

MAURICIO SITA



NeoMindfulness

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

MIND FUL NESS

MÉTODO COMPROVADO
MUDE SUA VIDA EM
SETE SEMANAS

AULA 6



E-book com o conteúdo da sexta aula do Curso NeoMindfulness

Parabéns!! Vamos iniciar a sexta semana de prática do *NeoMindfulness*!!!

Espero que tenha praticado os exercícios que aprendeu até agora, e que já esteja conseguindo relaxar bem o seu corpo, meditar, e sentir os efeitos benéficos do nosso treinamento.

Lembre-se de que eu lhe acompanharei até o final do curso, e estarei sempre à disposição. Refaço o pedido de que envie um e-mail para contato@neomindfulness.com.br com relatando a sua experiência. Pode apresentar-me também eventuais dúvidas ou dificuldades. Terei muito prazer em responder.

A seguir segue o texto que preparei para a sexta semana do nosso curso.

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

Receberá posteriormente o áudio com todas as orientações para iniciar o treinamento da sexta semana.

Um forte abraço,

Mauricio Sita

O estresse

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.

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 seus 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.

Estresso-me, logo existo (Nasci estressado?)



*O homem é o único animal que precisa trabalhar.
Immanuel Kant*

Estou seguro de que você sabe o que é estresse. Até por carga hereditária todos sabemos. Afinal, desde a pré-história, o ser humano vivia o estresse pela busca de alimentos e pela sobrevivência.

Nossos antepassados, os chamados homens das cavernas, estavam sujeitos ao estresse de escolher sua “casa própria” para se abrigar das intempéries e dos demais perigos. Isso tudo, podemos ter certeza, era estressante.

Perceba que, em essência, os desafios dos nossos antepassados eram bem semelhantes aos que temos hoje.

Por causa do estresse provocado pelo risco de serem atacados por predadores, e também pela busca por comida, nossos antepassados passaram a fabricar armas. Vem daí a origem das guerras. Homem inventando armas para matar “predadores” ou inimigos.

Você já havia pensado nisso? Desde o início dos tempos, o homem guerreia por comida e por território. É fácil associar os “motivos” das guerras por petróleo, hoje, com as lutas entre tribos que queriam dominar regiões que possuíam maior abundância de alimentos. Podemos concluir que o estresse sempre esteve presente na vida do ser humano. E que sem estresse não há invenções, conquistas e avanços.

Este capítulo é dedicado ao estresse, porque é uma das mais graves “doenças da vida moderna”.

Afinal, o que é o estresse?

A manifestação do estresse se dá em três diferentes formas:

1) Emocional, em que há manifestação da baixa autoestima, medo e ansiedade, depressão, burnout;



2) Cognitiva, que afeta a memória, a concentração e a atenção, e causa insônia;

3) Física, que resulta em muitas doenças como fibromialgia, artrites, enxaquecas, taquicardia, bruxismo, queda de cabelos, gastrites e úlceras gástricas, etc.

Acho que todo mundo concorda com o ditado “Deus ajuda a quem cedo madruga”. Mas cuidado: madrugar porque o dia é curto para fazer tudo o que precisa ser feito pode causar estresse.

Estresse é um estado de alerta que ocorre no ser humano sempre que sofre ameaça, pressão ou desafio de ordem física ou psicológica. Sob a ação do estresse, a mente fica tensa, oprimida, inquieta, preocupada, perturbada e agitada.

Ao falar um pouco sobre a “doença”, o meu único objetivo é mostrar os caminhos para evitá-la ou livrar-se dela.

Talvez você já tenha tido a experiência de ficar estressado, com consequências leves ou profundas.

O *NeoMindfulness* é um método absolutamente eficaz contra o estresse e o *burnout* (do qual trato em um capítulo do livro que você ganhará após o final do curso).

A expressão estresse deriva do latim. Nos séculos passados tinha a conotação de aflição ou adversidade. Ultimamente está associada à pressão ou esforço. Na engenharia e na física, o termo significa o ponto de ruptura de um material quando submetido a condições extremas.

Mais recentemente, estresse foi associado à saúde física e mental.

O estresse em si é um agente neutro, mas vai impactar o ser humano, de forma positiva ou negativa, de acordo com a percepção de cada um.

Como lembramos linhas atrás, desde o homem primitivo não há como viver sem estresse. E sem ele, não há criação, não se produz nada, ninguém supera desafios. Nesses aspectos o estresse é positivo.



Ele se torna negativo quando há sobrecarga de algum fator estressante e a pessoa não consegue mais pisar no freio nem voltar para a marcha lenta.

Hoje temos pressa para tudo, e a rapidez é exigida como uma “competência”. Estamos sempre correndo de um lado para o outro, em ruas congestionadas de automóveis dirigidos por estressados. Comemos *fast-food*. Transformamos refeições em almoço de negócios, com a presença do componente estresse em menor ou maior nível, dependendo da nossa posição em relação ao que está sendo negociado.

Vivemos situações estressantes e muitas vezes nem nos damos contas delas. Você já reparou que está sempre atento para ver se alguém não vai assaltá-lo? Está sempre tomando conta dos seus bolsos e bolsas. Das travas das portas do automóvel e da sua casa. Estamos permanentemente em estado de atenção. Às vezes nem nos damos conta disso, mas fatores estressantes estão sempre presentes.

No âmbito das relações interpessoais você se estressa com a falta de companheirismo, de amizade incondicional, de parceria e de solidariedade. O estresse no trabalho também não é um privilégio deste ou daquele cargo.

O chefe se estressa com seus superiores e também com os subordinados. Ele se estressa com as situações macroeconômicas, quase sempre incontroláveis.

Os subordinados se estressam com a rotina às vezes estafante e com as cobranças dos chefes para produzirem ainda mais.

O estresse vai impactar ou não as pessoas, dependendo de como cada um lida com as situações desafiadoras ou críticas. A consequência para muitos é uma síndrome do esgotamento profissional que muitas vezes leva à hipertensão, à depressão, ou se manifesta na forma de dores estomacais, ansiedade, dores de cabeça, baixa



imunidade, etc. Já foram descritos mais de cem sintomas do esgotamento profissional.

Pesquisas mostram que os resilientes, ou seja, os que apresentam flexibilidade em alto grau, tolerância e habilidade para resolver problemas de forma criativa, costumam ser mais capazes de lidar com situações estressantes do que outras pessoas.

Mas atenção: viver na zona de conforto, e com isso evitar ou fugir das novidades ou de situações desafiadoras, não é caminho para evitar o estresse. Quem escolhe esse tipo de conduta apenas passa pela vida, não participa e nem contribui com a evolução.

A capacidade de suportar e superar situações difíceis não depende somente da pessoa, mas também do equilíbrio dinâmico, que neste caso pode ser compreendido como a relação entre ela e o seu contexto.

Os efeitos do estresse

Vou falar pouco sobre a fisiologia do estresse, uma vez que acredito que o que interessa a você é entender a doença para poder evitá-la. E, se ela já estiver estabelecida, vou mostrar como tratá-la.

O estresse é uma grande invenção da nossa mente porque nos coloca em estado de alerta quando percebe riscos potenciais.

Ele passa a ser um problema quando o sistema nervoso é ativado e o nosso “estado de alerta” começa a funcionar mesmo sem estarmos diante de um grande perigo, mas apenas pelo atraso do elevador, porque alguém está segurando a porta em algum andar, ou o garçom que demora para trazer a conta, por uma “fechada” que levamos de um outro carro, ou seja, por questões de pouca importância.

Sempre que entramos em estado de estresse, um natural mecanismo de defesa é ativado para combatê-lo. Nessa



condição, o componente simpático do sistema nervoso autônomo é estimulado através do impulso do hipotálamo. A glândula pituitária libera o hormônio ACHT (córtico-trófico-hipofisário), a intervenção que provoca as glândulas suprarrenais, que por sua vez produzem o hormônio cortisol, que age sobre o fígado, convertendo o glicogênio em açúcar no sangue, para proporcionar energia imediata ao organismo contra a situação estressante.

A respiração acelera para fornecer mais oxigênio ao corpo. Os hormônios do estresse, tais como adrenalina e noradrenalina, são liberados diretamente na corrente sanguínea para produzir uma onda de energia no corpo. O coração acelera, a pressão arterial sobe, as mãos e a testa suam. Os músculos ficam tensos, preparados para a ação. A boca resseca, os músculos do reto e da bexiga relaxam.

Todas essas mudanças ocorrem na química do corpo e basicamente fornecem energia extra para enfrentar os desafios iminentes. Mesmo que o estresse crie um estímulo simpático, nem todo alerta simpático é estresse.

O estresse ocorre somente quando existe estímulo simpático prolongado ou excessivo, que causa um desequilíbrio entre os sistemas nervoso simpático e parassimpático.

Consequentemente, conforme aponta Sanjay Gupta, a definição mais correta de estresse é um estado de desequilíbrio do sistema nervoso autônomo.

Nós podemos ter períodos de estímulos (ou modelos de atividades) que são saudáveis e não estressantes, porque são equilibrados por períodos de relaxamento e descanso. Se o estado de alerta passar rapidamente, não haverá problemas, uma vez que a adrenalina e outros estimulantes orgânicos não permanecerão por muito tempo na corrente sanguínea.

No entanto, se o estresse perdurar, as consequências no organismo serão proporcionais ao tempo de sua duração.



Quanto mais tempo, mais graves. Há situações passageiras e previsíveis, porém, em que o estresse é positivo. Por exemplo, a participação em uma reunião em que seja necessário apresentar um projeto muito importante. O estresse é extremo no início da reunião. O coração parece bater na boca, o suor começa a verter, tudo como reação do cortisol e da adrenalina que passaram a circular em maior dose na corrente sanguínea. Mas isso passa ao longo da reunião ou após o seu término.

Quando o estresse chega a causar doenças

Lembra-se do componente simpático do sistema nervoso autônomo, que é estimulado através do impulso do hipotálamo para preparar o corpo para enfrentar desafios, diante de situações estressantes? Se esse sistema é continuamente ativado, devido a situações constantes de estresse, os mecanismos de defesa se esgotam.

O estresse como doença é desencadeado quando a pessoa está passando por situações não previsíveis e sobre as quais não tem controle. Há situações estressantes que duram meses e anos.

O estresse será considerado crônico quando for “permanentemente” alto o nível do hormônio cortisol. Isso debilita o sistema imunológico e o organismo fica mais suscetível às infecções. Afeta, enfim, o corpo através de outros sintomas físicos e deixa marca na psique.

Quando o cortisol fica na corrente sanguínea por muito tempo, as áreas do cérebro que detectam a sua diminuição são afetadas e ficam em alerta, mesmo que as situações que desencadearam o estresse tenham passado.

Para o cérebro, a situação de perigo continua existindo, e em razão disso libera o cortisol no organismo, mantendo a produção dos neurotransmissores adrenalina e noradrenalina, deixando o indivíduo com a sensação de que



algo ruim está para acontecer. Ele fica insensível. Vê perigo em tudo e acha que, independentemente da sua vontade, as coisas continuarão dando errado. Esse é o momento em que se originam os efeitos negativos do estresse, como depressão e síndrome do pânico.

Uma série de outras disfunções poderão acontecer, uma vez que as glândulas suprarrenais vão aumentar a produção de glicose, o que, por sua vez, inibe a produção de insulina, e uma coisa ruim começa a puxar a outra.

Há uma série de doenças psicossomáticas que são originadas ou agravadas pelo estresse. Algumas das mais comuns são as gastrites e úlceras estomacais, a enxaqueca, as dores de cabeça e nas costas, a hipertensão arterial (pressão alta), a artrite, a asma e o diabetes.

Sexta semana de prática do NeoMindfulness

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

Concentre-se passivamente em:

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).

Faça agora o exercício do segundo passo, que é a vivência da sensação de peso nos braços.

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)

Faça agora o exercício do terceiro passo, que é a vivência da sensação de peso das pernas e do corpo.

Concentre-se passivamente em:

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

Sinto minha perna direita pesada, relaxada... pesada, relaxada... (repetir 5 vezes)

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

Sinto minha perna esquerda, relaxada... pesada, relaxada... (repetir 5 vezes)

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

Sinto minhas pernas pesadas, relaxadas... pesadas, relaxadas... (repetir 5 vezes)

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

Sinto meus braços e minhas pernas pesados, relaxados... pesados, relaxados... (repetir 5 vezes)

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

Sinto meu corpo todo pesado, relaxado... pesado, relaxado... (repetir 5 vezes)



Faça agora o exercício do quarto passo, que é a vivência da sensação do calor corporal.

Concentre-se passivamente em:

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

Sinto meu corpo todo pesado, relaxado e morno... pesado, relaxado e morno... (repetir 5 vezes)

Faça agora o exercício do quinto passo, que é a vivência dos batimentos cardíacos.

Concentre-se passivamente em:

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

Sinto meu coração bater tranquilamente... tranquilamente... (repetir 5 vezes)

Sexto passo: vivência do calor abdominal

A concentração passiva neste exercício será sobre o plexo solar, que fica um pouco acima do umbigo. Você já o identificou no exercício da respiração diafragmática, não é?

Você vai vivenciar uma agradável sensação de calor que se irradia do plexo solar para toda a região abdominal. Isso se dará com a concentração da sua mente nos membros que já estão relaxados e pesados, em razão dos exercícios anteriores.

Para manter o grau de relaxamento em que se encontra, e aprofundá-lo, lembre-se de que não deve falar a frase; tenha uma concentração passiva.

A formulação mental agora é para que você continue sentindo-se calmo e tranquilo e tenha a percepção de que



seus braços, pernas e todo o seu corpo estão pesados e relaxados e mornos.

É essa sensação de um calor agradável que você vai vivenciar no plexo solar e que se espalhará pela região abdominal.

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 calor, você pode criar uma figura mental de que um foco de raios de sol está sobre o plexo solar, e você sente o calor.

Eu já disse anteriormente que é muito comum que nas primeiras semanas haja um pouco de dificuldade para chegar à concentração anímica plena que permita ter todas as percepções.

Sempre que algum pensamento causar distração, você deve manter o exercício, focar na respiração, sentir novamente o estado de relaxamento provocado pela respiração. A concentração poderá voltar.

Pode ter certeza de que, após algumas semanas de treinamento, você vai relaxar com mais facilidade, sem essas turbulências mentais.

Fórmula mental para a realização dos exercícios sexto passo

Concentre-se passivamente em:

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

Sinto um calor agradável no plexo solar... um calor agradável... um calor agradável... (repetir 5 vezes)

Meditação



A partir desse momento, 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.

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

A sequência do retrocesso já foi apresentada no final dos passos anteriores. O retrocesso é feito em duas fases. A primeira com você ainda deitado para que no final dela formule os filmes da mente e os objetivos. A segunda será em pé.

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 e na sua vida.

Levante logo após criar o roteiro para o filme que vai protagonizar no 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 sem dúvida 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.

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 o último texto e áudio do nosso curso. Estamos chegando à etapa final. Tenho a certeza de que já está tendo dias bem mais tranquilos que os anteriores.

Seja bem-vindo a uma nova vida, com mais equilíbrio. Em pouco tempo você perceberá os benefícios e o prazer de viver em *mindfulness*.