores?



Pense em termos de AÇÕES. O que você vai dizer com sua boca? O que você vai fazer com suas mãos, braços, pernas e pés?



Escolha uma ação que pareça realista para você.

Você acha que é algo que você pode fazer?

NÃO!

SIM!



Se o seu plano parece muito difícil - se você acha que não pode fazê-lo - escolha uma ação mais simples e mais fácil.



DE ACORDO!!



Por favor, prepare seu plano de ação agora, antes de continuar lendo. É importante!



Escolha um relacionamento importante. Existe uma pessoa que é importante para você e que você vê com frequência?

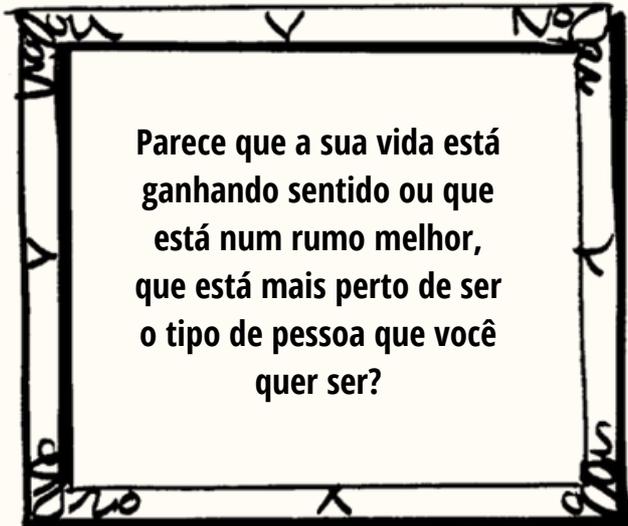
De acordo com quais valores você quer viver esse relacionamento? Você pode ir para a página 88 se quiser ver alguns exemplos de valores comuns.

Que AÇÃO ou AÇÕES você poderia tomar na próxima semana em relação a essa pessoa para agir de acordo com seus valores?

Especificamente, o que você vai fazer, ou o que você vai dizer?

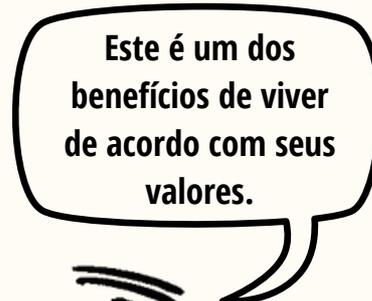
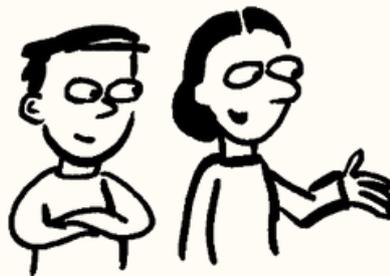
Você acha que seu plano é realista? Se não, escolha algo menor, mais simples e fácil.

Você estará mais próximo ou mais distante de seus valores como resultado dessas ações?



AFASTAR-SE DE SEUS VALORES

VIVER DE ACORDO COM SEUS VALORES



Mas agora perceba: não começam a voltar os pensamentos e sentimentos difíceis que o impedem de seguir com seu plano de ação?



Muitas vezes acontece que, assim que começamos a pensar em agir, surgem pensamentos e sentimentos difíceis que facilmente nos prendem.



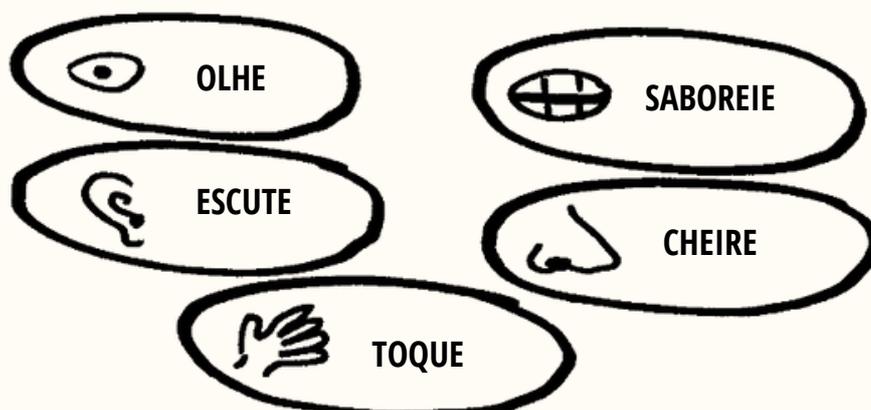
Se isso acontecer com você, você sabe o que fazer.



ESTEJA CONSCIENTE de seus pensamentos e sentimentos e NOMEIE-OS NOMBRE.



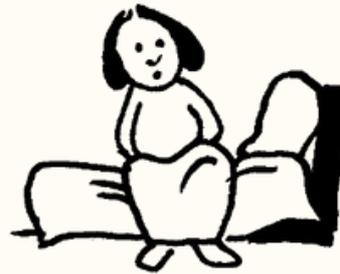
E CONECTE-SE com o mundo ao seu redor.



Tente começar cada dia pensando em dois ou três valores pelos quais você quer viver.



Enquanto você ainda está na cama, ou quando você se levanta.



E ao longo do dia...

Tente encontrar maneiras de agir de acordo com esses valores.



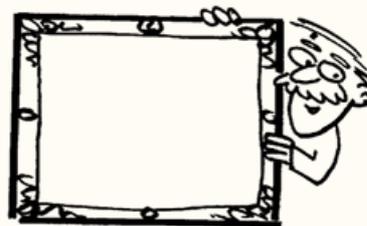
Isso mesmo! Até pequenas ações importam!



Uma jornada de 1.000 quilômetros começa com um único passo!

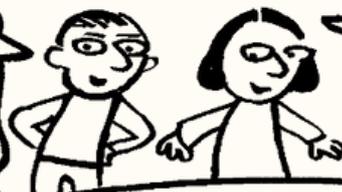


Esta é a próxima ferramenta na sua caixa de ferramentas



E CADA VEZ QUE AGIR DE ACORDO COM SEUS VALORES...

ESTOU ME COMPORTANDO COMO O TIPO DE PESSOA QUE QUERO SER.



ESTOU AGINDO DE ACORDO COM MEUS VALORES.

Reconheça para você mesmo

É verdade! Mas há três maneiras de lidar com uma situação difícil...

AGORA VOCÊ TEM TRÊS FERRAMENTAS PODEROSAS:

- DESENGANCHE-SE
- COLOCAR OS PÉS NO CHÃO
- AGIR DE ACORDO COM SEUS VALORES

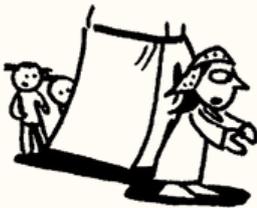
Mas temos tantos problemas!

1. VOCÊ PODE SAIR.

2. MUDAR O QUE VOCÊ PODE MUDAR, ACEITAR A DOR DO QUE VOCÊ NÃO PODE EVITAR E VIVER DE ACORDO COM SEUS VALORES.

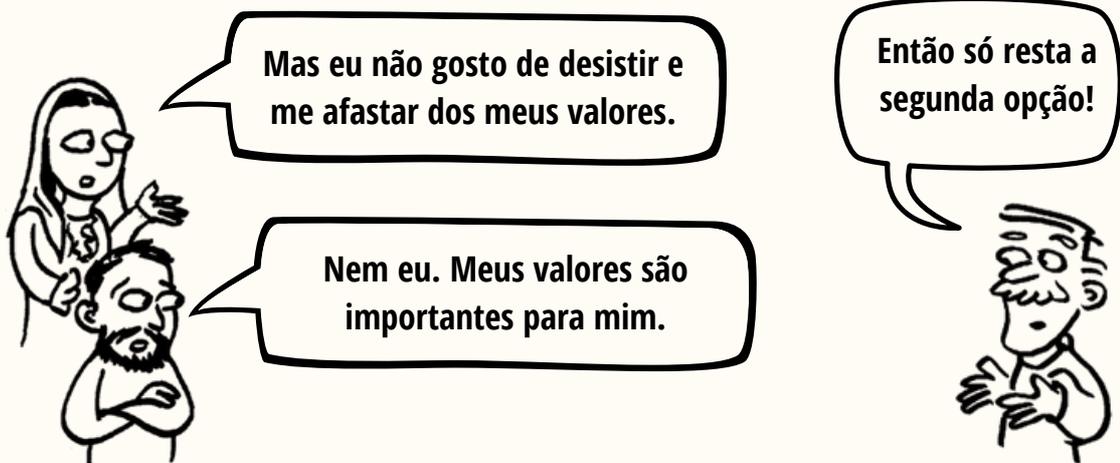
3. DESISTIR E SE AFASTAR DE SEUS VALORES.

Mas há momentos em que você não pode sair... Por exemplo, se você está na cadeia, ou se sair é pior do que ficar.



Certo! Nesse caso, você deve escolher entre as opções dois e três.



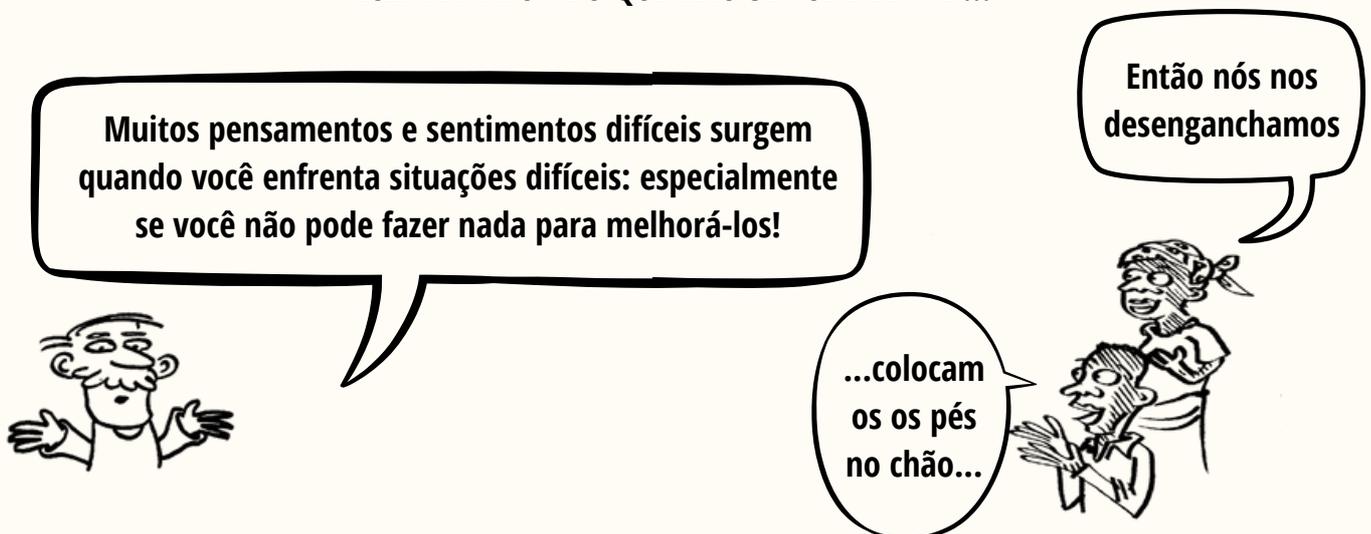


MUDE O QUE VOCÊ PODE MUDAR, ACEITE A DOR DO QUE VOCÊ NÃO PODE EVITAR E VIVA DE ACORDO COM SEUS VALORES.



MUDAR O QUE SE PODE MUDAR...
Use seus braços, pernas, mãos, pés e boca para AGIR: fazer o que puder, mesmo que pouco, para melhorar a situação.

ACEITAR A DOR DO QUE NÃO SE PODE EVITAR...



E VIVEMOS DE ACORDO COM NOSSOS VALORES.

Então, se nada puder ser feito para melhorar a situação...



Encontramos outras formas de viver de acordo com nossos valores.



**MUDE O QUE VOCÊ
PODE MUDAR,
ACEITE A DOR DO
QUE VOCÊ NÃO
PODE EVITAR E
VIVA DE ACORDO
COM SEUS
VALORES.**

Isso mesmo! Lembre-se desta frase e use-a como uma ajuda para lidar com seus problemas.



E agora vamos lhe dar

EXISTE algo que você pode fazer que tornará qualquer situação difícil um pouco melhor.



O que é?



Boa pergunta! É o que vamos explorar na próxima seção. Mas primeiro, lembre-se de tirar um ou dois dias para praticar o que abordamos nesta seção. Você pode usar os resumos no final do livro para ajudá-lo a lembrar de como usar as ferramentas que aprendemos até agora.

Parte 4

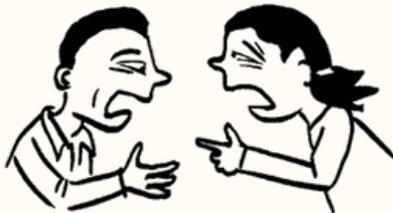
SER GENTIL



Não importa o quanto sua situação esteja ruim.



Ou no meio de uma discussão familiar...



... sempre é melhor se você tem um amigo ao seu lado.



Alguém que te diga coisas amáveis quando você esteja sofrendo.

Vejo o quanto isso está difícil pra você. Deixe-me ajudar.



Se você está em perigo...



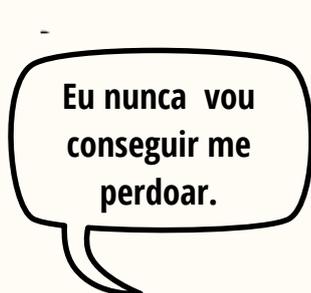
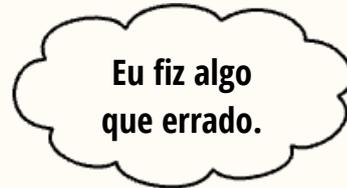
Ou se ficar sem dinheiro...



Alguém que seja amável e carinhoso com você e que te ajude...



No entanto, muitas vezes não somos gentis conosco quando estamos em situações difíceis.





Pensamentos desagradáveis são naturais e podem acontecer com frequência; tudo bem. Mas não adianta ficar enganchado neles, porque...

... quando nos apegamos a esses pensamentos indelicados, nos afastamos de nossos valores.

PENSAMENTOS CRUÉIS



Então, para desenganchar, temos que **TER CONSCIÊNCIA** deles e **COLOCAR UM NOME** NELE.

Agora tente o seguinte. Escolha um pensamento cruel sobre si mesmo.



Sou uma péssima mãe!

Sou fraco!



E diga a si mesmo em silêncio...

E diga a si mesmo em silêncio...



Lembre-se das palavras: «Eu percebo».



Em seguida, COLOQUE OS PÉS NO CHÃO e CONECTE-SE com o mundo ao seu redor.



 Você pode seguir o link e escutar ou baixar o exercício chamado PERCEBER. Ou pode seguir simplesmente as imagens e instruções deste livro.

Como você se sente quando está com problemas, ou algo te faz sofrer, ou está sobrecarregado de dor, e alguém se aproxima de você de maneira gentil, generosa e compreensiva?



Mesmo nas situações mais difíceis, existem maneiras de agir de acordo com nossos valores de gentileza e carinho.



Isso inclui palavras amáveis.

Mesmo pequenos sinais de bondade podem fazer a diferença.



Isso é muito doloroso.

Estou aqui para ajudar você.



Quando você vê que uma pessoa está aflita, sofrendo ou está em apuros, quais pequenos atos de bondade você pode fazer por ela?



Cada pequena demonstração de bondade ajuda a fazer a diferença.

E também podemos ser amáveis com nós mesmos.



Portanto, desenganche-se de pensamentos como...

Eu não mereço que sejam amáveis comigo.

Minhas necessidades não importam.

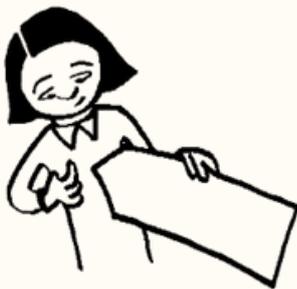


Todo mundo necessita de um amigo.
Todo mundo necessita de amor.

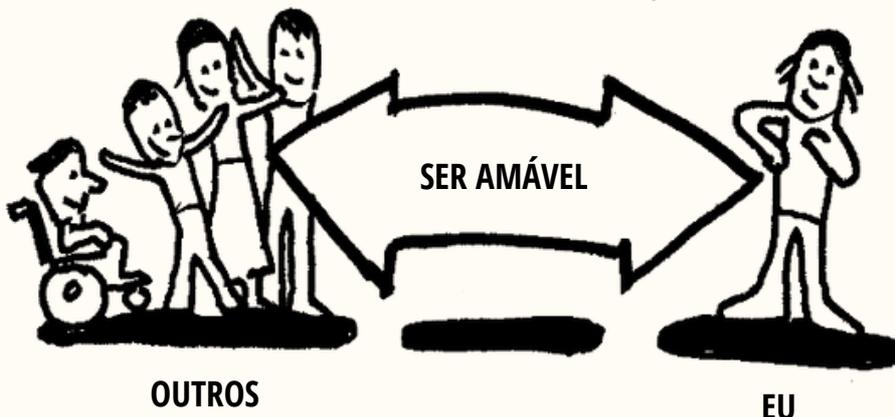


E se for amável com você mesma...

...você terá mais energia para ajudar os outros e ficará mais motivada para ser legal com eles, então todos sairão beneficiados.



Lembre-se: como todos os valores, a bondade funciona nos dois sentidos.



Então fale com você mesmo gentilmente.

Isso é difícil.
Isso dói.

E eu ainda posso
cuidar de mim e dos
outros.



Isso mesmo! Correto! E agora, na última seção do livro, vamos aprender outra habilidade que é muito útil para lidar com o estresse.

Antes de passar para a última seção, lembre-se de levar pelo menos um ou dois dias para praticar o que abordamos nesta seção. Os resumos no final do livro também o ajudarão a lembrar como praticar todas as habilidades que aprendeu até agora.

Parte 5

ABRIR ESPAÇO





Nas páginas 56-57, examinamos os problemas mais comuns que surgem quando estamos presos a nossos pensamentos e sentimentos: nossas tentativas de afastá-los, evitá-los ou nos livrar deles. Se você os esqueceu, leia novamente antes de continuar.

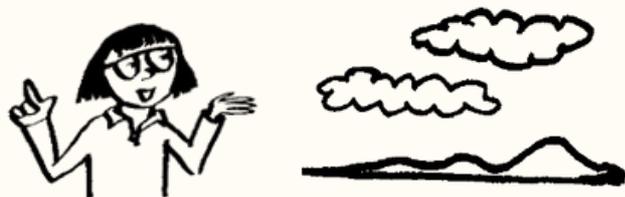


Então, uma maneira de parar de ser aprisionado por nossos pensamentos e sentimentos é nos desenganchar deles.

Existe outra maneira de fazer isso, que se chama **ABRIR ESPAÇO**.



Para aprender essa habilidade, é útil pensar no céu.



Por pior que esteja o tempo...

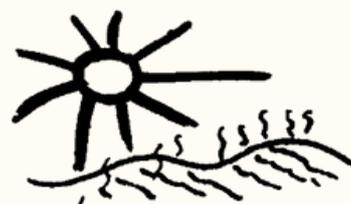


... O céu tem espaço suficiente para isso!

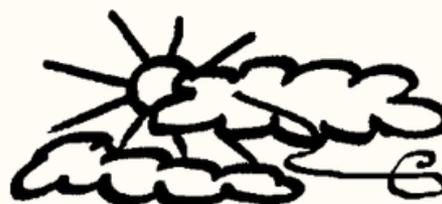
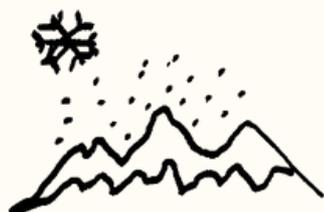


... como um frio glacial.

E o céu nunca é afetado ou prejudicado pelo clima, seja com calor intenso...



Cedo ou tarde, o tempo sempre muda



Com nossos pensamentos e sentimentos, acontece a mesma coisa.



Isso mesmo! Sempre mudam!

E podemos aprender a ser como o céu e abrir espaço para o "mau tempo" de nossos pensamentos e sentimentos difíceis, sem nos machucar.



Então agora tente o seguinte. Primeiro, **TENHA CONSCIÊNCIA** de seus pensamentos e sentimentos e, silenciosamente, **NOMEIE-OS**.



Percebo que sinto dor no peito e na barriga.



Aqui tem pensamentos difíceis.

Observe esses pensamentos e sentimentos com **CURIOSIDADE**.



E que você é como o céu...



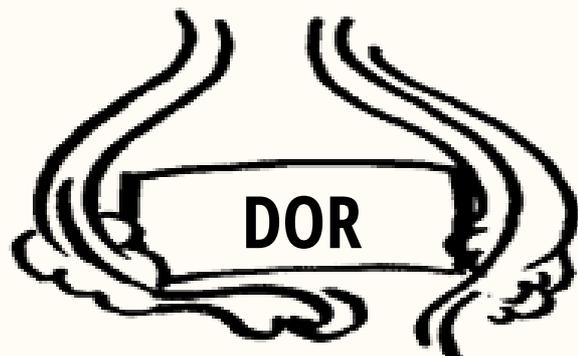
...para os fenômenos meteorológicos

Foque sua atenção em um pensamento ou sentimento difícil. PERCEBA que está aí e DÊ UM NOME, e logo o observe com curiosidade.

E ao fazer isso solte o ar lentamente. Quando seus pulmões estiverem vazios, faça uma pausa e conte até três. E depois observe com curiosidade.



Em seguida, inspire lentamente e imagine sua respiração fluindo para dentro e ao redor de sua dor.



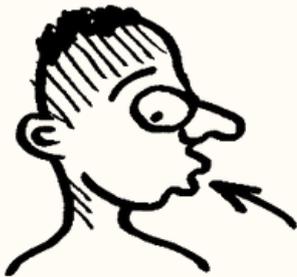
Você pode imaginar como preferir



Soltar o ar até esvaziar seus pulmões



Inspire lentamente...



Respire e imagine o ar em volta da sua dor...



Abra-se e deixe espaço...



Permita que esteja lá...



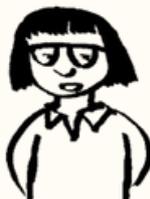
Muitas vezes ajuda
imaginar que a
sensação dolorosa é
como um objeto.



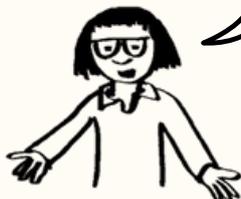
Como, por exemplo, um tijolo
marrom frio e pesado no meu peito.



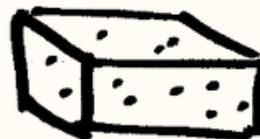
E muitas vezes ajuda
imaginar que um
pensamento difícil...



Por favor, tente
imaginá-lo agora.



Imagina que tem um tamanho,



E imagine que você respira para
dentro e ao redor desse objeto,
deixando espaço para ele.



📌 Você pode seguir o LINK e ouvir ou baixar o exercício intitulado Abrir espaço. Ou você pode simplesmente seguir as imagens e instruções neste livro.

... são palavras ou imagens que
estão nas páginas de um livro.



Observe seu pensamento difícil...



Sou fraca.



... e imagine que são palavras e imagens que estão nas páginas de um livro.



... e imagina que você tem esse livro descansando no seu colo...



... e CONECTE-SE com o mundo ao seu redor.



Você também pode imaginar que coloca o livro debaixo do braço e o carrega com você.



Assim, o pensamento ainda está com você, mas você pode se CONECTAR com o mundo ao seu redor.



No início, este exercício pode demorar alguns minutos. Mas se aprende como qualquer outra habilidade nova...



Com a prática, fica mais fácil!

E muito mais rápido!

Lembre-se: ela é aprendida como qualquer outra habilidade nova!



Então por favor, pratique esses exercícios novamente agora, antes de continuar lendo. Você também pode praticar durante o dia, cada vez que tiver pensamentos e sentimentos difíceis.



E depois de ABRIR ESPAÇO, você pode se CONECTAR com o mundo ao seu redor.

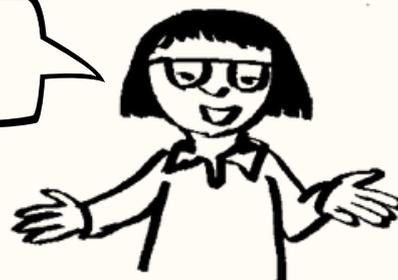
ESTEJA CONSCIENTE de onde você está, de quem está com você, e dê total atenção à atividade que você está fazendo.



Então agora você tem
outra ferramenta para
sua caixa de ferramentas.



E lembre-se: pratique,
pratique, pratique.



Especialmente quando você está na cama e não consegue dormir; Você pode combinar o exercício de **ABRIR ESPAÇO** com seus exercícios de respiração.



Respire até o interior dos pensamentos e sentimentos difíceis...



... e deixa que a respiração fluía até o interior e ao redor deles.



Se você sentir alguma dor em seu corpo, observe-a com curiosidade.



Observe sua forma, tamanho e temperatura...



... e observe com curiosidade o que acontece. A dor pode ficar maior ou menor, pode ficar ou ir embora. Seu objetivo é simplesmente abrir espaço para ela; permita que ela esteja lá; pare de lutar com ela e apenas abra-lhe espaço.



E quando eles te ENGANCHAREM e te tirarem do exercício...

Perceba que estão presentes e ponha um nome.

... e volte a focar na respiração e abrir espaço para eles.



Já estamos chegando
ao final do livro.
Temos tempo para um
último exercício.



Um exercício para ser amável
com você mesma e abrir
espaço para sua dor.



Este é um bom exercício para praticar
na cama ou quando esteja só.



Segure uma de suas mãos e imagine
que você a enche de amor...



AMOR

Agora ponha essa mão com suavidade sobre algum lugar do seu corpo: o coração, a barriga,
a testa ou qualquer outro lugar onde você sinta dor.



Sinta o calor fluindo de sua mão para seu
corpo e veja se você pode ser gentil consigo
mesmo através desta mão.

Você pode usar as duas mãos, se preferir.

Abrace seu corpo amavelmente com elas...



Se estiver na cama e não conseguir dormir, talvez seja útil adicionar o seguinte a seus exercícios de respiração e de ABRIR ESPAÇO.



Ponha uma mão no lugar onde está o sentimento doloroso. Veja se você pode ser amável consigo mesmo imaginando que está respirando através da sua mão até esse sentimento doloroso.



Você pode seguir o LINK e ouvir ou baixar o exercício intitulado Ser Gentil consigo mesmo. Ou você pode simplesmente seguir as imagens e instruções neste livro.



E, claro, lembre-se de que toda vez que você fizer um exercício neste livro...



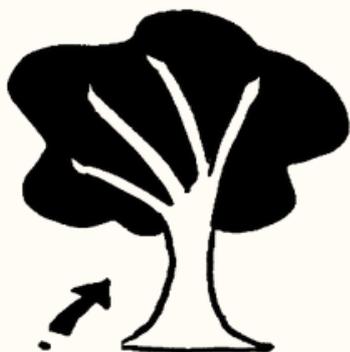
...é um ato de bondade para conosco e para com os outros!



Lembre-se também que é como treinar os músculos. Quanto mais você praticar, melhor. Considere reler o livro para realmente ajudá-lo a entender ainda mais as ideias e habilidades.



E cada pequeno esforço é importante. Uma semente minúscula se transforma numa árvore imponente.



E uma viagem de 1000 quilômetros começa com um primeiro passo.



Aproveite a jornada que você embarcou! Tente praticar e considere reler este livro para entender melhor as ideias e habilidades aprendidas. Obrigado pelo seu tempo e por favor, compartilhe este livro se você o achar útil.



Ferramenta 1: PÔR OS PÉS NO CHÃO

PARA COLOCAR OS SEUS PÉS NO CHÃO durante tempestades emocionais, você precisa **ESTAR CONSCIENTE** de seus pensamentos e sentimentos, **DESACELERAR** e **CONECTAR-SE** com seu corpo, pressionando lentamente os pés no chão, alongando-se e respirando e, em seguida, **VOLTAR A CONCENTRAR-SE E CONECTE-SE** com o mundo ao seu redor.

O que você pode ver, ouvir, tocar, provar e cheirar? Preste atenção com curiosidade ao que está à sua frente. Observe onde você está, quem está com você e o que você está fazendo.

Conselho prático:

PÔR OS PÉS NO CHÃO é especialmente útil durante situações estressantes ou tempestades emocionais. Você pode praticar mesmo que tenha apenas um ou dois minutos, por exemplo, quando estiver esperando por algo e antes ou depois de uma atividade que faz todos os dias, como lavar, comer, cozinhar ou dormir. Se você praticar o exercício durante esses períodos, poderá descobrir que atividades chatas se tornarão mais agradáveis e, com o tempo, ficará mais fácil usar o **PÔR OS PÉS NO CHÃO** em situações difíceis.



Você pode baixar ou ouvir exercícios de diferentes durações colocar os pés no chão seguindo o [LINK](#)



Ferramenta 2: DESENGANCHAR-SE

Para você se DESENGANCHAR siga esses três passos:

- 1) **PERCEBA** que um pensamento ou sentimento difícil engançou você. Perceba que está distraído por um pensamento ou sentimento difícil e o observe com curiosidade.
- 2) Em seguida, **DÊ UM NOME**, em silêncio, ao pensamento ou sentimento difícil; por exemplo:

«Aqui tem um sentimento difícil»

«Aqui sinto um peso no peito»

«Aqui tem um sentimento de ira»

«Aqui há um pensamento difícil sobre o passado»

«Percebo que aqui tem um pensamento difícil»

«Percebo que aqui há medos sobre o futuro»

Você pode baixar ou ouvir o exercício **PERCEBER** e **NOMEAR** seguindo o **LINK**

Em seguida, **FOQUE NOVAMENTE** no que você está fazendo. Dê toda a sua atenção para quem está com você e o que você está fazendo.



Você pode baixar ou ouvir o exercício **PERCEBER** e **NOMEAR** seguindo o **LINK**



Ferramenta 3: AGIR DE ACORDO COM SEUS VALORES

Escolha os valores que são mais importantes para você. Por exemplo:

- ser amável e cuidar das pessoas;
- ser útil;
- ser corajoso;
- ser trabalhador.

Precisa decidir quais valores são mais importantes para você!

Em seguida, escolha uma maneira simples de agir sobre esses valores ao longo da próxima semana. O que você vai fazer? O que você vai dizer? Até as menores ações importam!

Lembre-se de que existem três maneiras de lidar com uma situação difícil:

1. SAIR.
2. MUDAR O QUE VOCÊ PODE MUDAR, ACEITAR A DOR DO QUE VOCÊ NÃO PODE EVITAR E VIVER DE ACORDO COM SEUS VALORES.
3. DESISTIR E SE AFASTAR DE SEUS VALORES.



Ferramenta 4: SER GENTIL

SEJA GENTIL. Perceba a dor que há em você mesmo e nos outros e responda com amor.

Para se desenganchar de pensamentos indelicados, você deve **PERCEBER** que eles estão lá e **DAR UM NOME PARA ELES**. Em seguida, tente falar consigo mesmo de uma maneira agradável. Se você for gentil consigo mesmo, terá mais energia para ajudar os outros e mais motivação para ser gentil com eles, e todos se beneficiarão.

Você também pode pegar uma de suas mãos e imaginar que a preenche com bondade. Coloque essa mão suavemente em algum lugar do seu corpo onde você sente dor. Sinta o calor que flui da sua mão para o seu corpo. Veja se você pode ser amável com você mesmo através desta mão.



Você pode baixar ou ouvir os exercícios
Desenganche-se dos Pensamentos indelicados
e Ser gentil consigo seguindo o [LINK](#)



Ferramenta 5: ABRIR ESPAÇO

Tentar afastar pensamentos e sentimentos difíceis geralmente não funciona. Então, em vez disso, podemos **ABRIR ESPAÇO PARA ELES**:

- 1) **OBSERVE** o pensamento ou sentimento difícil com curiosidade. Concentre sua atenção nele. Imagine que a sensação dolorosa é um objeto e observe seu tamanho, forma, cor e temperatura.
- 2) **NOMEIE** o pensamento ou sentimento difícil. Por exemplo:
 - «Aqui tem um sentimento difícil»
 - «Aqui tem um pensamento difícil sobre o passado»
 - «Percebo que aqui tem tristeza»
 - «Percebo que aqui tem o pensamento de que sou fraco»
- 3) Deixe o sentimento ou pensamento doloroso passar assim como o clima. Enquanto respira, imagine sua respiração fluindo para dentro e ao redor de sua dor para dar espaço a ela. Em vez de lutar contra o pensamento ou sentimento, permita que ele passe por você como o mau tempo passa pelo céu. Se você não estiver lutando contra eventos climáticos, terá mais tempo e energia para se conectar com o mundo ao seu redor e fazer coisas que são importantes para você.



Você pode baixar ou ouvir os exercícios
Deixar espaço seguindo o [LINK](#)



**Em tempos de estresse,
faça o que importa:
Um guia ilustrado**

Se você tem problemas de **estresse**, esse guia é para você.

Nele você encontrará informações e habilidades práticas que o ajudarão a lidar com a situação..

Não importa quão grandes sejam as adversidades que você enfrenta, você pode encontrar sentido em sua vida, ter propósito e injetar nova vitalidade nela..