

MAURICIO SITA



*NeoMindfulness*

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

# MIND FUL NESS

MÉTODO COMPROVADO  
MUDE SUA VIDA EM  
SETE SEMANAS

**AULA 2**



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

Parabéns por estar iniciando a segunda semana do NeoMindfulness!!!

Espero que tenha praticado os exercícios nos últimos sete dias. Gostaria que enviasse um email para [contato@neomindfulness.com.br](mailto:contato@neomindfulness.com.br) relatando a sua experiência. Pode apresentar-me também eventuais dúvidas ou dificuldades. Terei muito prazer em responder.

Segue abaixo o texto que preparei para esta segunda semana do nosso curso.

Vamos tratar de três coisas extremamente importantes e que exigirão o seu entendimento completo, a saber:

- A – O que são filmes da mente e como formulá-los;
- B – Como desenvolver a resiliência através dos filmes da mente;
- C – Como formular objetivos;
- D – Exercício da segunda semana;

Enfatizo a importância de você entender como formular filmes da mente e objetivos. A prática correta deles poderá ser um ponto de inflexão na sua vida. Você poderá mudar sua forma de se comportar. Você terá um auxiliar extraordinário para vencer todos os obstáculos, e afastará da sua vida as coisas que lhe causam problemas e lhe deixam infeliz.

**Acredite em mim. Aprender como utilizar os filmes da mente poderá mudar a sua vida. Essa prática torna o NeoMindfulness um curso completo, que ensina como aproveitar o momento em que sua mente consciente está aberta e propícia para receber os melhores estímulos.**

**Importante:** Hoje você ainda deverá praticar os exercícios da primeira semana.

Amanha você receberá o áudio com todas as orientações para iniciar o treinamento da segunda semana.



Lembre-se de que 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)

Receba um forte abraço

Mauricio Sita.

## Filmes da mente e formulação de objetivos

A mente consciente nos mantém em contato com o mundo exterior através dos cinco sentidos: visão, audição, tato, paladar e olfato.

Entre todos os animais, somos os que têm os sentidos menos eficientes. Os animais chamados de irracionais têm principalmente o olfato e a audição muito mais aguçados do que nós. Identificam à distância suas presas ou os perigos.

Nossos sentidos têm atividade no mínimo igual ao dos animais. O que aconteceu foi que, com o passar do tempo, o ser humano foi se acostumando com as suas “limitações”.

Nossos sentidos são plenos, nós é que os bloqueamos e não sabemos acessá-los. Fica fácil de aceitar isso, se imaginarmos o que acontece com pessoas que têm limitação de um ou mais sentidos. Elas compensam o déficit usando mais eficazmente outros sentidos. Os cegos, por exemplo, têm o tato, o olfato e a audição mais aguçados. Isso tem a ver com a homeostase, ou seja, com o equilíbrio dinâmico. Nossa mente consciente compensa a deficiência de um dos sentidos com a potencialização de outros.

Aí está uma das explicações de o NeoMindfulness, facilitando a homeostase, possibilitar melhor concentração, ativação da memória, desenvolvimento da criatividade, etc.

Nossa mente, como manifestações da consciência pura, faz o possível para nos manter equilibrados, compensando de alguma forma as deficiências ocasionais ou congênitas. A mente aciona os movimentos do corpo e as reações ante





a emoções como medo, amor, felicidade, tristeza, etc. Ela é responsável pelo nosso sucesso e, logicamente, pelo nosso fracasso. Creio que você vai concordar que o controle da mente pode nos ajudar a ter a vida que desejamos.

Quando estamos relaxados, e principalmente logo após a meditação, o acesso à mente é muito mais fácil. Os objetivos formulados para a nossa vida ficam mais marcantes. Saber interferir na nossa mente permite que a controlemos.

Podemos ocupar nossas mentes com coisas ruins, negativas, destrutivas, que não agregam nada de bom, ou ter pensamentos positivos, realistas, sob uma ótica otimista (se você ainda não leu, recomendo a leitura do livro “O Segredo”, de Rhonda Byrne. Assista também ao filme “Quem somos nós”). Utilizar nossa mente para boas atitudes e ações sempre produz ótimos resultados.

Há pessoas bem-humoradas que, principalmente por essa característica, são bem aceitas nos ambientes que frequentam. Há os “chatos sociais”, aqueles que, ao chegar a uma festa ou mesmo aos coffee-breaks dos eventos da vida, têm o poder de desfazer grupos que estão conversando animadamente. São os urubulinos, só falam de coisas ruins, só contam desgrças. Se alguém fala de algum problema, esse tipo nem escuta direito, nem espera o final e interrompe contando uma desgrça maior. Chegam com uma carga negativa tão grande que afundam uma festa. Quando participam de reuniões, as pessoas ficam bocejando perto dele. Desconfiam de tudo e de todos. Discutem com facilidade e não aceitam o sucesso e o brilho dos outros. Estão sempre enrolados e atribuindo aos outros a culpa de tudo que acontece de errado em seus negócios, empregos, relacionamentos e nas suas vidas. Explodem por qualquer coisa. Brigam no trânsito, nos caixas dos supermercados e nos balcões dos aeroportos. Reclamam dos serviços dos garçons e dos professores dos seus filhos. Para essas pessoas nada dá muito certo. Elas só não se dão conta de que o problema está nelas, e não no mundo. E por fim, para justificar suas atitudes, dizem que estão estressados e que



por isso precisam ser mais bem entendidas pelos outros. Atribuem todos os problemas ao destino, à má sorte, a uma fase ruim que estão passando, por culpa de alguém ou da conjuntura. Afinal, a carga que estão carregando é grande e, todos os demais “lero-lero” que você possa imaginar.

Não importa agora saber que tipo de pessoa você é. O que conta mesmo é que você tenha consciência do tipo de pessoa você quer ser.

Para ocupar a sua cabeça com coisas boas e positivas, que vão lhe dar uma vida mais tranquila e impulsioná-lo para o sucesso, sugiro que aproveite cada prática do nosso treinamento, para formular sugestões que possam ajudá-lo na solução de problemas, a melhorar relacionamento em casa com esposa e/ou filhos, com a namorada ou parceira, com chefes ou subordinados, com amigos, enfim, na sua vida, no trabalho e na sociedade como um todo.

Algumas escolas de meditação chamam tais sugestões de “filmes da mente”, e podem ser encaradas como a manifestação da consciência pura.

Nos filmes da mente, você faz aflorar as imagens interiores, visualiza tudo que quer que aconteça na sua vida. Isso não tem nada de místico, nem se parece com as promessas que muita gente faz para determinados santos, pedindo que “milagres” aconteçam na sua vida. Essa manifestação da consciência pura se parece com algumas técnicas da PNL, programação neurolinguística, que propõe a mentalização daquilo que você deseja que aconteça.

Sugiro que você crie filmes para a sua vida. “Escreva”, mental ou fisicamente, roteiros de filmes que você quer protagonizar, para realizar as coisas que deseja que aconteçam na sua vida.

Essa “visualização” do que deseja tem sido muito utilizada por executivos, empresários, técnicos de esportes e seus atletas, sempre com ótimos resultados.

Você poderá criar filmes da mente para interferir na área de sua vida que mais desejar, ou mesmo em todas elas.

Se a sua prioridade for resolver algum problema de relacionamento com um filho, crie um filme. Você pode emagrecer



se visualizar como deseja ser e quais hábitos precisa mudar. Muitas doenças podem ser curadas. Há casos comprovados até de cura do câncer (alguns foram citados no livro e no filme O Segredo).

Pense no resultado que você quer alcançar e depois crie o filme com as cenas adequadas. Se o caso for muito complexo, crie numa folha de papel um mapa mental (a técnica do *mind map* foi desenvolvida por Tony Buzzan, e há livros a respeito). Quero que você escolha como irá executar essa “lição de casa”, se criará os filmes mentalmente apenas, ou se irá escrevê-los ou, ainda, se vai se utilizar de um mapa mental. É muito importante que escolha o que mais se adapta a você e que dá os melhores resultados.

Os filmes da mente, isoladamente, não têm o condão de resolver problemas, como num passe de mágica. Você precisa ir à luta. Fazer as coisas acontecerem conforme os roteiros dos filmes.

### **Como desenvolver a resiliência através dos filmes da mente**

O desenvolvimento da resiliência será muito mais fácil com a utilização dos filmes da mente. Identifique os pontos que você quer melhorar e crie roteiros para eles. Se você está tendo problemas sérios de relacionamento com seu chefe, e isso o tem deixado nervoso, crie um filme com o roteiro para solucionar esses problemas. Se você acha que o chefe está estável no cargo (às vezes ele é acionista ou mesmo dono da empresa), precisa ter consciência que não vai adiantar continuar dando murros na ponta da faca. Mesmo contra algumas das suas convicções profissionais, terá de “aceitar” as diferenças que o separam do chefe e encontrar a melhor forma de trabalhar feliz.

Há pessoas que “engolem sapos” o dia todo no trabalho, quase a ponto de podermos classificá-las de resilientes, mas, ao chegarem em casa, demonstram pouca resiliência e estouram com seus familiares. Perdem a paciência justamente com as pessoas que a amam, culpando o dia difícil que tiveram. Cá





para nós, as pessoas que nos esperam em casa com muito amor, ávidas para contar as novidades do dia, quem sabe até necessitadas de dividir algum problema pelo qual passaram, não podem ser transformadas num “saco de pancadas”, só porque tivemos problemas no nosso ambiente profissional.

Concordo que seja um tanto quanto difícil evitar que os problemas profissionais contaminem o ambiente familiar. Mas eu afirmo que isso é plenamente possível.

Através da prática do NeoMindfulness e do desenvolvimento da resiliência, essa interferência poderá ser zerada.

### Formulação de objetivos

Há coisas mais simples que você poderá resolver ou assimilar apenas com a formulação de objetivos, sem a necessidade de criar um filme.

Se o objetivo for muito importante, você pode repeti-lo por vários dias seguidos, sempre que fizer os exercícios do NeoMindfulness. Pode escrever com letras grandes em uma folha de papel e colar na frente da sua mesa de trabalho.

Lembra da música que num dos versos diz “eu era feliz e não sabia”? Se você sabe que tem tudo para ser feliz, mas apenas não entroniza essa percepção, crie uma frase que o faça lembrar disso. Exemplo: “Tenho uma ótima saúde, estou bem comigo e com a minha família, tenho paz de espírito, estou bem financeira e profissionalmente. Vou curtir mais o equilíbrio e o sucesso que alcancei e serei cada vez mais feliz, até porque tenho muito mais que a grande maioria das pessoas”.

E o ideal é que você consiga sintetizar o pensamento em uma frase curta. Exemplifico a partir da frase acima: “Sou feliz e quero ter cada vez mais consciência da minha felicidade”.

Você mesmo tem de criar os seus objetivos, os seus propósitos, com a sua forma de pensar, com as suas palavras. Isso resultará numa mudança de crenças e de comportamento. Acredite na força das palavras. Tanto no livro O Segredo, como na PNL, há ênfase no uso das palavras adequadas, uma vez que elas têm muita força.



### **Faça agora mesmo um teste.**

Sinta como mudam as suas reações, o seu humor, o seu estado de espírito, reações, seus músculos faciais, seus olhos, ao ler e pensar detidamente nas seguintes palavras: Alegria; Amor; Felicidade; Flores; Sorriso.

Agora pense no seu doce preferido e perceba se não deu água na sua boca.

Pense em como é refrescante tomar um copo de água bem gelada num dia de muito calor.

É gostoso deitar em sua cama, com lençóis limpinhos e perfumados, após um dia de muito cansaço físico?

Pois é, tenho certeza de que todos esses pensamentos, por mais simplórios que possam ter parecido, mexeram muito com você e o deixaram mais alegre e feliz.

Importante: Curta essa sensação de felicidade e espere pelo menos dois minutos para dar continuidade à leitura.

Infelizmente, para que você sinta o peso das palavras negativas, analise agora as suas reações ao ler as seguintes palavras: Doença; Violência; Tortura; Maldade; Morte; Dor.

Este exercício é muito importante. Peço que leia tudo lentamente. Pense efetivamente nas sugestões que estou apresentando.

Pense na morte de uma pessoa que você amou. Lembre do rosto dela. Dá tristeza? Pense nessa pessoa por um minuto antes de ler a linha abaixo.

Pense na eventualidade da morte de uma pessoa muito próxima de você. Dá mais tristeza ainda, e quase um desespero? Pense por um minuto antes de ler a linha abaixo.

Como seriam suas dores após um acidente em que se machucasse muito? Imagine as dores por um minuto.

E no desprazer de ir a um velório, mesmo de pessoa não muito próxima?

Se eu prolongasse este exercício você poderia chegar às lágrimas.

Percebeu a força das palavras e dos pensamentos? Nada aconteceu. Você apenas pensou e teve as reações. Nosso cérebro, ou nosso intelecto e, em última instância, nossa





mente, funcionam de acordo com os estímulos que recebem.

Minha sugestão é: preencha sua mente, sempre que possível, com coisas positivas. Assim, não deixará muito espaço para as negativas.

Faça formulação de objetivos positivos para você.

O nosso cérebro, por si mesmo, não separa imagens reais de imagens abstratas.

Um exemplo: se você acorda com alguma dor e meio indisposto porque dormiu por muito tempo em uma posição incômoda, e associa essa indisposição com alguma doença, para o seu cérebro você está doente.

Outro: quando você fica repetindo sistematicamente que está cansado, esgotado, estressado e que precisa rapidamente de férias, seu cérebro assimila essa situação de “estresse”. Certamente você já teve dias em que estava se sentindo muito feliz e que algumas coisas “ruins” aconteceram, mas não o tiraram do sério. Coisas que em outros dias causariam reação agressiva imediata, nesse dia especial não afetaram o seu bom humor.

Muito importante: Em todos os dias que você acordar achando que não está muito bem, e mesmo após praticar o NeoMindfulness continuar com certa indisposição, sentindo que está dominado por uma energia negativa, faça mais seriamente do que em outros dias a sua formulação de objetivos. Para esses dias proponho um raciocínio-padrão:

Pense que você é quem comanda a sua mente. E pense que você pode optar por ter um dia feliz, com muita disposição, ou um dia chato, sentindo-se de mal com a vida e quase arrependido por ter nascido.

Que tipo de dia você prefere ter?

Verá como é forte a sua capacidade de influenciar a sua mente e, conseqüentemente, a sua vida. Claro que nem tudo serão flores daqui para a frente, mesmo porque até flores têm espinhos, mas meu desejo é que, a partir de agora, você passe a entender que poderá ter somente dias maravilhosos e felizes.

Relaciono a seguir algumas dessas “formulações de ob-



jetivos” para que você entenda como criar as suas, com as suas palavras. Uma parte do que apresento foi proposta por Joseph Murphy, um dos disseminadores do movimento “Novo Pensamento”.

Estou em perfeita harmonia. Terei um dia maravilhoso.

Agradeço a Deus pela vida saudável e feliz que eu tenho e pelo dinheiro que consigo ganhar.

Aceito as críticas e as uso para corrigir minhas falhas.

Aprendo muito com a vida, e a cada dia eu vivo cada vez melhor.

Ninguém tem o poder de me derrotar, e nem de me magoar, se eu não permitir.

Espero ter apresentado explicações e motivos suficientes para que você decida comandar os pensamentos que interferem na qualidade do seu humor, da sua vida e da sua felicidade.

Leia a seguir as orientações sobre a prática da segunda semana do NeoMindfulness.

Lembre-se que vai começar com os exercícios praticados na primeira aula e na sequência adicionará o exercício desta semana. Será assim até a última semana.

Começará, portanto, com o exercício de preparação, que consta do texto anterior.

Na sequência realizará o exercício do primeiro passo e logo depois, sem interrupção, praticará o segundo passo.

Sugiro que apenas leia o exercício e que aguarde o áudio que receberá para praticar o exercício completo, sob minha orientação.

### **Segunda semana de prática do NeoMindfulness**

Você vai vivenciar a sensação de peso dos braços.

Para manter o grau de relaxamento em que se encontra, após realizar os exercícios do primeiro passo, e aprofundá-lo, lembre-se de que não deve falar as frases que compõem as fórmulas mentais; não mexa os lábios, apenas “pense” nelas. O pensar aqui é simbólico, pois você vai descobrindo aos poucos como ter concentração passiva, sem pensar.



A formulação mental agora é para que você continue sentindo-se calmo e tranquilo e tenha a percepção de que seus braços estão ficando pesados e relaxados.

Para quem é destro, a concentração começa com “meu braço direito está pesado”; os canhotos começam com o braço esquerdo.

Após o relaxamento do braço direito, você vai experimentar o relaxamento do braço esquerdo, e depois dos dois braços ao mesmo tempo.

A concentração será sempre passiva. É uma concentração da sua alma e sem o esforço da mente.

Se tiver dificuldade de sentir a sensação de peso, você pode criar uma figura mental de que seu braço parece de chumbo, muito pesado.

É muito comum que nos primeiros exercícios, consequentemente nas primeiras semanas, haja um pouco de dificuldade para chegar à concentração anímica plena. Vários pensamentos passarão pela sua mente. Você poderá ter sensações que o levarão a se distrair, como coceiras, formigamento, dor em algumas partes do corpo e até ansiedade. Schultz chama a isso de “descargas autogênicas”, e são normais.

Na Meditação Transcendental as dores são entendidas como “nós que estão sendo desfeitos”. São áreas do seu corpo com represamento de energia. Ao relaxar elas são liberadas e isso causa algumas dores locais. Sempre que isso acontecer, você deve manter o exercício, focar na respiração, sentir novamente o estado de relaxamento provocado por ela. A concentração poderá voltar e, como eu disse anteriormente, é provável que sua mente se aquiete, e que você volte a “entrar de cabeça” no relaxamento.

Após algumas semanas de treinamento você vai relaxar com mais facilidade, sem essas turbulências mentais.

Inicie a segunda semana com o exercício de preparação.

Depois do exercício de preparação, faça por completo o primeiro passo: vivência da respiração.





## 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).

## Segundo passo: vivência da sensação de peso dos braços

### Fórmula mental para a realização dos exercícios

Concentre-se passivamente em:

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo... (repetir 3 vezes)  
Sinto meu braço direito pesado, relaxado... pesado, relaxado... (repetir 5 vezes).

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo... (repetir 3 vezes)  
Sinto meu braço esquerdo pesado, relaxado... pesado, relaxado... (repetir 5 vezes)

Estou calmo e tranquilo... tranquilo... tranquilo... (repetir 3 vezes)  
Sinto meus braços pesados, relaxados... pesados, relaxados... (repetir 5 vezes)

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

## Meditação

Ao finalizar os exercícios você estará suficientemente relaxado para entrar em processo de meditação.

Sinta apenas a sua respiração. Não pense em nada. Continue relaxado e respirando. Respire normalmente e medite. Medite. Deixe sua mente livre e ela por si só entrará em “repouso”. Medite por cerca de 20 minutos. Se tiver alguma dúvida, releia o capítulo sobre Meditação.

Lembre-se de que, se sua cabeça começar a funcionar e



“fantasmas” aparecerem, você deve manter o corpo relaxado e a respiração em ritmo natural.

É natural que pensamentos surjam na sua mente. Do mesmo jeito que eles vêm, eles vão.

Se mesmo assim não conseguir meditar, pode interromper o relaxamento a hora que quiser.

O ideal para você ir condicionando sua mente e seu corpo é que essa vivência seja feita pelo menos três vezes ao dia, durante uma semana.

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

Criar um filme da mente para o seu dia e fazer o retrocesso

Faça a sequência do retrocesso já apresentada no texto anterior. Estou repetindo-a aqui, apenas para mostrar o momento em que você poderá criar o filme na sua mente, ou os objetivos.

Ainda com os olhos fechados:

Flexione com força seus braços.

Feche e abra suas mãos várias vezes.

Junte as palmas das mãos e as esfregue com vigor.

Levante as pernas e as flexione como se estivesse pedalando uma bicicleta.

Respire profundamente e abra os olhos.

Crie agora um filme na sua mente, pense em algo que quer muito que aconteça no seu dia. Levante logo após criar o roteiro para o filme que vai protagonizar naquele dia. Solte os braços, movimente-os e faça o exercício do cachorro molhado.

Após alguns segundos, sentindo que saiu completamente do estado de relaxamento, finalize a movimentação do cachorro molhado, levando o braço com o punho fechado, como na comemoração de quem marca um gol, e grite Yesssss!

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

O relaxamento e a meditação com certeza 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.

Lembre-se:

- A) O retrocesso é para ser feito no final de todos os exercícios.
- B) Nos exercícios noturnos, o retrocesso não é para ser feito. Aproveite o relaxamento para 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 próxima semana você receberá mais algumas informações importantes sobre a prática do NeoMindfulness acompanhadas do terceiro exercício, tanto em texto como em áudio. Tenho a certeza de que, com a prática dos exercícios, você terá uma semana cada vez mais tranquila que as anteriores.

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