



## Atenção Plena

*Atenção Plena*

Ano de publicação: 2015

Autor: Mark Williams e Danny Penman

208 páginas

Link para compra: <https://amzn.to/2kOD9vN>

As práticas apresentadas em “Atenção Plena” estão fundamentadas na terapia cognitiva com base na atenção plena. A obra traz uma série de orientações para lidar com diversas questões emocionais.

## Principais ideias do livro

### Avaliação geral



- 10 Aplicabilidade
- 9 Inspiração
- 7 Inovação
- 8 Impacto no resultado
- 8 Estrutura

- Há uma interação entre o corpo e o estado de humor;
- Variações emocionais podem gerar infelicidade, ansiedade e depressão, porém é possível combater esse quadro;
- O esforço para livrar-se de sentimentos ruins pode piorar as coisas;
- Não é um estado de humor ruim que causa problemas, mas sim a maneira como reagimos a ele;
- A atenção plena oferece um antídoto a essas sensações, lembranças e pensamentos ruins: reconhecê-los assim que surgirem e aprender como responder a eles;
- Esse antídoto inclui a prática da meditação como tática.

## Esse livro é indicado para quem?

Este livro é indicado para quem deseja conhecer e aplicar os conceitos da atenção plena no seu dia a dia como forma de lidar de maneira mais saudável com as emoções negativas enfrentadas no dia a dia.

## Visão geral do livro

### Overview: Parte 1 – Entendendo as emoções

“A forma como reagimos pode transformar emoções temporárias e não problemáticas em dores persistentes e incômodas”, explica o livro. Isso está associado à tentativa natural de resolver uma emoção negativa. Funciona assim:

- A mente analisa a separação entre o estado de infelicidade e o de felicidade para reverter o cenário;
- No entanto, isso gera questionamentos duros e autodestrutivos que exigem que a mente forneça explicações para a falta de contentamento, o que pode gerar mais tristeza ou outras emoções negativas;
- Isso porque há uma interligação complexa entre pensamentos, emoções e sensações físicas. Ou seja, concentrar-se em um sentimento ruim pode levar a outro ainda pior.

Para os autores, o problema é que emoções como tensão, infelicidade ou exaustão, entre outras da mesma categoria, não podem ser resolvidas, podem ser apenas sentidas.

Com isso, quando elas são percebidas e a tendência natural de explicá-las e resolvê-las é deixada de lado, as chances de que elas saiam de cena se torna mais elevada.

### Overview: Parte 2 – Definição de atenção plena

Antes de colocar qualquer estratégia é preciso conhecê-la. Pois bem, o livro define a atenção plena como um método de tratamento mental que requer paciência e persistência.

“Eis a essência da atenção plena: acordar para o que está acontecendo no mundo e dentro de você, momento a momento”, acrescentam os autores. Agora vamos apresentar mais alguns conceitos, propostas e vantagens da atenção plena ou *mindfulness* trabalhados no livro:

- Estar plenamente atento para entrar em contato com os sentidos e experimentar as coisas como se fosse a primeira vez;
- Observar sem criticar e ter compaixão consigo mesmo;
- Aprender a ver o mundo como é: não como se espera, deseja ou teme que ele seja;
- Captar os padrões de pensamentos negativos para readquirir o controle da própria vida e não descer ladeira abaixo, emocionalmente falando;
- Alterações de longo prazo no humor, felicidade e bem-estar;
- Prevenção da depressão e melhoria na forma de lidar com a ansiedade e o estresse do dia a dia;
- Cultivo de uma consciência profunda e compassiva para analisar os objetivos e achar o modo ideal para agir conforme seus verdadeiros valores;
- Abertura da mente;
- Maior persistência.



*Pensar não é tudo que existe na experiência consciente. A mente é maior e mais abrangente do que o pensamento sozinho.*

## Overview: Parte 3 – A meditação

Quando os pensamentos de preocupação atormentam a mente pode ser complicado de livrar deles. Por mais que se tente mandá-los embora, eles persistem em tomar conta do pensamento.

Os autores defendem que uma meditação regular, tática que faz parte do método e se baseia em concentrar a atenção para a respiração, interrompe a luta contra os pensamentos negativos. Segundo a obra, meditar traz benefícios como:

- Observar os pensamentos surgirem e entender que eles aparecem e vão embora por conta própria;
- Entender que os pensamentos e as sensações são passageiros e que é possível escolher se age de acordo com eles ou não;
- Clareza mental;
- Desarme do gatilho que gera reações imediatas aos pensamentos e sensações;
- Menos idas ao médico e menos dias de estadia no hospital ao ser internado;
- Melhoria da memória, maior rapidez de reação e aumento da criatividade;
- Maior vigor mental e físico;
- Diminuição da ansiedade, depressão e irritabilidade;
- Melhoria na qualidade dos relacionamentos;
- Redução de indicadores do estresse crônico;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Enxergar o mundo com clareza para tomar atitudes sábias e mudar o que for necessário.

## Overview: Parte 4 – O programa

Tudo isso deve ser alcançado por meio do programa de oito semanas apresentado no livro que, basicamente, consiste em:

- **Semana 1:** Percepção do piloto automático e exploração do que ocorre quando se acorda dele. Contém duas meditações: uma para estabilizar a mente e outra para reconectar-se com os sentidos;
- **Semana 2:** Propõe uma meditação simples para trabalhar a diferença entre pensar sobre e experimentar uma sensação;
- **Semana 3:** As sessões anteriores associadas ao movimento atento da ioga para notar as reações quando os limites físicos e mentais são atingidos e perceber as emoções ruins que surgem quando a meta não é atingida;
- **Semana 4:** Baseada em uma meditação que ensina a ver os pensamentos como eventos mentais que chegam e vão embora;
- **Semana 5:** Inclui uma meditação para ajudar a lidar com os problemas que surgem na vida e precisam ser encarados;
- **Semana 6:** Ensina que ter ternura e compaixão por meio de ações de generosidade e da prática da meditação da semana é ferramenta para se livrar dos pensamentos negativos;
- **Semana 7:** Explora a relação entre rotina, comportamento e humor. Propõe o uso da meditação para escolher melhor o que se vai fazer, limitando o que desgasta e aumentando o que dá prazer;
- **Semana 8:** Consiste em incluir a atenção plena no dia a dia para que ela esteja lá quando for necessária.

## O que outros autores dizem a respeito?

Daniel Goleman, autor dos livros “Foco” e “Inteligência Emocional”, defende que ser emocionalmente inteligente é ter a capacidade de identificar os próprios sentimentos, assim com os sentimentos dos outros, e de gerenciar bem as emoções internas.

Em “As Coisas Que Você Só Vê Quando Desacelera” o autor Haemin Sumin, é um guia para a atenção plena e encontro com a nossa sabedoria interna. Ele ressalta que a força e alegria chegam quando desaceleramos.

Por fim, em “Ansiedade - Como enfrentar o mal do século” Augusto Cury aborda temas importantes relacionados à saúde mental. Ele explica de forma clara e objetiva a Síndrome do pensamento acelerado (SPA) e traz a reflexão de que desacelerar nossos pensamentos e saber gerir nossa mente é fundamental para uma vida mais saudável.

## Certo, mas como eu posso aplicar isso na minha vida?

Para testar os resultados do *mindfulness*, você pode começar a:

- Incluir a meditação da atenção plena no seu dia a dia por meio do programa de oito semanas ensinado no livro;
- Persistir no programa mesmo quando parecer que está falhando ou que as coisas não estão dando certo;
- Reconhecer os pensamentos e emoções ruins assim que eles surgirem;
- No lugar de se concentrar neles ou tentar resolvê-los, permitir que se dissipem por conta própria.



Se você gostou desse livro, aproveite para conhecer nosso acervo completo com centenas de Pocketbooks dos maiores sucessos nas áreas de gestão, marketing e vendas, liderança, estratégia, desenvolvimento pessoal e empreendedorismo!

Clique e acesse agora: [www.pocketbook4you.com](http://www.pocketbook4you.com)

O conteúdo apresentado acima traduz a visão e análise crítica da nossa equipe de redatores, respeitando os fundamentos de propriedade intelectual no Brasil (artigo 8, inciso I). Nenhuma parte do livro está sendo copiada. São conteúdos únicos e exclusivos, sempre dando créditos aos autores e indicando o link para aquisição da obra completa. A PocketBook4You respeita o código de direitos autorais de acordo com o estabelecido na legislação brasileira, Lei 9.610/98. Este conteúdo é de propriedade exclusiva da PocketBook4You e está protegido pela Lei de Direitos Autorais em seus artigos 46, I, (a) e em seu artigo 47, isso porque não se trata de reprodução e também não lhe implicam qualquer descrédito, pelo contrário, o direito moral é protegido e, como ressaltado anteriormente, o leitor recebe um link para adquirir a obra. É proibida a reprodução deste material sem a autorização da empresa.