

Michael Chaskalson

MINDFULNESS

EM OITO SEMANAS

Um Plano Simples e Revolucionário para Iluminar
sua Mente e Trazer Serenidade para sua Vida

Tradução
Claudia Gerpe Duarte
Eduardo Gerpe Duarte



**Editora
Pensamento**
SÃO PAULO

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO: A atenção plena está em toda parte.....	9
Quadro 1: Uma pequena digressão na história.....	18
Quadro 2: Terapia cognitiva baseada na atenção plena.....	23
Quadro 3: Como o curso que é a essência deste livro foi formulado?.....	27
Quadro 4: Os efeitos do treinamento da atenção plena.....	31
PRIMEIRA SEMANA: Piloto automático.....	38
Quadro 1: Exercício da uva-passa.....	41
Quadro 2: Rotinas automáticas ineficazes.....	50
Quadro 3: <i>Body scan</i>	57
Quadro 4: Se eu pudesse viver minha vida de novo.....	63
Quadro 5: Dicas para o <i>body scan</i>	65
Quadro 6: Corrente 1 – Prática em casa para a primeira semana.....	66
Quadro 7: Corrente 2 – Prática em casa para a primeira semana.....	67
SEGUNDA SEMANA: Atenção plena na respiração.....	68
Quadro 1: Posturas para meditação.....	73
Quadro 2: Meditação da atenção plena na respiração.....	79
Quadro 3: Quatro habilidades fundamentais.....	86

Quadro 4: Atitudes atentas.....	88
Quadro 5: Corrente 1 – Prática em casa para a segunda semana.....	92
Quadro 6: Corrente 2 – Prática em casa para a segunda semana.....	94
Quadro 7: Diário de eventos agradáveis	95
TERCEIRA SEMANA: Atenção plena do corpo em movimento.....	98
Quadro 1: A velha e o cesto de peixes	104
Quadro 2: A mudança leva tempo.....	128
Quadro 3: Espaço da respiração de três passos	129
Quadro 4: O barômetro físico	131
Quadro 5: Aproximar e evitar.....	132
Quadro 6: Empatia e conscientização do corpo.....	138
Quadro 7: Modo de narrativa, modo de experiência.....	140
Quadro 8: Corrente 1 – Prática em casa para a terceira semana.....	144
Quadro 9: Corrente 2 – Prática em casa para a terceira semana.....	146
Quadro 10: Diário de eventos desagradáveis.....	147
QUARTA SEMANA: Controlar as reações.....	150
Quadro 1: As duas flechas.....	154
Quadro 2: Instruções para a meditação andando.....	160
Quadro 3: O que é estresse?.....	162
Quadro 4: Atenção plena da respiração e do corpo	168
Quadro 5: Atenção plena dos sons e dos pensamentos.....	172
Quadro 6: Conscientização indiferente.....	174
Quadro 7: A neurofisiologia do estresse.....	177
Quadro 8: Corrente 1 – Prática em casa para a quarta semana.....	183
Quadro 9: Corrente 2 – Prática em casa para a quarta semana.....	184

QUINTA SEMANA: Deixar que as coisas sejam como são	186
Quadro 1: Outra maneira de aceitar o que é difícil	189
Quadro 2: A hospedaria.....	193
Quadro 3: Meditar com o que é difícil.....	195
Quadro 4: Relacionar-se com a aversão.....	199
Quadro 5: Usar o espaço da respiração de três passos para enfrentar as dificuldades	200
Quadro 6: Corrente 1 – Prática em casa para a quinta semana.....	202
Quadro 7: Corrente 2 – Prática em casa para a quinta semana.....	203
SEXTA SEMANA: Reconhecer os pensamentos e as emoções como eventos mentais.....	204
Quadro 1: A atenção plena e a proliferação mental.....	213
Quadro 2: Relacionar-se atentamente com os pensamentos.....	214
Quadro 3: Parábola: O ladrão de biscoitos	216
Quadro 4: Então por que as zebras <i>não</i> têm úlceras?	219
Quadro 5: Padrões ineficazes de pensamento	223
Quadro 6: Usar o espaço da respiração para trabalhar com os pensamentos.....	224
Quadro 7: Corrente 1 – Prática em casa para a sexta semana.....	224
Quadro 8: Corrente 2 – Prática em casa para a sexta semana.....	225
SÉTIMA SEMANA: Cuidar bem de si mesmo.....	226
Quadro 1: E se não houver necessidade de mudar?.....	231
Quadro 2: O estresse – e seu efeito sobre a bondade e a compaixão	236
Quadro 3: A atenção plena e a compaixão.....	238
Quadro 4: Os indicadores do estresse e as estratégias de ação.....	239

Quadro 5: Atividades revigorantes e atividades desgastantes	242
Quadro 6: Corrente 1 – Prática em casa para a sétima semana	243
Quadro 7: Corrente 2 – Prática em casa para a sétima semana	244
OITAVA SEMANA: Viver atentamente	246
Quadro 1: 21 maneiras de permanecer atento no trabalho.....	251
RECURSOS ADICIONAIS	257
LEITURA ADICIONAL.....	261
NOTAS.....	263
LISTA DE ARQUIVOS DE ÁUDIO.....	279
AGRADECIMENTOS.....	281
AUTORIZAÇÕES.....	283