



**NeoMindfulness**

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

Membresia S/A



**NeoMindfulness**

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

# MIND FUL NESS

MÉTODO COMPROVADO  
MUDE SUA VIDA EM  
SETE SEMANAS

**AULA 7**



**NeoMindfulness**

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

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

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

Este e-book contém o último exercício do curso

Refaço o pedido de que envie um *e-mail* 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. Estarei sempre à sua disposição.

Na semana que vem ensinarei como você irá praticar o *NeoMindfulness* dali em diante.

Após esta semana de prática dos exercícios completos, você nunca mais necessitará fazê-los.

Aprenderá como relaxar e meditar utilizando apenas a frase âncora e um reduzido exercício de respiração.

Como ocorreu até agora, peço que leia o e-book, principalmente os exercícios. Isso tornará mais fácil a prática dos exercícios que estão no áudio que você receberá em seguida.

Receba um forte abraço

Mauricio Sita



## A resiliência

O que é resiliência? Se você não conhecia perfeitamente o significado de resiliência, não se culpe. Muita gente não tem a menor ideia do que é. A palavra é nova, para a definição de um comportamento humano inerente ao homem. Resiliência é inata.

Saber que a resiliência é um atributo nosso, desde a nossa existência na Terra, torna tudo muito mais fácil, não é?

A resiliência é a propriedade física de alguns materiais voltarem ao estado original depois de uma deformação. Essa característica tem sido associada ao ser humano para designar a capacidade de resistir à pressão, à frustração e ao estresse.

Vivemos constantemente situações “elásticas” na nossa vida, por isso a importância de sermos cada vez mais resilientes.

Quantas vezes chegamos ao ponto de ruptura e retornamos à normalidade, quando é suspensa a “tensão causadora”?

Esticamos, nos deformamos, mudamos, esticamos de novo, porém nossa integridade não é afetada. A boa notícia é que não rompemos facilmente, nem ficamos eternamente deformados.

Portanto, a resiliência é a capacidade das pessoas, das equipes e das organizações, de resistir às adversidades, sem rompimento, sem deformações permanentes e sem, portanto, experimentar o estresse.

O mais importante é ser “pipoca”, ou seja, aproveitar o fogo para obter uma grande transformação. Usar a experiência vivida em momentos de adversidade, em seu processo de desenvolvimento pessoal.

Executivos, se quiserem ter sucesso, têm de ter resiliência. Precisam saber enfrentar as situações de pressão e de tensão, sem “espanar”, sem desistir, sem se estressar.

As mulheres, via de regra, são mais resilientes que os homens. Mulheres profissionais tendem a se adaptar melhor aos desafios e



pressões. Estão menos sujeitas ao estresse e às doenças que ele causa.

O site 1 da Isma-BR International Stress Management Association traz a pesquisa e um teste de nível de estresse que qualquer um pode fazer.

A resiliência já era uma competência muito valorizada nos processos de seleção e admissão de funcionários, principalmente para funções gerenciais. Após a grande crise econômico-financeira pela qual o mundo passou após outubro de 2008, tal competência tornou-se mais importante ainda. Só os resilientes conseguiram suportar a pressão e ter ânimo e disposição para enfrentar os enormes desafios que de repente surgiram. Mais que isso, aos gerentes e altos executivos coube a missão de potencializar a capacidade de resiliência das próprias empresas em que trabalhavam. As empresas resilientes sofreram, como todas as demais, as fortes pressões, mas sobreviveram, enquanto muitas quebraram.

Na grande crise ficou evidente a importância das características de resiliência tanto para governantes como para executivos e para as empresas. Muitas empresas saíram da crise mais fortalecidas.

A resiliência é também um atributo importante para equilibrar as relações entre pais e filhos, marido e mulher, entre amigos, chefes e subordinados. Sem resiliência, todos os pequenos conflitos resultarão em estresse e, muitas vezes, em rompimento.

O relaxamento e a meditação, que são pilares mestres do NeoMindfulness, e a utilização dos filmes da mente e dos balanços do dia sem dúvida vão desenvolver a resiliência do seu praticante.





## Resiliência – O fogo que queima também pode transformar

Sair da zona de conforto sempre causa algum tipo de desgaste, que pode chegar ao estresse. Mas, muitas vezes, são essas novas situações que levam ao crescimento.

Quem faz sempre as mesmas coisas leva sempre a mesma vida, e certamente terá sempre os mesmos resultados.

O ferro é moldado a fogo, e pode virar até obra de arte.

Um grão de milho de pipoca é pequeno. Se não passar por calor intenso, continuará pequeno, sem expressão, igual a todos os demais. E, transformado pelo calor, pode virar uma grande pipoca. Há, entretanto, outros milhos que passaram pelo mesmo calor transformador e não viraram pipoca, mas sim piruá. São rejeitados. Não prestam para nada.

Plantas frutíferas, quando mantidas em vaso, ficam do tamanho que o vaso permite. Elas se adaptam. Têm vida, chegam a dar frutos, mas serão sempre muito pequenas. Na maioria das vezes, quando tiradas do vaso e replantadas em um campo mais amplo, elas sofrem no início, e a adaptação é difícil. Chegam a dar a impressão de que vão morrer. Mas, vencido o desafio, adaptadas às novas condições e habituadas a elas, essas plantas crescem. Crescem muitas vezes mais que o tamanho que por anos a fio tiveram enquanto estavam no vaso.

O mesmo processo acontece com peixes em aquários. Habitua-se a ganhar a comida e ter a temperatura da água controlada. Não têm predadores. Mas não podem nadar à vontade, não têm outras experiências, não conhecem o tamanho quase infinito dos rios e mares. Quando soltos em águas abertas, “reaprendem” a viver ou mesmo a sobreviver. Desenvolvem-se e crescem de tamanho, com a necessidade de nadar mais.

A luta pela sobrevivência às vezes é árdua, mas é ela que permite a descoberta de outros alimentos. Os novos e verdadeiros



banquetes, apesar de difíceis, compensam o “conforto” de comer por anos seguidos a mesma “raçãozinha”. Assim, o peixe cresce muito de tamanho. Em razão das novas experiências, ele aprende a se defender dos predadores e, muitas vezes, ele é que passa a ser um predador.

Pense nas flores. Plantas da mesma família, quando plantadas em um vaso, dão uma pequena quantidade de flores. Em terreno amplo e adequado, ocupam seu espaço e retribuem com muito mais flores.

Isso acontece também com o ser humano.

Mudança de vida ou um novo e aparentemente insuperável desafio fazem o homem crescer.

Basta mudar de ambiente e ser mais exigido, que o homem cresce. Nem sempre esse desenvolvimento é totalmente indolor.

Toda mudança tira a pessoa da chamada “zona de conforto”, e naturalmente isso provoca algum “desconforto”, pelo menos inicialmente. Mas a oportunidade de viver essa nova vida, de demonstrar seu potencial e conquistar um novo espaço faz com que desenvolva suas competências.

Toda viagem ao exterior, visitando países cuja língua não dominamos, nos dá uma grande insegurança, ante as dificuldades de comunicação. Passados os primeiros dias, vamos descobrindo como nos comunicar. Muitas vezes isso acaba acontecendo com o auxílio de palavras de outros idiomas ou mesmo com mímica. É lógico que tomaremos ônibus errados, que nos restaurantes vamos comer coisas muito diferentes do que imaginávamos que havíamos pedido. Mas no dia de ir embora, de voltarmos ao nosso país, a sensação é de adaptação, e de que sobreviveríamos ali sem grandes dificuldades.

Assim é o homem. Nasce, cresce, passa por fases de “sofrimento” em todas as transições, principalmente da juventude para a fase adulta, época em que terá de tomar todas as decisões sobre seu futuro. Que profissão adotar, que cursos fazer, o primeiro emprego,



ou, para alguns, fase de já estar empenhado no desenvolvimento profissional.

O homem descobre que a vida é feita de escolhas e de trocas. Quem escolhe estudar à noite opta por não poder curtir as baladas no meio de semana. Não namorar todas as noites. E, na noite que escolher “matar aula” e ir para a balada, sabe que está trocando horas de sono por diversão.

Quem estuda pela manhã, se quiser trabalhar, vai ter de se sujeitar a uma atividade que o admita por meio período. As escolhas, opções e trocas vão sendo uma constante na vida. Tudo terá seu preço. Uma opção muitas vezes inviabiliza outras alternativas. Mas vamos nos adaptando. Temos essa característica. Nascemos resilientes.

Alguns sortudos são mais resilientes que outros.

A resiliência não nos torna impermeáveis a tempestades, nem inatingíveis em crises, nem invulneráveis.

O resiliente não é um super-homem, mas seu grande diferencial é que usa todas as experiências, principalmente as mais difíceis e dolorosas, para crescer e evoluir.

O resiliente, como as árvores aparentemente frágeis, mas duradouras, verga ante os ventos fortes, mas não quebra. Aprende a suportar pressões, sem permitir que deixem marcas profundas. Ele sabe que o mundo é altamente competitivo, mas é assim para todos, e então passa a gostar da competição. Descobre que também gosta das calmarias da zona de conforto, mas não tem medo de sair dela. Sabe que nasceu resiliente e, por descobrir os benefícios disso, faz do seu aprimoramento um exercício constante.

Já pensou em ter a flexibilidade de uma mola? Suportar os constantes e grandes impactos que a vida aplica e, terminada a pressão, sempre voltar ao normal? Bom, não é?



## Ícones da resiliência

Jesus Cristo é o maior ícone da resiliência. Depois de sofrer tudo o que sofreu, de apanhar numa face e dar a outra, ao ser crucificado, ainda disse: “Pai, perdoai-os, eles não sabem o que fazem”.

Se não fosse extremamente resiliente e obstinado, Thomas Edison não teria tentado mais de 2000 vezes, até inventar a lâmpada.

O explorador inglês Ernest Shackleton é citado em todos os livros como exemplo de resiliência por ter mantido em alto-astrol toda a tripulação do seu navio encalhado na Antártida, em 1915. Shackleton não tinha nenhuma possibilidade de pedir ajuda. Lembre-se de que naquela época não havia telefone celular nem internet. Ele e sua tripulação de 27 homens sofreram no deserto gelado durante dois anos, alimentando-se de focas e até dos próprios cães que se destinavam a puxar os seus trenós. Tudo indicava que dificilmente o grupo conseguiria escapar com vida. Mesmo assim Shackleton tratava de manter a cabeça erguida. Nos momentos de descanso ele estimulava os companheiros a pensar no que fariam quando voltassem para casa e, às vezes, promovia partidas de futebol sobre o gelo. Essa maneira resiliente de Shackleton resistir às privações da Antártida é lembrada até hoje como a “força milagrosa” que preservou a vida de seus homens até o dia do resgate. Existem diversos livros disponíveis sobre a história de Shackleton, e são uma boa indicação de leitura.

Outros exemplos de resiliência você poderá constatar assistindo ao filme “Vivos”, que conta as condições em que sobreviveram os passageiros de um avião caiu nos Andes, e que chegaram a comer carne humana.





Veja e analise também o filme “O Pianista”: a resiliência salvou a vida de milhares de judeus na II Guerra, incluindo a de Wladyslaw Szpilman, o pianista.

Merece destaque um exemplo brasileiro, que é o do jogador de futebol Ronaldo, o “Fenômeno”. Com mais de 30 anos, e depois de ter passado pela terceira operação do joelho, foi rejeitado pelo time europeu com que tinha contrato. Tudo levava a crer que ele havia morrido para a prática do futebol profissional. Eis que, demonstrando grande resiliência e movido por uma extraordinária força de vontade, voltou a jogar e a se destacar. Mereceu de novo o título de Fenômeno.

Exemplos da importância da resiliência para os vencedores exigiriam muitas páginas deste livro. Sem dúvida você conhece outros pequenos e grandes exemplos de resiliência, mesmo que os reconhecesse anteriormente por outros nomes. Pense neles. Use como exemplo para ser mais resiliente e para estar resiliente quando for exigido.

## Como desenvolver a resiliência?

*O problema não é o problema. O problema  
é a atitude com relação ao problema.*

Kelly Young

Já dissemos que a resiliência é inata ao ser humano. Todos nascemos resilientes, mas ela pode ser desenvolvida. Quanto mais resiliente você for, maior será a sua preparação para resistir ao estresse e não chegar ao *burnout*.



## Sétima semana de prática do NeoMindfulness

Sétimo passo: vivência na sensação da testa agradavelmente fria

Ao iniciar este exercício, você estará com o corpo todo relaxado, com percepção de peso e calor. Seu coração está batendo tranquilamente e há uma percepção de calor no abdômen.

O último exercício do *NeoMindfulness* é a vivência da percepção da testa agradavelmente fria.

Se tiver dificuldade de ter a percepção de frescor na testa, imagine que tem na sua testa uma toalha felpuda e gostosa, molhada com água fria.

Pode ter certeza de que, após algumas semanas de treinamento, você vai ter a percepção da testa fria sem precisar recorrer a imagens mentais.

Fórmula mental para a realização dos exercícios da sétima semana

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 na sequência 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)

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 pesadas, relaxadas...  
pesadas, relaxadas... (repetir 5 vezes)

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

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

Faça na sequencia 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 na sequencia o exercício do quinto passo, que é a  
vivência do calor abdominal, calor no plexo solar.

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)

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

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

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





Faça agora o exercício do sétimo passo, que é a vivência da sensação da testa agradavelmente fria.

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

Sinto minha testa agradavelmente fria... agradavelmente fria... (repetir 5 vezes)

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

## **Meditação**

Ao concluir o sétimo passo, você estará suficientemente relaxado para meditar. Sinta apenas a sua respiração. Não pense em nada. Continue relaxado e respirando. Respire normalmente e medite.

Se imagens e pensamentos perturbarem sua meditação, pode interrompê-la a hora que quiser. Em pouco tempo essas sensações cessarão e conseguirá relaxar e meditar naturalmente.

Pratique todos os exercícios pelo menos 3 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 final dos passos anteriores.

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!*

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.

A sequência dos exercícios do *NeoMindfulness* está concluída.

Na semana próxima você receberá o último texto e áudio do nosso curso. Será quase mais um bônus. Ocorre que senti a necessidade de fazer uma amarração em tudo que você praticou até agora e como passará a sentir os benefícios de viver em *mindfulness*.

O conteúdo da semana que vem, tanto em texto como em áudio, mostrará como será a prática do *NeoMindfulness* dali em diante.



**NeoMindfulness**

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

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