

PEDRAM SHOJAI

ESPECIALISTA EM MEDICINA CHINESA  
AUTOR BESTSELLER DE O MONGE URBANO

# A ARTE DE PARAR O TEMPO

MINDFULNESS  
para gente ocupada



 nascente

*Para a minha maravilhosa família — Elmira, Sol e Sophia.*

*O meu maior desejo é parar o tempo e estar convosco.*

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>DIA 1:</b> Como Criar o Jardim da Sua Vida.....	17
<b>DIA 2:</b> Tempo de Gratidão.....	19
<b>DIA 3:</b> Natureza .....	21
<b>DIA 4:</b> Tempo para o Correio Eletrônico .....	24
<b>DIA 5:</b> Tempo para Descansar .....	26
<b>DIA 6:</b> Tempo de Ansiedade.....	28
<b>DIA 7:</b> Agendar Tempo para Si Mesmo.....	30
<b>DIA 8:</b> Exercício Físico.....	32
<b>DIA 9:</b> Digerindo Pensamentos .....	34
<b>DIA 10:</b> Tempo à Secretária.....	36
<b>DIA 11:</b> Tempo para Sonhar .....	38
<b>DIA 12:</b> Quando Menos É Mais .....	40
<b>DIA 13:</b> Blocos de Tempo .....	42
<b>DIA 14:</b> Digerindo Emoções.....	44
<b>DIA 15:</b> Hora da Refeição .....	46
<b>DIA 16:</b> Terramotos de Tempo .....	48
<b>DIA 17:</b> Não Fazer Nada .....	50
<b>DIA 18:</b> Tempo de Desaceleração.....	52
<b>DIA 19:</b> Afastar Quem Sorve o Nosso Tempo.....	54
<b>DIA 20:</b> Grandes Acontecimentos de Vida .....	56
<b>DIA 21:</b> Tempo para a Família .....	58
<b>DIA 22:</b> Tempo para Digerir.....	60
<b>DIA 23:</b> Podcasts e Audiolivros .....	62
<b>DIA 24:</b> Comunicação.....	64
<b>DIA 25:</b> Como Lidar com Listas de Tarefas .....	66

DIA 26: Fazer o Máximo .....	68
DIA 27: Tempo Eterno .....	70
DIA 28: Tempo para Recuperar o Fôlego.....	72
DIA 29: Sabedoria no Leito de Morte .....	74
DIA 30: Jardinagem .....	76
DIA 31: Enquadramento antes do Trabalho .....	78
DIA 32: Escutando o Ruído .....	80
DIA 33: Tempo no Campo.....	82
DIA 34: Sorrindo .....	84
DIA 35: Bebendo do Infinito .....	86
DIA 36: Cortando Compromissos Atuais.....	88
DIA 37: Mudanças no Local de Trabalho.....	90
DIA 38: Sonhar Acordado.....	92
DIA 39: Auditoria ao Tempo.....	94
DIA 40: Tempo e Dinheiro .....	96
DIA 41: Oração .....	98
DIA 42: As Pessoas Têm Diferentes Marcas do Tempo.....	100
DIA 43: Decisões de Compra .....	102
DIA 44: Tempo na Cadeira .....	104
DIA 45: Desfrute deste Lugar .....	106
DIA 46: Arranque as Ervas Daninhas do Jardim da Sua Vida ..	108
DIA 47: Música.....	110
DIA 48: Tempo de Qualidade com a Família .....	112
DIA 49: Tempo e Tecnologia.....	114
DIA 50: Estabelecer Rituais .....	116
DIA 51: Parar o Tempo para Fazer Amor .....	118
DIA 52: Tempo para o Telefone.....	120
DIA 53: Relaxar a Nuca .....	122
DIA 54: Folga das Redes Sociais .....	124
DIA 55: Cinco Inspirações para Si.....	126
DIA 56: Relaxamento Progressivo .....	128
DIA 57: Estações do Ano .....	130
DIA 58: Decisões Reativas .....	132
DIA 59: Transpiração .....	134
DIA 60: Tempo ao Sol.....	136

DIA 61: Hora do Chá .....	138
DIA 62: Tempo à Lareira.....	140
DIA 63: Tempo e Luz .....	142
DIA 64: Pausas Diárias Periódicas .....	144
DIA 65: Tempo do Duche .....	146
DIA 66: Os Anéis de Uma Árvore.....	148
DIA 67: Construindo Um Legado .....	150
DIA 68: Tempo na Cama .....	152
DIA 69: Quantos Batimentos Cardíacos Me Restam? .....	154
DIA 70: Tempo do Banho .....	156
DIA 71: Tempo de Córdio .....	158
DIA 72: Tempo na Escuridão.....	160
DIA 73: Recrutar Ajuda .....	162
DIA 74: Tempo num Lago .....	164
DIA 75: Observação de Aves.....	166
DIA 76: Tempo no Automóvel.....	168
DIA 77: Tempo e Aumento de Peso .....	170
DIA 78: Tempo com Uma Árvore .....	172
DIA 79: A Sua Lista de Desejos.....	174
DIA 80: Tempo para Curar o Corpo.....	176
DIA 81: Voto de Silêncio.....	178
DIA 82: Trocar Tempo.....	180
DIA 83: Tempo ao Luar .....	182
DIA 84: Aprender os Trilhos dos Animais.....	184
DIA 85: Tempos com Pouco Sono .....	186
DIA 86: Tempo para Ler.....	189
DIA 87: Hora do Lanche.....	191
DIA 88: Tempo para os Vizinhos .....	193
DIA 89: Relaxamento Absoluto .....	195
DIA 90: Virar para Dentro a Luz da Percepção .....	197
DIA 91: Prolongar o Tempo Aprisionado .....	199
DIA 92: Acontecimentos Traumáticos .....	202
DIA 93: Estará a Dar Força às Flores .....	204
DIA 94: Tempo Perdido .....	206
DIA 95: Tempo Criativo .....	208

<b>DIA 96: Tempo com as Estrelas .....</b>	<b>210</b>
<b>DIA 97: Contacto Visual e Contacto Pessoal .....</b>	<b>212</b>
<b>DIA 98: Tédio.....</b>	<b>214</b>
<b>DIA 99: Espera.....</b>	<b>216</b>
<b>DIA 100: Retorno sobre Investimento em Tempo .....</b>	<b>218</b>
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>221</b>
<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>223</b>

## INTRODUÇÃO

Este é um livro acerca da vida louca que vivemos e em que o tempo é sempre escasso.

Todos lutamos por encontrar tempo nas nossas vidas, mas, por algum motivo, ele é sempre pouco ao longo de cada ano. Estamos demasiadamente cansados para pensar, demasiadamente tensos para nos concentrarmos e menos eficientes do que queremos ser. Sentimo-nos culpados por não termos tempo suficiente para passar com as pessoas que amamos.

A nossa percepção da escassez do tempo está associada à epidemia de tensão no mundo moderno: a tensão dá-nos a sensação de que as paredes se aproximam de nós e nos sufocam, o que decerto não nos ajuda a sentirmo-nos melhor com o tempo. Vivemos numa cultura que perdeu o guião e que está absolutamente *frenética* por causa da perda de tempo.

Esta preocupação com o tempo é justificada. O tempo é a moeda da vida. Temos uma certa quantidade de pulsações para apreciar a vida e efetivamente saboreá-la. O tempo com as nossas famílias, as pessoas que amamos, os animais de estimação e com passatempos é precioso e apreciamos-lo. Também trocamos o nosso tempo por dinheiro. Este dinheiro paga-nos alojamento, comida, férias e os estudos dos filhos. Também podemos esbanjar o nosso dinheiro e é como se, de todo, nunca tivéssemos tido esse tempo.

Sofremos com problemas de saúde quando temos menos consciência do tempo. Desejaríamos então recuperar algum desse tempo para corrigir as coisas. Tempo é tudo o que temos e é a dádiva mais valiosa que a vida nos concede. Quando se acaba, então o jogo acaba. Podemos *olhar* para trás, mas não podemos recuperá-lo.

Quando não temos uma ligação positiva com o fluxo do tempo, faltam-nos os objetivos. Vagueamos de um lado para o outro, sem rumo, desperdiçando o tempo que temos, para afinal nos arrependermos mais tarde. Perdemos-nos de tal maneira no tempo que nem sequer paramos para olhar para o futuro e para refletir sobre o impacto das decisões de hoje.

Vemos isto não só a nível pessoal como também a nível social: os nossos maiores problemas políticos e ambientais decorrem do nosso relacionamento pessoal com o tempo, que está com problemas. Não conseguimos abrandar. Não conseguimos deixar de consumir e de poluir.

Todos sabemos que nos sentimos esfomeados de tempo, mas o que estamos realmente a fazer para resolver a questão? Pouquíssimo.

O objetivo deste livro é alterar essa situação e devolver-nos uma ligação mais saudável com o tempo. Ao ajustar o nosso relacionamento com o tempo, e ao encontrar o nosso enfoque, podemos assumir a posse dos nossos compromissos e rever as prioridades da forma como o nosso valioso tempo é gasto e com quem. Num mundo em que tudo está à nossa disposição num infundável fluxo de informações e oportunidades, cabe a nós controlar as portas e dominar o nosso tempo. A nossa energia, o nosso dinheiro e o nosso tempo estão interligados de formas em que muitas vezes não pensamos. Este livro ensina-nos como, praticando uma metodologia simples, fácil de seguir e comprovada, ajudei milhares de pessoas a descobrir mais tempo e paz, tornando-se monges urbanos.

O meu objetivo é guiar o leitor para aquilo a que chamo prosperidade do tempo, o que significa ter tempo para alcançar o que deseja na vida sem se sentir pressionado, tenso, sobrecarregado ou apressado. A prosperidade do tempo proporciona-nos paz, melhores decisões, melhor saúde, mais tempo com a família e o realinhamento das nossas prioridades de uma forma que nos ajude a recuperar a nossa realização e objetivos. Se conseguir controlar o seu relacionamento com o tempo, e alcançar a prosperidade do tempo, reduzirá a tensão, terá mais energia, conquistará uma maior plenitude e, na realidade, conseguirá realizar mais.



Então, como alcançamos a prosperidade do tempo? Aprendemos a *parar o tempo*. Neste livro acompanharei o leitor no seu percurso por ancestrais práticas espirituais e por competências da vida prática que nos ajudam a parar o tempo aproveitando a nossa sabedoria inata, assumindo o controlo dos nossos calendários e desenvolvendo limites bem definidos em torno do compromisso com o tempo. Pensemos nisto como sendo a prática da gestão consciente do tempo.

No cerne deste livro acompanharei o percurso do leitor por uma prática chamada Gongos dos Cem Dias. Com base numa antiga prática chinesa, um «gongo» é uma quantidade predeterminada de tempo que alguém atribui todos os dias à realização de uma tarefa específica. Escolhe uma prática específica (ou um conjunto de práticas) que é designada como o seu «gongo» e pratica-a diligentemente todos os dias, sem falhas, durante esse período de tempo. Assim, não só se desenvolve a determinação como nos força a acordar e a prestar atenção às nossas rotinas diárias. Sabemos que os nossos micro-hábitos quotidianos conduzem às vidas que temos agora. A realização de pequenas alterações, simples mas significativas, durante um período de tempo mais prolongado é o caminho a seguir. Alterando um pouco aqui e ali, por fim, a vida seguirá de formas maravilhosas. Um «gongo» é uma forma poderosa não só de construir concentração e determinação como também de garantir um treino regular. Um «gongo» é um ato específico de autoestima, que nos faz despertar do nosso transe quotidiano e que traz a luz da percepção à nossa consciência. Quanto mais praticarmos, mais despertaremos e melhor iremos ficar.

Como são precisos pelo menos 90 dias para que um determinado bom hábito fique gravado no nosso sistema nervoso, descobri que o Gongos dos Cem Dias é o período mais apropriado para praticar. Podemos considerá-lo como um ritual de 100 dias que ajuda a instilar novos hábitos. Todos precisamos de rituais para despertarmos do transe da vida moderna e entrarmos numa interface pessoal mais profunda, na qual pode acontecer a verdadeira mudança. Em vez de pedir a uma pessoa já atarefada, que está à beira de se ir abaixo, que *acrescente mais uma coisa* à sua vida caótica, vamos

buscar algo que já esteja a fazer e proporcionar-lhe uma mudança que a ajude a libertar mais tempo e energia em cada dia. Vamos entrar, descontrair um pouco e alterar ligeiramente um hábito atual, propondo um caminho melhor. Fazemo-lo todos os dias e, pouco a pouco, construímos melhores rotinas.

Algumas práticas vão manter-se, outras não. Tudo bem. A chave é, pela prática, devagar e suavemente libertar mais tempo e, portanto, mais energia e entusiasmo, na nossa vida. Manterá certas capacidades ou talvez volte a algumas delas numa fase posterior da vida, mas o percurso dos cem dias pela sua vida vai, fundamentalmente, transformar o seu relacionamento com o tempo, a energia, o dinheiro, as pessoas e a própria vida.

Em capítulos curtos, cada dia proporciona uma lição rápida e um plano de ação. É tudo. Algumas das lições centram-se em atividades específicas, que provavelmente desejará ter tempo para fazer. Outras reúnem-se em maneiras gerais de arranjar mais tempo para usar como quiser. Algumas podem ser fáceis para si, enquanto outras poderão abalá-lo. Ao longo de cem dias, a vida será diferente. *Cada pessoa* será diferente e o seu relacionamento com o tempo (e, por consequência, com a vida) será fundamentalmente transformado para melhor.

A forma ideal de usar este livro é percorrê-lo do princípio ao fim ao longo dos próximos cem dias (sim, isso significa começar já!) e simplesmente executar a prática de cada dia. À medida que avança, verificará que certas coisas surgiram pelo caminho. Poderá ter percepções importantíssimas num dia e fundamentalmente alterar a maneira como faz determinada coisa. Noutros dias pode seguir uma prática e não estabelecer uma ligação profunda com ela. Não faz mal. Avance dia a dia e observe que hábitos recolhe pelo caminho. Escreva os seus apontamentos por todo este livro. Transforme-o num diário, assinale coisas. Este trabalho é o *seu* processo. É a sua sabedoria inata que está a ser explorada à medida que avançamos. Documente-a.

Quando terminar os seus primeiros cem dias, recomendo que use este livro de forma aleatória quotidianamente. Vamos chamar-lhe

«roleta do “gongo”». Tenha o livro sempre consigo: abra-o, ao acaso, num capítulo qualquer e faça dele o seu «gongo» diário. Terá assistido a essa prática pelo menos uma vez na sua primeira passagem e agora terá a possibilidade de revisitá-la. Nunca será a mesma pessoa quando voltar a um capítulo, por isso, à medida que avançar, aprenderá muito acerca da sua viagem como ser humano neste planeta.

Agora vá viver a sua vida e pratique-a. Vamos pôr mãos à obra. Vamos passar cem dias juntos, a começar já hoje!

## DIA 1

# COMO CRIAR O JARDIM DA SUA VIDA

Hoje olhamos para a vida pelo filtro de uma metáfora natural. Imagine que a sua vida é um jardim. Tem água em quantidade limitada e precisa de deixar espaço para que cada planta floresça. Algumas podem ser maiores e mais importantes para si do que outras. Até pode nem gostar de algumas, mas é forçado a mantê-las ali.

Pense no que é importante para si. O que faria dela o Jardim da Sua Vida? Família? Carreira? Saúde? Relacionamentos? Música? O que é importante na sua vida?

Faça uma lista destes elementos e depois imagine quanta energia precisa de ser aplicada no crescimento sustentado de cada um. Pense na sua energia como a água de que precisa para alimentar e fazer crescer cada planta. Traduz-se em tempo, esforço, força de vontade e atenção. Se fosse alimentar de modo adequado cada planta, o que seria preciso?

Algumas podem precisar de mais tempo e energia do que outras. Atribua-lhes uma provisão. Um automóvel novo custa dinheiro. Se quiser um, terá de ganhar mais (o que significa mais água na área da carreira) ou desviar alguns fundos da sua família ou de outro lado. Lance um olhar frio e duro ao que *diz que valoriza* e depois concilie-o com a quantidade de água (tempo, energia, atenção, dinheiro, concentração) que tem para manter a planta feliz e saudável. Conseguirá manter certas plantas vivas ao mesmo tempo que encaminha, por agora, o fluxo da sua água para algumas outras?

Seja realista acerca da quantidade de plantas que precisa de regar e cultivar. Tem espaço para cinco a dez plantas — e mais nada. Evite quaisquer plantas novas que possam ser introduzidas no seu jardim e arranque as que estão a desviar e a absorver recursos valiosos

das suas plantas mais importantes. Considere-as ervas daninhas. Necessita de concentração e dedicação, mas este aspeto tem uma importância decisiva. Ao dizer «sim» a algo novo está efetivamente a dizer «não» às suas plantas existentes. Dará por si a regar as ervas daninhas recém-chegadas e a desviar-se das plantas que considerou importantes na sua vida. Onde é que já ouviu isto?

Esta prática ajudá-lo-á a tornar-se cada vez mais consciente. É importante criar um Jardim da Vida e depois usá-lo como filtro para ver se as novas plantas podem criar raízes. Alguma coisa invade o domínio de uma planta existente? Nesse caso, quanta água vai retirar às outras? Pode permitir-se a mudança? É uma planta completamente nova? De onde vai desviar a água para arranjar espaço para ela? Será essa a melhor utilização dos seus recursos? Seja honesto.

*Qigong* significa trabalho de energia (*qi* = energia e *gong* = trabalho). É o cultivo da energia pessoal de cada um mediante uma prática de ioga. O termo «gongo» é usado para descrever aqui a nossa prática.

Ao longo do tempo, com *qigong* e meditação terá acesso a mais energia, poder pessoal e clareza. Tal ajudá-lo-á a ir buscar mais água para plantas existentes ou recém-chegadas. Mas, por agora, pressuponha que a sua água (energia, tempo e concentração) está limitada à que existe neste momento. Nesse caso, como precisa de administrar esta água para fazer com que cada planta floresça? Vamos ser claros a respeito de para onde quer que ela vá e depois avaliar se é isso que está a acontecer. Caso contrário, vamos fazer ajustamentos.

O recurso à metáfora do Jardim da Vida pode ajudá-lo a ser honesto a respeito da quantidade de tempo e de energia que tem de atribuir às coisas. Assim não distribui exageradamente e, ao mesmo tempo, evita a tensão e o arrependimento resultantes de não conseguir que as coisas sejam feitas.

Quando harmonizamos os nossos objetivos e os nossos planos, juntamos a nossa concentração e a nossa força de vontade para que isto possa resultar.

## DIA 2

# TEMPO DE GRATIDÃO

Hoje paramos e reservamos algum tempo para nos sentirmos gratos pelo que temos. Gratidão é um bom remédio e é sempre um tempo bem gasto. Ajuda a aliviar a tensão e a acumular energia positiva e proporciona uma ótima perspectiva da vida.

Quando foi a última vez que fez isto? Está programado para se sentir grato ou é um assunto que tem de recordar a si mesmo? A prática da gratidão é saudável. Ajuda a pintar uma visão do mundo de otimismo e esperança. As pessoas que a praticam são consistentemente mais felizes — temos verificado isso mesmo em múltiplos estudos.

O que tende a suceder com pessoas que se sentem deprimidas e «presas» é um fenómeno a que podemos chamar uma espécie de acumulação. É o que sucede quando nos acontece alguma coisa má e tomamos esse acontecimento isolado e o relacionamos com uma série de outros acontecimentos «maus» isolados, criando uma narrativa pessimista.

Digamos que entalamos um dedo do pé e deixamos cair o telefone. Essas pessoas entram numa fase de «isto acontece-me sempre; tenho sempre pouca sorte; lembro-me de quando tropecei, na universidade, e me senti muito envergonhado» e esta fase multiplica-se sucessivamente. Pode aparecer uma fatura que nos recorda todas as aflições financeiras, ou então uma coisa tão trivial como a nossa equipa favorita ter sido derrotada poderia desencadear a narrativa pessoal de como casámos com a pessoa errada.

Não faz sentido, mas é o que temos tendência a fazer. É uma espiral descendente que nos arrasta para uma narrativa de «a minha vida é uma porcaria» que não nos presta qualquer bom serviço. Também torna a nossa convivência muito menos divertida.

A gratidão é um maravilhoso antídoto para esta tendência. Hoje vamos praticá-la. Pegue num papel ou no telemóvel e comece simplesmente a fazer uma lista de todas as coisas pelas quais sente gratidão. Pode ser os filhos, o gato, as suas realizações, um almoço saboroso de que desfrutou recentemente ou as nuvens no céu. Basta continuar a escrever.

Passa pelo menos 10 minutos a fazer este exercício e não pare. Mesmo que pareça estúpido, registe-o por escrito e continue sempre a percorrer a sua lista. Pode demorar um segundo a recordar alguns destes assuntos. Está bem. O ato de recordá-los comunica um potente valor terapêutico e espiritual.

Logo que tenha terminado a sua lista, pare e pergunte a si mesmo como se sente. Como se sentia antes de começar e como se sente depois? Encontra alguma diferença? Tome nota dela.

Mantenha a sua lista consigo durante todo o dia. Dê-lhe uma vista de olhos mais algumas vezes e releia-a rapidamente. Pare em qualquer entrada que desperte a sua atenção e deixe que essa gratidão invada o seu coração. Sente-se com o *sentimento* de gratidão para esse ponto específico. Delicie-se com esse calor solar e deixe-se invadir por ele.

No fim do dia de hoje volte atrás e recorde como se sentia de manhã e como se sente agora. Nota alguma diferença? É muito possível que seja subtil, ainda que esteja indiscutivelmente presente. Se gosta do que isto está a fazer, amanhã mantenha a sua lista consigo e aumente-a. De facto, trate de acrescentar coisas à medida que lhe aparecem e faça desta lista um registo sempre em crescimento de coisas pelas quais se sente grato. Quanto mais o fizer, mais útil será para si. Ao longo do tempo, esta prática transformará radicalmente a sua vida e modificará o seu estado de espírito em relação a todas as coisas. Afasta o conflito e permite-nos viver num espaço intemporal e mais saudável.

## DIA 3

# NATUREZA

A lição de hoje é simples. Saia de casa e aprenda com o mestre supremo. A Natureza é a luz que nos guia em matéria de ciclos e ritmos. Funciona sob a influência de um perfeito fluxo e refluxo de princípios que se equilibram mutuamente. O calor e o frio equilibram-se com a luz e a escuridão. O crescimento e a decadência realizam-se plenamente nos ciclos do ano, tal como o nascimento e a morte. A Natureza tem bem à vista toda a sabedoria de que precisamos.

Nós é que nos esquecemos simplesmente de olhar.

A prática de hoje é sair e passar um período de sossego na Natureza. Mesmo que só tenha acesso a um parque público ou ao relvado das traseiras de um parque de estacionamento, tenho a certeza absoluta de que ali existe alguma semelhança com o mundo natural hoje à sua disposição, se abrir os olhos e a procurar. Faça isso.

Sente-se num sítio confortável e comece a respirar profundamente até ao baixo-ventre. Relaxe, entregue-se à sua respiração e mergulhe nos sons à sua volta. Sinta o vento no rosto; poderá descalçar os sapatos e remexer a terra com os dedos dos pés. Se puder desfrutar do luxo de imergir totalmente, meta-se dentro de um bocado de argila ou enterre o seu corpo na praia. Derrube a muralha e permita que a majestade da Natureza o abranja e envolva os seus sentidos.

As árvores podem ter centenas de anos, mas os seixos que pisa têm milhões. De onde vieram? Há milhões de anos terão feito parte de alguma grande rocha? Como chegaram até aqui?

Agora observe a poeira sob os seus pés. Há muito tempo, certos elementos fúngicos evoluíram, quebrando as rochas e criando



poeira. Com o aparecimento de bactérias, protozoários, nematóceros e inúmeras outras formas de vida, a poeira começou a transformar-se em solo, permitindo que algumas adotassem materiais inorgânicos e os pusessem à disposição do reino vegetal, que depois avançou e se espalhou pelo planeta. Essas plantas adaptaram-se para absorverem luz e criaram energia a partir do Sol, apreendendo a energia em ligações de hidratos de carbono, que por sua vez passaram a ser o combustível para certos animais comerem. E agora, vários milhões de anos depois, aqui estamos nós.

A vida microscópica que está sob os seus pés criou uma longa cascata de processos que por fim permitiram ao leitor estar aqui, como consumidor de luz solar através das plantas. Se comer animais, está a captar a luz solar que eles ingeriram através das plantas que consumiram.

Vida — ela está à sua volta. O leitor está a respirá-la no preciso momento em que lê estas frases. Milhões de bactérias e vírus acabam de entrar nos seus pulmões e cobrem toda a sua pele. Ajudam-no a interagir com o mundo natural que o rodeia. Ajudam-no a defender-se de invasores. Fazem parte do ecossistema do seu corpo, que por sua vez faz parte do ecossistema do planeta. Tudo isto acontece enquanto decorre o seu dia: milhões e milhões de formas de vida que vivem as suas vidas, alheias às contas que tem para pagar ou aos seus dramas triviais. Nada como relativizar as coisas, para as encarmos na sua dimensão própria.

Sente-se ao ar livre, na sinfonia da Natureza, e observe a peculiaridade da escala. Por um lado, cada um de nós é este universo de vida com micróbios dentro de si e sobre a sua pele, todos a interagir como um ecossistema. Por outro é uma minúscula partícula num planeta único, na extremidade de uma galáxia normal que está a anos-luz da seguinte.

Olhe-se para onde se olhar, tudo é assombroso e *cada um de nós* está sentado no meio de tudo. É um foco onde o infinito se concentra num único ponto do tempo e do espaço. Como pode entender tudo isto? A única forma é abrir o seu coração e mergulhar no prodígio que ele induz. Assim não nos levaremos tão a sério. Ajuda-nos a

pensar nas grandes questões e contextualiza onde nos encontramos no grandioso esquema das coisas.

Só tem um momento de tempo aqui, enquanto a pessoa que pensa ser. O que vai fazer com ele?

## DIA 4

# TEMPO PARA O CORREIO ELETRÓNICO

O correio eletrónico tornou-se parte integrante das nossas vidas. Transformou-se numa poderosa forma de comunicação, que rapidamente se converteu na nova norma para os negócios em todo o mundo. O correio eletrónico é ótimo. Podemos anexar ficheiros, imagens e vídeos com eficiência. Fornecemos às pessoas aquilo de que precisam e seguimos com a nossa vida.

Nesse caso, qual é o problema? Volume. Tornámo-nos escravos das invenções que foram criadas para facilitar a nossa vida. Agora ficamos afogados em correio eletrónico. Todas as lojas, vendedores de automóveis, empresas de programas informáticos e estabelecimentos de alimentos naturais nos enviam mensagens eletrónicas quase todos os dias. O correio eletrónico indesejado, vulgo *spam*, transformou-se num problema colossal, que todos enfrentamos e que parece não ter tendência para desaparecer.

Hoje é disto que tratamos. Não tem lógica olharmos para o nosso correio eletrónico sempre que o telefone ou o computador dá sinal. Desvia a nossa atenção da tarefa que temos em mãos e mantém-nos desconcentrados. O que as outras pessoas querem que vejamos não nos ajudará a encarar o dia de modo eficiente. De facto, sempre que desviamos o olhar perdemos energia e lucidez no que estamos a fazer.

Vamos estabelecer um período de tempo para consultar o correio eletrónico. Consoante o volume com que lidamos, vamos estabelecer entre 30 e 60 minutos para o e-mail no final da manhã e outro período perto do fim da tarde. Este é o seu tempo destinado ao correio eletrónico. O segredo está em entrar, resolver e sair. Uma maneira de fazê-lo é ver todas as mensagens do bloco da manhã, tratar de

tudo o que pode ser resolvido nos primeiros cinco minutos, assinalar as importantes a que terá de voltar e apagar ou assinalar como correio não desejado todas as outras. Mais tarde terá outro período mais no fim do dia para voltar às mais extensas, se for necessário.

Na mesma linha de orientação, precisa de um bom filtro para que o lixo nem sequer chegue a passar sob os seus olhos. Há uma série de boas formas de fazê-lo e terá de encontrar uma que se adeque às suas necessidades específicas. Habitue-se a assinalar no seu programa de correio eletrónico, como correio não desejado, as mensagens que optou por não receber. Isto ensina ao software o que não deve enviar-lhe e é uma ajuda para manter limpa a caixa de entrada. Com o *spam* excluído, olhe para as comunicações importantes que exigem a sua atenção e comece a tirar do caminho as longas séries de correio que o obrigam a perder tempo.

O segredo do tempo do correio eletrónico é reservá-lo no seu calendário, comunicar claramente (para não precisar de andar para trás e para diante) e limpar a caixa do correio. Assim, ele deixa de incomodá-lo; também não fica por ler ou meio respondido. O melhor resultado desta decisão é maiores ênfase e concentração no trabalho que está a fazer. Se está a trabalhar num documento, continue. Folhas de cálculo? Ótimo. Faça o seu trabalho nelas. Vai a guiar? Bem, seja como for, onde tinha a cabeça para estar a inspecionar as chamadas telefónicas?

O objetivo é manter a lucidez no seu trabalho e tratar dos e-mails nos períodos designados. Reformule o seu horário para incluir o período de leitura do e-mail e transforme-o no seu plano para esse dia. Tente voltar a fazê-lo no dia seguinte, e depois no outro dia. Dentro de algumas semanas verá que a confusão desaparece e a sua vida melhora. Mantenha este plano e preste atenção para cumpri-lo. Alguma disciplina compensará. As pessoas poderão mostrar-se renitentes. Tudo bem. Entregue tudo o que lhe é pedido e termine o seu trabalho. A eficiência é fundamental. Uma vez que as pessoas aprendam a sincronizar-se com o seu novo ritmo, a diferença na produtividade e a sensatez florescerão à sua volta. A chave é melhorar no que faz, organizando o seu dia para servi-lo e libertar o seu tempo.

## DIA 5

### TEMPO PARA DESCANSAR

Há um tempo para estar sobrecarregado e um tempo para relaxar. Uma pessoa sensata sabe onde está e ajusta o seu ritmo em conformidade. Todos nós temos prazos a cumprir e momentos na vida em que o tempo é apertado e comprimido; se soubermos proteger-nos durante esses períodos, eles podem ser preenchidos com energia, entusiasmo e dinâmica. Mas não podemos ficar em alta velocidade por muito tempo, e, se não aprendermos a desligar, poderemos ficar completamente esgotados. É assim que a nossa economia está organizada — pressão permanente. Se puder libertar-se desse círculo vicioso, sentir-se-á numa situação de vida muito mais saudável.

Se estiver preso num estilo de vida assim é prudente compreender os fluxos e refluxos destes ritmos e ajustar a sua própria velocidade manualmente. Isto significa saber quando abrandar. Pode ainda precisar de passar por certos movimentos, mas esta lição é para aprender a identificar os momentos em que precisa de pôr uma linha vermelha e os momentos em que pode — e deve — propositadamente tirar o pé do acelerador.

Hoje vamos analisar os maiores ciclos da sua vida atarefada. Está numa fase de «dar o máximo» ou está entre prazos? Está a ser-lhe pedido que dê tudo por tudo, ou pode reduzir a velocidade e repor as suas reservas? Compete a si determinar isso.

Uma questão a ter em conta é o seu nível atual de energia. Numa escala de 1 a 10 (sendo 10 a energia máxima), quanta tem neste momento? Uma pontuação de 1 significa que mal consegue levantar-se da cama e está completamente esgotado, e 6 significa que está bem, mas certamente não se sente em forma. Qual é a sua resposta honesta a esta questão?

Agora temos a armadilha: se retirar a sua força de vontade da equação, então qual será o seu nível? Compreenda: a maior parte de nós força-se para corresponder às exigências das suas vidas. Usamos a nossa força de vontade para nos mantermos concentrados e podermos aguentar a situação, e os nossos corpos, as nossas mentes e os nossos relacionamentos pagam o preço. Qual é a sua classificação honesta, se não tiver em conta a força de vontade?

Agora atente no nível e pense no que precisa de fazer por si para aumentá-lo e sentir-se melhor. Quando é que pode abrandar? Como é que poderia fazê-lo?

Hoje utilize 30 minutos e faça simplesmente *o que lhe apetecer*. Poderá ser uma sesta, uma vez que a maioria de nós anda exausta. Tudo bem. É um passo na direção certa, que honra o espírito do «gongo» de hoje. A partir daqui, comece esta noite a pensar no que mais pode ajudar a trazer equilíbrio à sua vida.

Pode passar uma semana retirado na província? Talvez possa tirar de vez em quando um dia de férias para ir ao spa e respirar tranquilamente. Talvez precise de aprender a meditar e pelo menos abrandar o ritmo da sua rotina diária. Cada vida é diferente e cada um de nós precisa do seu próprio remédio para atingir o equilíbrio. Qual seria o seu remédio?

Agora que fez uma análise honesta dos seus níveis de energia e pensou sobre o que precisa para os recuperar, olhe para o calendário e reserve algum tempo para si. Transforme-o num encontro, numa viagem, numa folga sabática ou no que quer que seja necessário. Reserve-o e cumpra. Precisarás da energia para viver a vida com as suas saúde e sanidade mental intactas.

Quando é que pode parar e recuperar fôlego? Reserve a data no seu calendário ainda hoje.

## DIA 6

### TEMPO DE ANSIEDADE

A maneira como o mundo moderno está organizado traz-nos, infelizmente, muitos momentos de ansiedade. É tempo gasto em antecipação, frustração, irritação, e, bem... está a perceber?

Mas como podemos potenciar este tempo para se tornar no nosso mestre? Há informação armazenada dentro de nós e que está a ser processada neste momento, portanto, porque não potenciá-la para o crescimento?

A velocidade do tempo é frequentemente muito elevada quando estamos ansiosos. O fluxo sanguíneo dirige-se à parte posterior do cérebro, que nos diz para lutarmos, fugirmos ou entrarmos em pânico. Estão a ser retirados dos órgãos internos imunidade, digestão e raciocínio superior. Mais uma vez, tristemente, percorremos muitos quilómetros neste caminho, portanto vamos aproveitar isto como uma oportunidade para um maior grau de consciência.

Analise hoje o seu cérebro aleatoriamente e pergunte a si mesmo se sente ansiedade. Faça disto o seu mantra para o dia. Continue a analisar e a verificar como se sente. Quando identificar um estado que possa classificar como de ansiedade, o jogo começa. Agora pode sentir-se como «ligeiramente ansioso» ou «agitado» e isso é suficiente para o nosso exercício de hoje. A chave é agarrar alguns dados de amostra deste estado e refletir sobre eles.

Certo, identificou um estado de ansiedade. E agora? Faça a si mesmo a seguinte série de perguntas:

- Qual é a sensação que isto provoca?
- É quente ou frio?
- Onde o sinto no meu corpo?
- Está a deslocar-se?

• Consigo atribuir uma qualidade a esta sensação? Por exemplo: é monótono, vago, pesado ou doloroso?

A seguir faça a próxima série de perguntas:

- De onde surgiu esta sensação?
- Houve algum pensamento ou conversa que o tenha desencadeado?
- Quando foi que começou?
- Sinto muitas vezes isto quando penso nesta situação?
- Que utilidade tem isto para mim?

O próximo passo é aperceber-se da maneira como está a sentir e depois respire fundo 10 vezes até ao seu baixo-ventre. Ponha um sorriso no rosto e alongue o corpo até onde precisar. Algo mudou? Como se sente agora?

O desafio do exercício de hoje é isolar o momento em que se sente ansioso e usá-lo como informação sobre a maneira como experencia o tempo e a vida nesses momentos. Quanto maior for a consciência que conseguir trazer a esta experiência, mais fácil será libertar-se dessa sensação e, mais tarde, melhor evitará as reações que, à partida, levam a esse estado.



# NUM DIA A DIA EM QUE O TEMPO É SEMPRE ESCASSO, REASSUMA OS COMANDOS DA SUA VIDA EM APENAS 100 DIAS.

*A Arte de Parar o Tempo* apresenta os segredos para aprender a gerir o tempo e atingir a clareza mental tão necessária para o bem-estar. Ao ajustar o relacionamento com o tempo, encontrando o foco, é possível assumir o controlo dos compromissos e rever as prioridades para que os preciosos dias, horas e minutos sejam gastos com o que é verdadeiramente importante. O livro inclui dicas para todas as dimensões da vida:

- ⊗ a família;
- ⊗ o trabalho;
- ⊗ os e-mails, as redes sociais e a tecnologia;
- ⊗ ler, fazer jardinagem e outros passatempos;
- ⊗ as refeições e pequenas pausas.

Pedram Shojai mostra em 100 lições simples e práticas como reprogramar os hábitos, reduzir o stress, aumentar a energia, abraçar o *mindfulness* e tornar-se um mestre do tempo.

«Como é que paramos o tempo e usufruímos melhor da vida?  
Seguindo este plano de 100 dias que irá revolucionar a forma  
como experienciamos o dia a dia e trazer uma sensação de alegria  
profunda em tudo aquilo que fazemos!»

**Dr. Mark Hyman,**  
autor bestseller internacional

Leia também,  
do mesmo autor:



**nascente**  
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-44-6



9 789898 873446

Saúde e Bem-Estar