

MAURICIO SITA



*NeoMindfulness*

Para uma vida mais longa, tranquila,  
produtiva e feliz.

# MIND FUL NESS

MÉTODO COMPROVADO  
MUDE SUA VIDA EM  
SETE SEMANAS

**AULA 1**



## **E-book com o conteúdo da primeira aula do Curso *NeoMindfulness***

Parabéns!!! Você vai iniciar um curso que poderá mudar a sua vida, para melhor.

Solicito que se desarme de qualquer análise crítica. Como você já sabe, o *NeoMindfulness* é um curso que tem plena fundamentação científica.

É muito importante que você entenda e aceite o método. Tenha confiança. Tudo o que vou lhe ensinar é positivo, construtivo e fácil de realizar. Não há nenhuma contra indicação.

É muito importante que você leia o texto completo.

Amanha você receberá um áudio com todas as orientações para iniciar o treinamento.

Em todas as semanas será assim que procederemos, ou seja, enviaremos o texto com várias informações e com o exercício da semana, para que você leia e se familiarize com ele. No dia seguinte enviaremos o áudio para que você realize o treinamento.

Importante: Não faça o treinamento após a leitura do texto. É muito importante que o realize apenas sob a orientação do áudio.

Eu lhe acompanharei até o final do curso, e estarei sempre à disposição através do email: [perguntas@neomindfulness.com.br](mailto:perguntas@neomindfulness.com.br)

Tenha a certeza de que você sentirá os efeitos benéficos do *NeoMindfulness* já a partir do final do exercício que realizará amanhã.

Viver em mindfulness é a base para uma vida melhor e para que você seja feliz.

Receba um forte abraço

Mauricio Sita.



Em ciência, a gente é muitas vezes forçado a escolher entre dar respostas precisas a perguntas tolas: quantos cones existem num olho humano? Ou respostas vagas a grandes perguntas: qual a verdadeira natureza do Eu?

V. S. Ramachandran.

### Palavras iniciais

Em nossa vida corrida e atribulada de hoje, ficou “natural” esquecer de fazer coisas que nos interessam e perder de vista o que é importante para o nosso “Eu”.

Pequenas coisas fazem a diferença.

Você tem parado pelas ruas para admirar as árvores floridas?

Tem procurado o arco-íris nos dias de sol e chuva?

Observado o encantamento das crianças a cada nova experiência vivida com um novo brinquedo?

E a lua? As estrelas? Tem olhado para cima para identificar aquelas constelações que costumava admirar quando era criança?

Quantas vezes você parou, nos últimos 12 meses, para observar o verdadeiro e gratuito show que é o pôr do sol?

Nem vou perguntar quantas vezes deu flores à pessoa amada. Quantos jantares exclusivos e “festivos” lhe preparou, e com quantas viagens, mesmo que curtas, a surpreendeu?

Você está sempre correndo atrás de recuperar o prejuízo?

Tem dedicado tempo aos seus amigos? Quando pergunta a eles “como vai?”, você se preocupa, de fato, com a resposta?

Ao deitar para dormir, consegue fazer um acordo com o sono? Ou os assuntos do dia ficam saltitantes na sua mente? Na cama, fica pensando como irá resolver os problemas do dia seguinte?

Se você não é muito diferente de mim, suas respostas a essas perguntas o reprovarão.

Pois é... quando você nasceu, o universo começou a tocar uma música exclusiva para você dançar. Uma música somente sua.



Mas acalme-se, e não dance tão depressa. Diminua o ritmo. Sinta a música na alma e fique feliz com ela. Porque o tempo voa.

Aproveite ao máximo a sua viagem, pois a chegada ao destino pode ser frustrante. E isso faz parte da música da vida.

Então diminua o passo, e lembre-se: não dance tão depressa. Deixe a música fluir, fluir indeterminadamente... sinta seus preciosos acordes ecoarem na sua alma e fique feliz com ela, pois um dia ela vai parar de tocar. Porque o tempo voa.

Alguma pessoa muito especial morreu e você ficou especialmente triste por não ter tido tempo de lhe dizer aquelas coisas que julgava serem tão importantes? Ou por não lhe ter dedicado mais do seu tempo, um pouquinho a mais que fosse?

Você já fantasiou visitar um lugar maravilhoso e, ao finalmente chegar lá, se decepcionou porque na sua imaginação era tudo mais bonito?

Não dance tão depressa. Diminua o ritmo.

Sinta a música dentro da sua alma e fique feliz. Ela é exclusiva para você. Exclusiva.

Você já ficou muito bem apenas pelo fato de ter feito alguém feliz? Já se sentiu recompensado pela felicidade que propiciou à pessoa amada? Não? Que pena. Parece que você tem curtido pouco a vida.

Não dance tão depressa. Diminua o ritmo.

Sinta a música dentro da alma e fique feliz... pois um dia ela vai parar de tocar. O tempo voa e você achará que tudo passou depressa demais.

Muita gente já disse: “mais vale a viagem que o destino”.

Curta bastante a sua viagem pelo mundo. Muito mesmo.

O destino, a parada final, todos nós já sabemos qual é.

E quando você chegar lá, a sua música vai parar de tocar. E então não poderá mais dançar. Para que ter pressa?

- xxx-

Perguntaram certa vez ao Dalai Lama:

– O que mais o surpreende na humanidade?

E ele respondeu:



– Os homens... porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem dinheiro para recuperar a saúde. E por pensarem ansiosamente no futuro, se esquecem do presente de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem o futuro. E vivem como se nunca fossem morrer... e morrem como se nunca tivessem vivido.

Bem-vindo a este novo encontro com você, com o seu “Eu”. Bem-vindo ao *NeoMindfulness*: um novo equilíbrio na sua vida.

## O que é o *NeoMindfulness*

O segredo da saúde, mental e corporal, está em não se lamentar pelo passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sábia e seriamente o presente.

Buda

O *NeoMindfulness* é o treinamento que resulta no equilíbrio entre a mente e o corpo, e que muda para a melhor os padrões de bem-estar e de qualidade de vida. Proporciona o desenvolvimento pessoal, o crescimento interior, a eliminação do estresse e de outras “doenças da vida moderna”, melhoria da performance no trabalho e, principalmente, abre caminhos para a felicidade plena.

É um método completo de relaxamento e meditação que se aproveita das alterações dos estados de consciência, para, de forma gradativa e natural, possibilitar o desenvolvimento da resiliência e a normalização dos processos físicos, mentais e emocionais que ficaram alterados pelo estresse, pelo aumento da pressão sanguínea e por outras razões que desequilibram a química do corpo, perturbando o estado de espírito.

Mais do que explorar apenas os fundamentos da meditação tradicional, o *NeoMindfulness* se vale do conceito mais avançado de mindfulness que representa melhor o Estado de Atenção Plena (EAP) que o *NeoMindfulness* pode propiciar.

Hoje, com a utilização do eletroencefalograma, e a pos-



sibilidade do mapeamento cerebral por imagem (imageamento cerebral), os aspectos neurológicos e a função cerebral, associados aos estados meditativos, são amplamente explorados e cientificamente comprovados.

Chamada nos centros de estudos mais desenvolvidos de Estado de Atenção Plena (mindfulness), a meditação é um procedimento que se utiliza de alguma técnica específica, claramente definida (que no nosso caso é o *NeoMindfulness*), e que resulta em um estado alterado de consciência, através do relaxamento muscular e da abstração da mente.

Mindfulness é a inibição voluntária das modificações da mente, uma vez que é um estado necessariamente autoinduzido.

Essa modificação do estado de consciência, resultante das alterações das ondas cerebrais, é passível de análises eletroencefalográficas e por técnicas de imageamento encefálico.

A justificativa para a criação do *NeoMindfulness* está na necessidade que senti de ocidentalizar os ensinamentos orientais, tornando-os mais acessíveis e de fácil assimilação.

Assim como os orientais, nós, ocidentais, necessitamos da introspecção, da meditação, do conhecimento interior, do descobrimento do “Eu”, para nos conhecermos profundamente, chegarmos à homeostase<sup>1</sup> (equilíbrio no organismo ou estabilidade fisiológica, apesar das alterações exteriores) e atingirmos aquilo que chamo de renascimento.

Nós, ocidentais, não nos sentimos muito à vontade com a ideia de passarmos horas a fio entoando mantras ou ficando em posições aparentemente desconfortáveis para meditar.

Mesmo as posições de lótus e semilótus, as mais conhecidas como símbolos da meditação, são fisicamente desconfortáveis para os ocidentais. E sem conforto ninguém consegue meditar. Tais práticas são muito naturais na cultura oriental.

Praticar Yoga é muito mais difícil para nós do que para eles. Não possuímos, naturalmente, a disciplina oriental.

---

<sup>1</sup> Homeostasia (homeostasis) é um termo criado pelo fisiologista norte-americano Walter Bradford Cannon (1871-1945), expandindo a conceituação criada pelo fisiologista francês Claude Bernard (1813-1878), que definiu o termo “milieu intérieur” (ambiente interno).



Boa parte dos que entram para cursos de Yoga os frequentam por pouco tempo. O mesmo acontece com as pessoas que adotam novos cultos, seitas ou religiões como a Cientologia (a “religião das estrelas”, tais como John Travolta, Tom Cruise, Juliette Lewis, Anne Archer e Lisa-Marie Presley).

Durante vários meses o nosso Tim Maia se aprofundou na Cultura Racional e mudou completamente seu estilo de vida, compôs músicas diferentes, abandonou a bebida e as drogas. Tudo isso, por pouco tempo, apesar da plena identificação inicial.

Até as pessoas que concluem cursos de meditação, meditação transcendental, e outros similares, apesar dos ótimos resultados obtidos com essas práticas, têm um baixo índice de continuidade, e, em pouco tempo, deixam de praticar a meditação.

Geralmente, as pessoas que ingressam em novas religiões, cultos, seitas, etc., as praticam com grande entusiasmo inicial, mesmo porque a maioria das propostas são coerentes, bem embasadas e “fazem sentido”. Contudo, diante de grandes diferenças culturais, o estímulo inicial logo se esvai. A participação é interrompida e resta apenas a frustração de quem começa algo que “pode mudar sua vida” e não possui força de vontade suficiente para ir até o fim.

No entanto, não é bem isso o que acontece. Nós, ocidentais, temos extrema dificuldade em começar do zero o entendimento de uma nova cultura totalmente diferente e estranha em muitos aspectos.

E porque temos todos a nossa “zona de conforto”, encontramos dificuldade em mudar hábitos culturais já arraigados. Nem mesmo a nossa alimentação conseguimos mudar com facilidade, por mais convencidos estejamos de que determinados alimentos são mais saudáveis, proporcionem maior força e mais disposição, e que outros são altamente prejudiciais.

O *NeoMindfulness* permite a nós, ocidentais, atingirmos os mesmos resultados benéficos que os orientais alcançam com as práticas da meditação, o Yoga, etc.

Mas é importante dizer que o *NeoMindfulness* não é uma



religião, e não tentarei cooptá-lo para nenhuma nova seita.

Nosso método é fundamentado na ciência, e utilizamos conceitos da física quântica, bem como fundamentos da neurociência, da psicologia, da filosofia, da programação neurolinguística e da neurofisiologia da meditação. Contudo, apesar disso soar técnico e inacessível demais, elaboramos nossas técnicas de treinamento e condicionamento de forma a serem facilmente compreensíveis e de fácil execução para todos.

Praticando o *NeoMindfulness* você conseguirá alterar o seu estado de consciência. Entenderá melhor como isso ocorre ao ler o capítulo em que falamos sobre as ondas cerebrais, que são medidas pelo eletroencefalograma, ou seja: estou falando de ciência.

O *NeoMindfulness* resulta em um processo completo de crescimento e desenvolvimento pessoal, de estabilidade emocional, de prevenção a algumas doenças, cura de outras, e, principalmente, em mudanças para melhorar o seu bem-estar.

Desde que iniciei meus estudos de psicanálise e de hipnose, há mais de trinta anos, e que alcancei a formação em Treinamento Autógeno, pesquisei e estudei com afinco os fundamentos científicos e comportamentais das diversas culturas, de diversas práticas, tanto as orientais como as ocidentais, que se utilizam de técnicas para que o homem passe a se conhecer melhor e a controlar a mente. O *NeoMindfulness* é o resultado desses anos de pesquisas, estudos e muita prática.

Como disse, utilizo os conceitos básicos do Treinamento Autógeno (TA), pois ele permite uma autocomutação que nos leva rapidamente a estágios profundos de relaxamento.

Fiz algumas alterações na sequência e na essência de alguns dos exercícios propostos pelo seu criador, J. Schultz. Uma delas já havia sido comentada como plausível no livro *Prática do Treinamento Autógeno e Equilíbrio Psicotônico*, de Cesário M. Hosri, que foi o grande difusor do TA no Brasil, e com quem tive a honra de estudar e aprender tais técnicas.

E, para que fosse aceito, compreendido e praticado pelos ocidentais, inclusive por você, o *NeoMindfulness* também teria de ser extremamente simples, de fácil realização, e



com benefícios rapidamente perceptíveis e duradouros.

O *NeoMindfulness* atende a todas as necessidades de quem está ativo no mercado de trabalho e no mundo empresarial, principalmente por sua eficácia contra o estresse.

Você perceberá que, ao propor técnicas diferentes das já utilizadas, não indico nem comento os pontos negativos ou superficiais das demais práticas que mencionei anteriormente. Isso porque criticar os demais métodos não agrega qualquer valor à proposta do *NeoMindfulness* – o que faz isso é o muito que pesquisei e estudei sobre tudo que há por aí no âmbito da meditação, do relaxamento e da “elevação” do ser humano.

Assim, através de análises científicas, criei o *NeoMindfulness*, método que engloba tudo aquilo de que necessitamos para alcançarmos a homeostase, deixando de lado o que poderia ser considerado irrelevante e demasiadamente divergente do ambiente cultural ocidental a que estamos habituados.

Sem dúvida, um dos maiores ensinamentos que podemos assimilar para vivermos uma vida melhor é aprendermos a valorizar aquilo que nos agrega benefícios, que nos engrandece e, ao mesmo tempo, que nos permite sentirmos leveza de alma, deixando de lado tudo o que não têm relevância. Veja bem: por vezes, algo que nos faz sofrer momentaneamente pode, se trabalhado da forma adequada, nos tornar pessoas melhores amanhã. Da mesma forma, algo que nos proporciona um bem-estar passageiro pode, na verdade, terminar por nos prejudicar. A chave está na busca pelo equilíbrio entre o corpo e a mente.

E, mais que tudo isso, o *NeoMindfulness* é um método completo, pois partimos da respiração, que é “energia de vida”, e exercitamos o relaxamento da mente e do corpo. Uma vez relaxados, praticamos uma meditação simples e fácil, sem mantras, sem foco em objetos, e que proporciona excelentes resultados.

Após o relaxamento e a meditação matinal, o *NeoMindfulness* energiza e prepara você para um daqueles dias de trabalho duro, a que, na vida moderna, estamos todos cada vez mais sujeitos.

Você pode utilizar *NeoMindfulness* durante o dia, até mes-



mo no trânsito, para buscar relaxamento quando sentir necessidade. E, à noite, relaxará para dormir mais rapidamente e desfrutar de um sono mais tranquilo, profundo e reparador.

Finalizo destacando que a prática do *NeoMindfulness* é extremamente simples, principalmente em razão da autocomutação, ou seja, depois que sua mente estiver condicionada, atingirá o relaxamento profundo de imediato. Bom, não é?

### O pulo do gato do *NeoMindfulness*

Se você executar corretamente os exercícios do *NeoMindfulness* poderá atingir um estágio tal de condicionamento que, em pouco tempo, apenas com o uso de uma frase-âncora, entrará em estado de pleno relaxamento. Isso permitirá que você descanse ao longo do dia, seja trabalhando, se divertindo, dirigindo seu carro ou viajando. Você passará a dormir com facilidade durante a noite, tendo sonos realmente reparadores.

**O “pulo do gato” é o condicionamento da mente e a frase-âncora,** que te levam à autocomutação. Fique tranquilo, você aprenderá passo a passo como condicionar a sua mente e no momento certo tratarei de como criar e usar a frase-âncora.

Com a prática do *NeoMindfulness*, você vai se condicionar a entrar em relaxamento profundo, alterando as ondas cerebrais e ficando no Estado de Atenção Plena (Mindfulness).

Se quiser relaxar e meditar para começar o dia, você se energizará e terá força e tranquilidade para enfrentar um novo dia de trabalho, com todos os desafios.

Se o objetivo é relaxar para dormir, um ritual simples de respiração, que não dura mais que 30 segundos, aliado ao uso da “frase-âncora”, permitirá a autocomutação. Você entrará em relaxamento profundo e dormirá rapidamente.

Isso é algo que considero importante e interessante para nós, ocidentais. Atingir a homeostase, o Estado de Atenção Plena, a transcendência que nos leva ao quarto estado de consciência e até ao nirvana, através de processos simples e fáceis de relaxamento e meditação.

**Você perceberá que repetirei, em diversas aulas, alguns conceitos e resultados proporcionados pelo *NeoMindfulness*. Isso é proposital, uma vez que é essa técnica de reforço que permite a fixação dos pontos mais importantes.**



## **Evitando ou controlando as doenças da vida moderna**

A maioria das chamadas “doenças da vida moderna” pode ser controlada ou curada pelo *NeoMindfulness*, tanto em razão dos efeitos positivos causados pelos exercícios de relaxamento e pela meditação, como pelo uso racional dos “filmes da mente” e do desenvolvimento da resiliência. Vamos tratar de tudo isso nas próximas aulas, não se preocupe com isso por enquanto.

Nos relaxamentos e na pós-meditação, graças às ondas cerebrais, o praticante encontra-se em um estado suscetível à autossugestão, podendo influenciar a si mesmo para diminuir as compulsões e demais manifestações psíquicas que interferem no seu corpo. Por isso são chamadas de doenças de origem psicossomáticas.

Algumas das doenças que hoje mais afligem os seres humanos são:

Estresse;

Depressão;

Síndrome do pânico;

Hipertensão emocional e nervosa;

Falta de concentração e dificuldades de memória;

Baixa autoconfiança e aumento da insegurança;

Desintegração da personalidade;

Baixa autoestima (identificação e superação de comportamentos

que atrapalham a vida e impedem que as pessoas atinjam seu objetivos);

Decréscimo no desempenho nos esportes de competição;

Dificuldade em priorizar objetivos;

Baixa eficiência no trabalho;

Descontrole no uso do tempo no dia a dia;

Alergias;

Dores musculares e de tensão;

Certos tipos de dores crônicas como a fibromialgia;

Certas enxaquecas e outras manifestações psicossomáticas;

Insônia;

Tendinites;

Gastrites;



Obesidade;  
Compulsão por comida, bebida, chocolate ou fumo; etc.

### **O relaxamento e a meditação produzem:**

Autotranquilização;  
Autodeterminação;  
Autoconhecimento;  
Maior controle das reações emotivo-fisiológicas;  
Condições para enfrentar a angústia;  
Condições para desvendar os mecanismos inconscientes;  
Reforço do Ego;  
Condições para a interiorização;  
Desenvolvimento da capacidade criativa e artística;  
Supressão de dor;  
Aumento do rendimento no trabalho (qualitativa e quantitativamente);  
Homeostase (a capacidade do corpo para manter um equilíbrio estável, apesar das influências exteriores);  
Unificação e integração do Eu com o Universo;  
Despertar da consciência cósmica;  
Regulação vascular;  
Melhoria da memória;  
A visão de si mesmo.

### **Exercícios do *NeoMindfulness***

O início dos exercícios do *NeoMindfulness* se dá no momento do dia em que você decidir relaxar, meditar e se energizar.

O ideal é que, quando você decidir iniciar os exercícios, já imagine que vai relaxar, ou seja, prepare sua cabeça para um momento só seu.

Só essa decisão consciente já é meio caminho andado para atingir os resultados que pretende para aquele momento.

Prepare-se para curtir os momentos que você está se dando.

O período inicial da prática do *NeoMindfulness*, que dura cerca de seis meses, tem como grande objetivo o condicionamento



mental e físico, para que você possa chegar à autocomutação.

### **O que é autocomutação?**

Ela faz parte do tal “pulo do gato” do NeoMindfulness. Como a sua mente já estará condicionada pela prática dos exercícios e pelo uso da frase-âncora, para que você entre de imediato no estado de relaxamento profundo, bastará interromper o que estiver fazendo, realizar um exercício respiratório e usar a frase-âncora. Bom e fácil, não é? Acredite, é simples como estou expondo.

No *NeoMindfulness* você tem exercícios para relaxar e meditar ao acordar pela manhã. E tem um exercício de energização para que comece bem o dia, com muita calma, mas com força e muita energia e preparação para os desafios que sem dúvida surgirão.

Há os exercícios de relaxamento e energização para serem praticados ao longo do dia, e os de relaxamento e meditação para a hora de dormir. Esses garantem um sono tranquilo e reparador.

### **Exercícios matinais**

Se você “aguentar” fazer seu treinamento sem tomar o café da manhã, faça isso. Mas pode tomar água.

Tomar o café da manhã após o treinamento é mais conveniente e lhe dará muito mais prazer. Mas, se tiver o hábito arraigado de tomar café da manhã logo ao levantar, antes de qualquer coisa, pode mantê-lo.

### **Onde realizar os exercícios.**

Escolha um lugar da sua casa para fazer o treinamento. Deve ser um local onde você não seja interrompido com o passar de pessoas nem por telefone tocando. Deve ser um lugar com pouca luz, e que você goste dele e se sinta bem. Não acenda incenso. Não escute música “relaxante”. Não faça nada que exija atenção ou que possa distraí-lo.

### **Que roupa usar para fazer os exercícios.**

Use uma roupa bem confortável, evite sentir frio ou calor. Pode calçar meias, mas não sapatos, seus pés deverão



estar livres.

### Iniciando os exercícios matinais

Inicie os exercícios sempre com alegria e disposição. Esqueça a pressa de sair de casa. Se for o caso, programe-se para levantar um pouco mais cedo. Você vai se dar alguns minutos que serão importantíssimos para ter um dia mais produtivo, tranquilo e feliz. Se você estiver sem tempo suficiente, não faça os exercícios. Não tente fazer os exercícios com pressa, pois eles não surtirão efeito. Deixe para fazê-los em outros momentos do dia ou apenas à noite.

Faça sempre, antes dos exercícios, cerca de 3 a 5 minutos de alongamento. Já reparou que os animais estão sempre se alongando? Alongue seus braços, ombros, pescoço e pernas.

A melhor posição para a prática do *NeoMindfulness* é deitado, com as costas no chão. Você deve ter um colchonete com um pequeno suporte para a cabeça, mas se preferir poderá ficar sentado confortavelmente, apoiando as mãos sobre as pernas.

Darei todas as orientações para os exercícios feitos na posição de decúbito supino, ou seja, deitado de barriga para cima, mas se você preferir poderá fazê-los sentado em uma poltrona confortável.

### Exercícios diurnos

Durante o expediente de trabalho poderá fazer na cadeira do escritório. Se estiver em casa, deve fazê-los no seu local preferido. Você também pode fazer ao dirigir um automóvel, quando estiver parado em um congestionamento ou em farol que demora a abrir. Numa sala de espera, até na cadeira do dentista. Pode fazer no banco de uma praça ou de um parque.

E, após a prática constante, poderá relaxar até andando pelas ruas, praias e parques.

Não vou me referir apenas a monges budistas ou assemelhados. Milhões de pessoas que meditam pelo mundo já estão no estágio de “ser a meditação”. Elas não meditam apenas em momentos em que interrompem a rotina para



meditar. Estão em constante estado de meditação. São as pessoas a quem nos referimos como “Zen”. Utilizo-me do exemplo do Dalai Lama, por ser a figura mais conhecida, ícone da paz interior, do equilíbrio, da resiliência, do amor e da compaixão. Ele está em estado de “iluminação”, como Buda e milhares de outros estiveram ou estão.

A “iluminação” está além do quarto estado de consciência, mas isso já seria motivo de mais um curso, e por isso não vou me aprofundar.

Espero que, só de imaginar os benefícios do *NeoMindfulness*, você se estimule mais ainda a praticá-lo em todos os momentos que tiver oportunidade.

### Exercícios noturnos

Nesta primeira semana você pode escolher realizar três tipos de exercícios noturnos:

A) Antes do jantar.

Esse será um momento especial para você. Toda a prática do *NeoMindfulness* é muito importante, mas esta noturna, antes do jantar, pode ser absolutamente diferente das demais. Você aquietará sua mente, após um dia de trabalho. Inicie com o exercício de preparação, e depois com os exercícios de relaxamento, meditação e o retrocesso.

B) Na hora de dormir, quando fará o exercício de preparação e a sequência completa dos exercícios de relaxamento e não fará meditação e retrocesso. Aproveite o relaxamento para dormir, este é um grande benefício do *NeoMindfulness*. Perceberá que com muita facilidade o estado de relaxamento se converterá em sono fisiológico. Como eu já disse anteriormente, você nunca mais terá dificuldades para dormir.

C) Finalmente, a dose noturna ideal é juntar as duas anteriores. Praticar o *NeoMindfulness* antes do jantar e o relaxamento na hora de dormir. Lembre-se de que, após



os primeiros seis meses de prática do *NeoMindfulness*, sua mente e seu corpo já responderão naturalmente aos exercícios respiratórios de relaxamento e à mentalização da frase-âncora. Você então conhecerá os benefícios da autocomutação. Mesmo em dias de grande estresse deitará e dormirá com facilidade. Nunca mais terá dificuldade para dormir.

### Exercícios de preparação

A respiração é uma das atividades mais importantes para a qualidade de vida e a boa saúde. Sou capaz de apostar que você, meu caro aluno, respira como a maioria das pessoas. Apenas com a parte de cima do pulmão, inspirando pouco ar, em uma respiração muito curta. Vou te ensinar a praticar uma respiração de melhor qualidade.

Faça todos os exercícios do *NeoMindfulness* com os olhos fechados. Inicialmente deite, feche os olhos e relaxe por cerca de um minuto. Solte o corpo e relaxe. Depois, dobre as pernas, levantando os joelhos para cima. Deixe os pés apoiados confortavelmente no chão.

Os braços ficam relaxados, paralelos ao corpo, preferencialmente sem tocar em você. Verifique como se sente melhor com as mãos, se com as palmas para o chão ou viradas para cima. Escolha a posição que você sentir ser a mais relaxante.

Faça tudo de forma natural, devagar, sem prestar atenção demais ao que está fazendo. Apenas sinta que está confortável com o seu corpo.

Coloque suas mãos sobre o diafragma, que fica logo abaixo das costelas. (Só vai colocar as mãos sobre o diafragma nos primeiros dias dos exercícios, até você “descobrir e sentir” o diafragma.)

Comece a respirar pelo nariz, mantendo sempre a boca fechada, sentindo os movimentos que o seu baixo tórax (abdômen) faz quando você inspira e expira. O fato de você colocar as mãos sobre o diafragma não deve gerar tensão, pelo contrário. Largue as mãos sobre o diafragma e sinta-o subir e descer.

Relaxe o pescoço. Sinta-o pesado. Vá respirando normal-



mente, um pouco mais profundamente. Tente encher de ar a parte baixa de seus pulmões e depois a parte superior, sentindo o movimento do abdômen para cima e para baixo.

Vá respirando sem pressa e, depois de sentir o pescoço pesado, relaxe o rosto. Solte as mandíbulas, deixe as bochechas caírem, relaxe a pálpebras. Sinta a testa sem rugas nem tensão. Relaxe os ombros. Sinta cabeça e ombros relaxados enquanto respira.

Continue respirando com a parte baixa do abdômen e enchendo as partes superiores dos pulmões. Faça isso por cerca de 3 minutos.

Importante: não mantenha relógio perto de você e não faça nenhum tipo de contagem mental. O tempo no nosso treinamento é medido pela sua percepção. Citarei minutos e quantidade de vezes de cada exercício apenas como referência. Você deverá fazê-los com uma “contagem” intuitiva, usando seu relógio interior. Sua mente e seu corpo determinarão o momento do término de um exercício. Qualquer preocupação com contagem de tempo ou de repetições de um exercício interfere no “vazio” que você deve alcançar.

Vivenciado esse início de respiração diafragmática e o relaxamento de cabeça, rosto, pescoço e ombros, passaremos para o exercício respiratório.

Inicialmente inspire lenta e profundamente e sinta a expansão do abdômen. Continue inspirando até preencher com ar todo o pulmão. Sinta a parte superior do tórax preenchida também. Prenda a respiração por alguns segundos, sem se esforçar e sem que fique desconfortável. Expire o ar naturalmente. Quando sentir que esvaziou os pulmões, dê uma leve contraída no abdômen para expulsar todo o ar para fora. Perceba que seu rosto e pescoço devem continuar relaxados. Repita essa respiração de 5 a 10 vezes até perceber que está fazendo-a naturalmente e, principalmente, que está conseguindo aumentar o tempo de cada ciclo de inspiração-retenção-expiração-retenção. Faça de 5 a 10 vezes até se habituar com a respiração. Ela tem de ser leve, natural, sem forçar os pulmões ou o diafragma, e



sem perder o relaxamento da cabeça, pescoço e ombros. Você sentirá o momento em que o exercício fica “redondo”.

Está terminado o exercício respiratório. Você deve esticar as pernas e sentir o seu corpo relaxado.

Este exercício será realizado sempre que iniciar a prática do *NeoMindfulness*. Não vou repetir a sequência ao expor os demais passos, por ser absolutamente desnecessário. Caso se esqueça de como deve ser feito, pode voltar a esta página para relê-lo, até que consiga fazê-lo naturalmente.

### **Exercícios de relaxamento e meditação**

Você vai iniciar agora a série de exercícios do *NeoMindfulness*, com foco no relaxamento total do corpo e da mente e na meditação.

Em todos os exercícios você deverá manter uma concentração passiva, ou seja, repetirá formulas mentais que irão provocar respostas físicas no seu corpo, mas você deverá apenas vivenciá-las naturalmente, sem analisar as reações. Deixe tudo fluir, acontecer. Não pense em ter força de vontade para fazer corretamente. Entregue-se passivamente.

Quando você sentir que não está fazendo corretamente um exercício, não se critique, mantenha o relaxamento e a concentração passiva e continue o exercício. Nas primeiras vezes sentirá que nem tudo sairá perfeito como você imaginava ou gostaria. É apenas uma questão de treino e de tempo.

### **A sequência para realização dos exercícios**

Cada um dos exercícios deve ser realizado de preferência três vezes ao dia durante toda a semana.

Na semana seguinte, repetirá a sequência já feita e adicionará o novo exercício, e assim por diante. Na última semana estará fazendo a sequência completa. Com mais alguns meses de prática, não precisará mais fazer todos os exercícios. Bastará fazer o exercício de preparação, uma vez que ele é muito importante, e logo depois, ao mentalizar a frase-âncora, entrará em relaxamento profundo e estado de meditação. Essa será a tão prática e desejada autocomutação.



## Primeira semana de prática do *NeoMindfulness*

Começaremos com um novo exercício de respiração. Entretanto, agora ele será feito utilizando “fórmulas verbais”, que irão condicionando sua mente e seu corpo para que, no futuro, através desse condicionamento, você tenha a autocomutação, ou seja, entre em relaxamento total, logo ao iniciar o *NeoMindfulness*, utilizando apenas a fase-âncora. (Lembra-se do capítulo “O pulo do gato?”)

Deitado, com as pernas esticadas, relaxado. Já tendo realizado a sequência de respiração no exercício de preparação, agora você respirará normalmente, como está habituado, sem prender a respiração e sem colocar as mãos sobre o abdômen. Feche os olhos.

Seus braços estarão paralelos ao seu corpo. Suas mãos na melhor posição de relaxamento. O objetivo é que você respire pelo nariz livre e suavemente. Este exercício vai acalmá-lo. Sentirá apenas uma respiração regular, natural, sem interferências. O ar fluirá pelo seu nariz. Sinta a respiração, mas mantendo a concentração passiva, ou seja, não precisa comandá-la. Sinta o prazer de respirar, você é a respiração. O ar entra e sai naturalmente.

Agora você “pensará” na fórmula mental para ir se condicionando a respirar naturalmente com foco no relaxamento e na meditação. Não fale a frase, não mexa os lábios, apenas pense nela. Perceba que uma fórmula sugere que você está calmo e a outra que respira calmamente. A respiração tranquila tem uma série maior de repetições.

### Primeiro passo: vivência da respiração

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo... (repetir 3 vezes)

Respiro calma e tranquilamente, respiro tranquilamente (repetir entre 5 e 8 vezes, sentindo a respiração fluindo, sentindo o estado de relaxamento).

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo... (repetir 3 vezes)

Respiro calma e tranquilamente, respiro tranquilamente (repetir entre 5 e 8 vezes, sentindo a respiração fluindo, sentindo o estado de relaxamento).

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo... (repetir 3 vezes)



Respiro calma e tranquilamente, respiro tranquilamente (repetir entre 5 e 8 vezes, sentindo a respiração fluindo).

Mantenha foco e atenção apenas na respiração, e sem que você perceba sua mente ficará quieta, tranquila e você estará meditando. Naturalmente.

Esse é o primeiro exercício do *NeoMindfulness*. Lembre-se que deverá praticá-lo três vezes ao dia, durante todos os dias da semana.

### **Meditação**

Ao finalizar o exercício de preparação e o exercício de respiração, você estará suficientemente relaxado para entrar em processo de meditação.

Relaxamento, ainda que profundo, não pode ser confundido com meditação. Após o término dos exercícios do *NeoMindfulness* coloque novamente foco na sua respiração. Sinta apenas a sua respiração. Não pense em nada. Continue relaxado e respirando. Respire normalmente e você já estará meditando.

O tempo ideal de cada sessão de meditação é de 20 minutos. Não coloque despertador ou qualquer tipo de alarme. Não peça para alguém bater à porta. Seu relógio interno o alertará em 20 minutos, um pouco mais ou um pouco menos, alguma variação não tem a menor importância.

Faça a meditação e a interrompa quando se sentir “satisfeito”. Perceberá que isso vai acontecer em cerca de 20 minutos.

Entretanto, se você tem algum compromisso e não quer correr o risco de perder a hora, sugiro que coloque um radiorrelógio em outro cômodo, em rádio FM, com som muito baixo, para tocar música. Em pouco tempo você não necessitará mais desse tipo de alarme.

É muito comum que “fantasmas” passem pela sua mente. No início do treino para a meditação, é difícil ficar sem pensar em nada. Demorará algum tempo até sua mente se aquietar. Por vezes, nossa mente pula tanto que chega a ser definida como “mente-macaco”. Sabendo que isso é comum fica mais fácil de aceitar, não é? Se sua cabeça começar a funcionar, tente manter o corpo relaxado e a respiração em ritmo



natural. Volte a prestar atenção na respiração. É provável que sua mente se aquiete e que volte a relaxar.

Proceda da mesma forma se alguém bater à porta, ou se algum som forte perturbá-lo. Respire, relaxe e volte a meditar. Se mesmo assim não conseguir permanecer relaxado e meditando, pode interromper o exercício a hora que quiser. Depois de alguns dias de treinamento, vai relaxar e meditar com mais facilidade.

O ideal para você ir condicionando sua mente e seu corpo é que essa vivência seja feita 3 vezes ao dia, até completar o treinamento todo do *NeoMindfulness*.

Ao terminar os exercícios, realizados durante o dia, você deverá fazer um retrocesso, ou seja, sair do estado de relaxamento e voltar ao “normal”.

### **Fazendo o retrocesso, voltando ao “normal”**

O retrocesso é uma sequencia de movimentos vigorosos que tiram você do estado de relaxamento profundo em que se encontra. Se não o fizer ficará mole e sonolento. O relaxamento e a meditação vão energizá-lo. O retrocesso vai prepará-lo para utilizar toda a energia gerada com os exercícios. É essa energia que vai permitir que você enfrente com mais disposição os desafios do dia a dia.

Ainda deitado abra os olhos. Movimente vigorosamente os braços, junte as mãos e esfregue uma na outra várias vezes. Movimente as pernas como se estivesse pedalando uma bicicleta. Após fazer várias vezes esses movimentos, levante-se. Continue o retrocesso em pé.

Solte os braços, movimente-os e faça o exercício do cachorro molhado. Vou explicar como fazer.

Claro que você já viu um cachorro se chacoalhando ao sair de um banho. Faça como ele, mexa-se com o mesmo vigor, chacoalhe-se todo.

Finalize a movimentação do cachorro molhado após alguns segundos, ou seja, logo após sentir que saiu completamente do estado de relaxamento.

Sinta como você está bem, sinta toda a energia armazenada e a disposição que ela lhe dá. Faça agora uma sauda-



ção por tudo o que você tem e pelo “estado de graça” em que se encontra, levante o braço com o punho fechado, dê um soco no ar, como na comemoração de quem marca um gol, e grite *Yessss!* Se puder gritar, se o ambiente permitir, grite mesmo. Se não permitir, dê no ar o soco mais forte que conseguir e mentalize o *Yessss!*

Se você for muito cristão poderá substituir o Yes por Jesus, por exemplo. Pode escolher outra palavra que seja significativa de muita força e energia.

Detalhes muito importantes: o retrocesso é para ser feito no final de todos os exercícios diurnos. Daqui para a frente, não repetirei a forma de fazer o retrocesso. Indicarei apenas o momento de fazê-lo.

Você leu anteriormente que pode escolher realizar três tipos de exercícios noturnos:

A) Antes do jantar, poderá fazer a sequência completa, ou seja, exercício de preparação, exercícios de relaxamento, meditação, filmes da mente e retrocesso.

B) Na hora de dormir, fará a sequência inicial e não fará meditação e retrocesso, e aproveitará o relaxamento para dormir. Perceberá que, com muita facilidade, o estado de relaxamento se converterá em sono fisiológico. Como eu já disse anteriormente, você nunca mais terá dificuldades para dormir.

C) A fórmula noturna ideal é juntar as duas anteriores. Fazer a prática completa do *NeoMindfulness* antes do jantar e o relaxamento na hora de dormir.

Espero que você leia várias vezes este texto durante a semana. Isso o ajudará a entender e mentalizar todo o processo do *NeoMindfulness*. É importante para o condicionamento da sua mente que os exercícios sejam praticados naturalmente, sem que você se “esforce” para lembrar a sequência.

Na semana próxima você receberá mais algumas informações importantes sobre a prática do *NeoMindfulness*, acompanhadas do segundo exercício, tanto em texto como em áudio. Tenho a certeza de que, com a prática dos exercícios,



**NeoMindfulness**

Para uma vida mais longa, tranquila,  
produtiva e feliz.

terá uma semana bem mais tranquila que as anteriores. Vários dos praticantes do *NeoMindfulness* reportaram que já a partir do primeiro dia tiveram mais energia para viver, ficaram mais tranquilos e começaram a dormir com mais facilidade.

Seja bem vindo a uma nova vida, com mais equilíbrio.