

11 26400

A revolução
MINDFULNESS

Um guia para praticar a **atenção plena**
e se libertar da ansiedade e do estresse

Sarah Silverton

Tradução de
Daniel Miranda

Apresentação de
Jon Kabat-Zinn



EDITORA
ALAÚDE

Sumário

6 Apresentação

7 Prefácio

PARTE I

O QUE É A ATENÇÃO PLENA

1. Introdução à Atenção Plena

Sarah Silverton

12 A evolução da Atenção Plena

18 A experiência da Atenção Plena

22 A Atenção Plena e o cérebro

24 A Atenção Plena na vida cotidiana

28 Benefícios da Atenção Plena

2. Prestar atenção de forma plena

Sarah Silverton

32 Como focar a atenção no momento

36 A mente: modalidades do fazer e do ser

3. A prática da Atenção Plena

Sarah Silverton

48 Como desenvolver a consciência do dia a dia

52 A mente errante

54 Investigação das sensações corporais

58 Atenção Plena no corpo

66 Movimento consciente

PARTE II

ATENÇÃO PLENA E OS DESAFIOS

DA VIDA

74 Lidar com a dificuldade

4. Atenção Plena e depressão

Sarah Silverton

82 Os sintomas da depressão

84 As causas da depressão

86 A percepção dos fatos

88 Como lidar com a depressão

90 A resposta atenta

5. Atenção Plena contra o estresse e a ansiedade

Vanessa Hope

100 Como lidar com o estresse e a ansiedade

102 Reações físicas

106 A resposta ao estresse

6. Atenção Plena e relacionamentos

Eluned Gold

116 Relacionar-se através da Atenção Plena

120 A Atenção Plena nos relacionamentos

7. Atenção Plena com crianças

Eluned Gold

132 O começo

134 Sintonização

140 Ajudar nas dificuldades

8. Atenção Plena para cuidadores

Vanessa Hope

146 Como a Atenção Plena ajuda

9. Atenção Plena e doença

Sarah Silverton

162 Nossas experiências com a doença

172 Como lidar com a doença

176 Outros exercícios

178 Outros recursos

180 Índice remissivo

184 Agradecimentos