



**GINA M. BIEGEL, MA, LMFT**

**Seja  
MINDFUL  
e viva  
sem stresse**

**50 MANEIRAS  
PARA LIDAR COM  
A SUA (LOUCA) VIDA**







**GINA M. BIEGEL, MA, LMFT**

**Seja  
MINDFUL  
e viva  
sem stresse**

**50 MANEIRAS  
PARA LIDAR COM  
A SUA (LOUCA) VIDA**





4Estações – Editora, Lda.  
PAREDE – PORTUGAL

*Reservados todos os direitos incluindo o direito de reprodução  
no todo ou em parte, em qualquer suporte,  
de acordo com a legislação em vigor.*

TÍTULO: *SEJA MINDFUL E VIVA SEM STRESSE*  
– *50 maneiras para lidar com a sua (louca) vida*

© 2018 – 4 Estações Editora, Lda.

TÍTULO ORIGINAL: *BE MINDFUL & STRESS LESS*  
– *50 ways to deal with your (crazy) life*

AUTORA: Gina M. Biegel, MA, LMFT

© 2018 by Gina M. Biegel, MA, LMFT

Published in arrangement with Shambhala Publications Inc.

Boulder, Colorado 80301

Direitos para a edição portuguesa  
contratados com A.C.E.R. Agência Literária

1.ª edição, maio de 2018



# INTRODUÇÃO

## O que significa ser *mindful*?

WILLIAM JAMES, O PRIMEIRO EDUCADOR A FAZER UM CURSO de psicologia nos Estados Unidos da América, afirmou: «Esta vida merece ser vivida, podemos dizê-lo, porque é aquilo que fazemos dela.»

Escrevi este livro numa perspetiva profissional, porque sou terapeuta, investigadora e escritora de *mindfulness* e outros temas relacionados com o bem-estar que ajudam os adolescentes e os jovens adultos a gerir o seu stresse. No entanto, também se trata de um livro muito pessoal, pois coloquei nele o meu coração e a minha alma. Incluo muitas informações, que sei hoje poderem ter-me ajudado quando era mais nova.

Escrevi este livro em especial para os adolescentes e jovens adultos – para si – porque a vida pode ser incrível. Todavia, ela também pode ser absolutamente terrível, deplorável, insuportável, assustadora e miserável. Este livro constitui um guia e uma bússola para o ajudar a navegar cada momento da vida. Aquilo que irá aprender



aqui são competências e lições de vida, que pode aplicar em qualquer idade, estágio e situação para o resto da sua existência. A verdade é que são tópicos com os quais a maioria das pessoas continua a debater-se.

Acredito que os adolescentes e jovens adultos são como esponjas e têm a capacidade de compreender e absorver os conceitos e sugestões expostos ao longo deste livro. Sei que assim é, porque vi isso acontecer com milhares de adolescentes e jovens adultos com quem trabalhei nos últimos 15 anos.

A sua vida está a decorrer a cada segundo de cada dia. É o leitor que tem de decidir se quer ou não fazer parte dela. Esses anos de crescimento podem ser um período muito difícil; às vezes, perceber quem se é e o que se quer ser – para não falar em imaginar as expectativas de toda a gente – pode ser avassalador e muito doloroso. As competências deste livro podem proporcionar-lhe um mapa para navegar a sua vida de uma forma atenta e consciente.

O *mindfulness* consiste em reparar nos seus pensamentos, sentimentos e sensações físicas no momento presente, sem qualquer juízo de valor negativo. Em vez da tendência natural para estar em piloto automático, ele tem a ver com despertar para a sua vida, tal como ela se está a desenrolar, a cada momento.

*Mindfulness* não implica que a sua vida seja lenta, sossegada ou perfeitamente parada a cada momento – caso contrário, haveria pessoas semelhantes a zumbis ou preguiças a andar por aí. Este conceito tem a ver com a consciência do momento presente. Quando o leitor está mais atento e consciente, consegue estar presente em

muito mais momentos da vida. Estes, mesmo que sejam dolorosos, podem proporcionar-lhe oportunidades para crescer, aprender, mudar e prosperar.

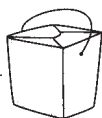
Encorajo-o a ler este livro do princípio até ao fim. Assinala, realce ou marque qualquer coisa que lhe pareça mais relevante, para poder voltar a ela se necessário. O livro está dividido em três partes e cada uma delas se desenvolve a partir da anterior.

A Parte Um, «SENTIDOS», tem a ver com prestar atenção à vida com os sentidos. Quando prestamos atenção a qualquer ou a todos os nossos sentidos num determinado momento, estamos a ser atentos e conscientes. As competências de base desta parte ajudam-nos a viver no agora e a trazer o *mindfulness* às relações que tem consigo, com os outros e com o mundo que o rodeia.

A Parte Dois, *SELF-CARE*, («amor-próprio»), é sobre ter compaixão, aceitação, respeito e estima pelo seu eu, o que é necessário antes de poder estar verdadeiramente presente para os outros nestes aspetos. «*Self-care*» ensina-o a estar presente para si; a aprender que recursos, desejos e necessidades tem; e a usar os seus pontos fortes, os seus recursos, e as competências desta parte para ir ao encontro dos seis desejos e necessidades à medida que eles forem surgindo. Estar numa relação consigo mesmo desta maneira pode ajudá-lo a gerir as dificuldades que a vida lhe pode enviar. A parte *Self-care* também lhe permitirá: estar mais presente nas suas relações com os outros; mostrar-lhes como cuidarem de si; ser mais compassivo, ou seja, aceitar-se e respeitar melhor os outros.



A Parte Três, COROA, é sobre o valor de ter sempre em conta as respostas dos outros antes de agir para consigo mesmo ou para com os outros. Ao usar o acrónimo COROA, tem o poder e o controlo para decidir como quer responder a pessoas, lugares, coisas ou situações da vida, em vez da tendência para reagir automaticamente; COROA ajuda-o a aprender sobre a paisagem da sua mente e a navegá-la, incluindo os seus pensamentos e sentimentos. Assim, o leitor pode facilmente desbloquear-se e reestruturar-se em relação aos momentos dolorosos, perturbadores, preocupantes e stressantes da vida.



**Cada momento constitui uma nova oportunidade de prestar atenção, recorrer ao bom senso, decidir, responder e viver.**





# PARTE UM

## SENTIDOS

Preste Atenção aos Seus Sentidos



Prestar total atenção aos seus **SENTIDOS** constitui a maneira de ser *mindful* em relação a tudo. Se o leitor estiver a prestar atenção a qualquer dos seus cinco sentidos, está no momento presente, neste preciso momento, agora mesmo, a ser *mindful*.

# ÍNDICE

Introdução: O que significa ser *mindful*?

## PARTE UM

**SENTIDOS: Preste atenção aos seus sentidos**

1. Sentido: Visão
2. Sentido: Audição
3. Sentido: Olfato
4. Sentido: Tato
5. Sentido: Paladar
6. Comer com *mindfulness*
7. Um docinho
8. Preste atenção à cor
9. Sinta o dia
10. E respire...
11. Preste atenção à sua barriga
12. Respiração e estado de espírito
13. A sua respiração enraíza-o neste momento
14. O *mindfulness* tem a ver com reparar nas suas sensações físicas



## PARTE DOIS

### SELF-CARE (AMOR-PRÓPRIO)

14. Faça um intervalo com os três B
16. Alguma vez entrou numa sala de aula sem saber como lá chegou?
17. Ação *mindful*
18. *Hobby mindful*: use INFO
19. *Mindfulness* e música
20. Um intervalo *mindful*
21. Falar ao telefone com *mindfulness*
22. Levante os olhos do aparelho
23. Cuidados pessoais
24. Primeiro, o coração bombeia sangue para ele próprio
25. Pare para cheirar as rosas
26. Os cinco G
27. Uma atitude de gratidão
28. Aceitação *mindful*
29. *Heartfulness*: partilhar pensamentos bondosos
30. Seja bondoso para consigo
31. Diálogo interno positivo e negativo
32. Atos de bondade para com os outros
33. Esteja presente para os outros

## PARTE UM

**COROA:** Considere outras respostas ou alternativas

34. Surfar a onda
35. Dia bom, dia mau
36. Passado, agora e futuro
37. Não acredite em tudo o que pensa
38. *Mindfulness* tem a ver com prestar atenção aos seus pensamentos
39. Uma pausa *mindful*
40. *Mindfulness* tem a ver com prestar atenção aos seus sentimentos
41. Comunique como se sente de um modo *mindful*
42. Seja assertivo
43. Uma bolha *mindful*
44. Envie mensagens com *mindfulness*
45. Ocupe menos tempo com juízos de valor prejudiciais
46. Às vezes uma dor quer apenas ser ouvida
47. Está tão silencioso aqui
48. Não se canse
49. Cuidar *versus* preocupar-se
50. Recomeçar do princípio

Agradecimentos

Apêndice





Escrevi este livro profissionalmente porque sou terapeuta, investigadora e escritora sobre o mindfulness e temas de bem-estar relacionados que ajudam os adolescentes e os jovens adultos a gerir o stresse.

Acredito que os adolescentes e jovens adultos são como esponjas e têm a capacidade de compreender e absorver os conceitos e as sugestões deste livro. Sei que assim é, porque tive a oportunidade de o ver acontecer com milhares de adolescentes e jovens adultos com os quais trabalhei nos últimos anos.

Escrevi este livro em especial para si, porque a vida pode ser incrível. Ela também pode ser absolutamente terrível, deplorável, insuportável, assustadora e miserável. Este livro é um guia e uma bússola para o ajudar a navegar a cada momento da vida. Aquilo que irá aprender aqui são as competências e as lições de vida que poderá aplicar em qualquer idade, estágio e situação para o resto da vida.

GINA M. BIEGEL



4Estações - Editora, Lda.  
Apartado 5 - EC São Pedro do Estoril  
2766-501 ESTORIL - PORTUGAL



*Visite-nos:*

[www.castordepapel.pt](http://www.castordepapel.pt)

[boasleituras@castordepapel.pt](mailto:boasleituras@castordepapel.pt)

[castordepapel.blogspot.com](http://castordepapel.blogspot.com)

[facebook.com/castordepapel](https://facebook.com/castordepapel)

@castordepapel – Instagram

@castordepapel – Twitter



**“Gina Biegel escreve com uma clareza, simplicidade e afeição notáveis. Trata-se de uma obra verdadeiramente bela, minuciosa e muito útil.”**

— Rick Hanson, PHD, autor de *Hardwiring Happiness*

**As exigências e pressões da vida quotidiana podem mesmo stressar-nos! A escola, o trabalho, os relacionamentos, as redes sociais e tudo o mais podem puxá-lo em muitas direções, e pôr-lhe a cabeça a andar à roda. Quando precisar de ajuda rapidamente, estas práticas baseadas no *mindfulness* ajudarão a trazer-lhe alívio e descontração imediatos. Se tornar estas práticas de *mindfulness* e cuidados pessoais parte da sua rotina, descobrirá pequenos truques que lhe irão facilitar a vida e o ajudarão a ultrapassar mesmo os dias mais difíceis.**

**GINA M. Biegel, MA, LMFT, é psicoterapeuta, investigadora e autora de *The Stress Reduction Workbook for Teens* e *Be Mindful Card Deck for Teens*. É fundadora do programa *Mindfulness-Based Stress Reduction for Teens (MBSR-T)* (*Mindfulness Para Reduzir Stresse para Adolescentes*) e CEO da *Stressed Tee+*.**



PROMOÇÃO