

O livro  
das  
pequenas  
revoluções

ELSA  
PUNSET



Grupo  Planeta

PLANETA MANUSCRITO  
Rua do Loreto, n.º 16 – 1.º Direito  
1200-242 Lisboa • Portugal

Reservados todos os direitos  
de acordo com a legislação em vigor

© 2016, Elsa Punset  
© 2017, Planeta Manuscrito

© do *layout* e das ilustrações: Antónia Arrom / [www.dandelina.net](http://www.dandelina.net)

Das fotografias do miolo: Ron Finley: © Walter McBride/WireImage;  
Ken Robinson: © Joe Scarnici/Getty Images; Carl Jung: © Corbis/Cordon  
Press; Elizabeth Kübler-Ross: © AP Photo/Gtres online; Elizabeth Gilbert:  
© Vallery Jean – Getty Images; Steve Jobs: © Shaun Curry/AFP/Getty Images.

Título original: *El libro de las pequeñas revoluciones*

Tradução: Ana Maria Pinto da Silva

Revisão: Eulália Pyrrait

Paginação: Guidesign

1.ª edição: Dezembro de 2017

Depósito legal n.º 435 256/17

Impressão e acabamento: Guide – Artes Gráficas

ISBN: 978-989-777-009-8

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

# Índice

|   |    |
|---|----|
| <b>PRÓLOGO:</b> Ponha as suas emoções em forma! ..... | 17 |
| De que exercício expresso necessita hoje?             |    |



## **BLOCO I: O QUE ME ACONTECE POR DENTRO**

|  |    |
|--|----|
| ► <b>Exercícios expresso apenas para mim</b> .....     | 25 |
| E1. Recupere a serenidade em 1 minuto .....            | 26 |
| E2. Torne-se amigo do seu corpo .....                  | 28 |
| E3. Uma caixa para me mimar .....                      | 30 |
| E4. E de si, quem cuida? .....                         | 32 |
| E5. Um banho de natureza .....                         | 34 |
| E6. Respire .....                                      | 37 |
| E7. Viaje sem sair de casa .....                       | 38 |
| E8. Automassagens reconfortantes .....                 | 40 |
| E9. Encontre o seu centro .....                        | 43 |
| E10. Planifique um instante positivo .....             | 44 |
| ► <b>Exercícios expresso para me activar</b> .....     | 47 |
| E11. Tome um banho de luz azul! .....                  | 48 |
| E12. Acordar com ioga .....                            | 50 |
| E13. Um delicioso pequeno-almoço energético .....      | 52 |
| E14. Risoterapia expresso .....                        | 54 |
| E15. Música para o optimismo .....                     | 56 |
| E16. Tonifique o seu cérebro .....                     | 57 |
| E17. Sorria mesmo que não tenha vontade .....          | 58 |
| E18. Elimine o seu mau humor em noventa segundos ..... | 59 |
| E19. Cumpra uma meta .....                             | 60 |
| E20. Inspire-se! .....                                 | 61 |

|   |
|---|
| <p> <b>► Exercícios expresso para me conhecer melhor</b> ..... 63<br/> E21. Desenhe a roda da sua saúde integral ..... 64<br/> E22. O diário do seu <i>stress</i> ..... 66<br/> E23. O painel dos sonhos ..... 68<br/> E24. A escrita expressiva ..... 70<br/> E25. Dê nome às suas emoções ..... 72<br/> E26. Encontre a sua estrela polar ..... 73<br/> E27. A pergunta milagre ..... 74<br/> E28. Quem sou realmente? ..... 76<br/> E29. Ser eu é bom ..... 78<br/> E30. Conversa com o meu eu de noventa e nove anos ..... 79 </p>  |
| <p> <b>► Exercícios expresso para celebrar as transições</b> ..... 80<br/> E31. Um exercício para libertar o que o angustia ..... 82<br/> E32. Kaizen, uma estratégia para a mudança tranquila ..... 84<br/> E33. Uma imagem para o acompanhar quando espera ..... 86<br/> E34. A sua lista de prioridades ..... 88<br/> E35. Combata o idadismo ..... 90<br/> E36. O diário dos pequenos êxitos ..... 93<br/> E37. Importará dentro de cinco anos? ..... 93<br/> E38. O pessimismo defensivo ..... 94<br/> E39. Escreva a sua autobiografia ..... 96<br/> E40. A árvore das possibilidades ..... 96 </p> |
| <p> <b>► Exercícios expresso para descansar e desligar</b> ..... 99<br/> E41. A respiração completa ..... 100<br/> E42. Uma imagem para desligar ..... 102<br/> E43. A varredura dorsal ..... 104<br/> E44. O relaxamento progressivo ..... 105<br/> E45. Uma estratégia para travar o tempo ..... 105<br/> E46. Acalmar-se em segundos ..... 106<br/> E47. Uma sesta poderosa ..... 106<br/> E48. Um posturas de ioga regenerador ..... 107<br/> E49. Os benefícios de um banho quente ..... 109<br/> E50. Uma bebida reconfortante ..... 110 </p>   |

## BLOCO 2: CARA A CARA COM AS EMOÇÕES NEGATIVAS

|   |     |
|---|-----|
| ■ Exercícios expresso para gostar mais de mim . . . . .                                 | 117 |
| E51. Posturas poderosas . . . . .   | 118 |
| E52. Umas boas-vindas expresso . . . . .  | 120 |
| E53. Reconheça os seus pontos fortes. . . . .   | 120 |
| E54. Dê uma folga ao seu corpo . . . . .  | 121 |
| E55. Substitua pensamentos negativos por pensamentos positivos . . . . .                | 122 |
| E56. Aceite um elogio. . . . .  | 123 |
| E57. Contorne o seu crítico interior . . . . .  | 124 |
| E58. Goste de si . . . . .  | 126 |
| E59. Dispa-se na frente do espelho. . . . .   | 127 |
| E60. Respire luz. . . . .   | 129 |
| ■ Exercícios expresso para enfrentar o <i>stress</i> e a ansiedade . . . . .            | 131 |
| E61. Faça uma lista de estratégias anti- <i>stress</i> . . . . .                        | 132 |
| E62. Cante! . . . . .   | 135 |
| E63. O diário comilão. . . . .  | 136 |
| E64. A meditação dançante. . . . .  | 138 |
| E65. A meditação da mão . . . . .   | 139 |
| E66. O olhar contemplativo. . . . .   | 140 |
| E67. Transmita emoções positivas . . . . .  | 141 |
| E68. Crie uma ilha de silêncio . . . . .  | 142 |
| E69. O quarto de segundo mágico . . . . .   | 143 |
| E70. Um relaxamento físico para dormir . . . . .  | 144 |
| ■ Exercícios expresso para me proteger das emoções<br>e dos ambientes tóxicos . . . . . | 145 |
| E71. Estabeleça limites . . . . .   | 146 |
| E72. Faça um inventário de pessoas tóxicas . . . . .                                    | 150 |
| E73. Isto é comigo? . . . . .   | 151 |
| E74. Ponha uma armadura . . . . .   | 151 |
| E75. Antídotos para os pensamentos negativos . . . . .                                  | 152 |
| E76. Um tempo para se preocupar . . . . .   | 154 |
| E77. Enfrentar a tristeza . . . . .   | 155 |
| E78. Manter a compostura numa conversa difícil . . . . .                                | 156 |
| E79. Por que acreditamos que ser desagradáveis nos torna mais inteligentes... . . .     | 158 |
| E80. A importância dos nossos gestos. . . . .   | 160 |

|   |
|---|
| <p> <b>► Exercícios expresso para perder a vergonha</b> ..... 162<br/> E81. Seja amável todos os dias ..... 163<br/> E82. Melhore a sua comunicação não verbal ..... 164<br/> E83. Não domine a conversa ..... 166<br/> E84. Siga um roteiro! ..... 166<br/> E85. Interesse-se pelos outros ..... 167<br/> E86. Evite os monossílabos ..... 168<br/> E87. Caminhe erecto. .... 168<br/> E88. Atrave-se a chamar a atenção? ..... 169<br/> E89. Pergunte as horas ..... 170<br/> E90. Um exercício para os tímidos valentes ..... 171 </p>               |
| <p> <b>► Exercícios expresso para enfrentar os medos</b> ..... 172<br/> E91. Meça o seu medo ..... 173<br/> E92. A escada do medo ..... 174<br/> E93. A respiração 3-6 ..... 177<br/> E94. Ensaie o seu medo ..... 178<br/> E95. A técnica de apertar e soltar ..... 179<br/> E96. A técnica de esticar e relaxar ..... 179<br/> E97. Relaxe a boca e a língua ..... 180<br/> E98. Abra (um pouco) a boca ..... 180<br/> E99. Relaxe o diafragma ..... 180<br/> E100. Pratique auto-afirmações ..... 181 </p>   |
| <p> <b>► Exercícios expresso para desarmar a solidão</b> ..... 182<br/> E101. Um mapa da infelicidade ..... 184<br/> E102. «Olá, sinto-me sozinho»: uma carta imaginária ..... 186<br/> E103. Melhore a sua auto-estima ..... 188<br/> E104. Envie bons sinais ..... 188<br/> E105. A síndrome da insignificância ..... 190<br/> E106. Faça uma mudança intencional ..... 192<br/> E107. Faça voluntariado ..... 194<br/> E108. Ligar-se com a natureza. .... 194<br/> E109. A engenharia inversa ..... 195<br/> E110. Não se menospreze ..... 197 </p> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>E111. Treine o seu cérebro pela positiva . . . . . 199</li> <li>E112. Faça um diário de gratidão . . . . . 201</li> <li>E113. Um banho de positivismo . . . . . 202</li> <li>E114. Relaxe . . . . . 202</li> <li>E115. O que me faz sentir bem. . . . . 203</li> <li>E116. Antecipe a felicidade. . . . . 203</li> <li>E117. Procure algo positivo no negativo . . . . . 204</li> <li>E118. Fique em forma . . . . . 207</li> <li>E119. Uma viagem no tempo . . . . . 207</li> <li>E120. Voltar a começar . . . . . 208</li> </ul> </li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>E121. Aprenda a dizer que não . . . . . 211</li> <li>E122. Pratique a assertividade . . . . . 213</li> <li>E123. Um antídoto para a ira . . . . . 214</li> <li>E124. A mensagem do eu . . . . . 216</li> <li>E125. Seja uma mosca na parede. . . . . 217</li> <li>E126. O semáforo . . . . . 217</li> <li>E127. Elimine a ira do seu organismo. . . . . 218</li> <li>E128. Conte até dez . . . . . 218</li> <li>E129. Se duvidar, não o faça. . . . . 218</li> <li>E130. O <i>haka</i> . . . . . 220</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>Exercícios expresso para acalmar a tristeza</b> . . . . . 198</p> <p><b>Exercícios expresso para gerir a ira e os aborrecimentos</b> . . . . . 210</p> |
|---|--|



## **BLOCO 3: CONHECER-ME, CRESCER, VIVER**

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>E131. A tendência para me fixar só no que me dá razão . . . . . 230</li> <li>E132. A tendência para achar que o meu grupo tem sempre razão . . . . . 231</li> <li>E133. A tendência para achar que os êxitos são assunto meu e os fracassos dos outros. . . . . 232</li> <li>E134. A tendência para justificar uma compra ou decisão importante contra tudo e contra todos . . . . . 233</li> <li>E135. A tendência para não calcular bem o perigo . . . . . 234</li> <li>E136. A tendência para evitar as mudanças . . . . . 235</li> <li>E137. A tendência para nos fixarmos mais no negativo . . . . . 235</li> <li>E138. A tendência para acreditar no que toda a gente acredita . . . . . 236</li> <li>E139. A tendência para fazer de avestruz . . . . . 237</li> <li>E140. A tendência para estereotipar . . . . . 237</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>Exercícios expresso para ter uma mente mais objectiva e aberta</b> . . . . . 229</p> |
|---|--|

|   |     |
|---|-----|
| <b>■ Exercícios expresso para limpar a culpa e a amargura</b>   | 240 |
| E141. Um protocolo para enfrentar a culpa                       | 241 |
| E142. Escreva uma carta   | 244 |
| E143. Uma ardósia limpa todas as manhãs                         | 246 |
| E144. Uma estratégia para os pensamentos obsessivos             | 247 |
| E145. Aceite  | 248 |
| E146. Controle a sua frustração                                 | 250 |
| E147. O alívio de chorar  | 251 |
| E148. Como perdoar e cuidar de uns pais que cuidaram mal de nós | 253 |
| E149. Uma estratégia para evitar sentir-se ofendido             | 256 |
| E150. A caixa das expectativas                                  | 257 |
| <b>■ Exercícios expresso para ser mais fortes, mais livres</b>  | 259 |
| E151. Liberte-se  | 260 |
| E152. Fracassa de novo, fracassa melhor                         | 261 |
| E153. Ainda não consegui!                                       | 264 |
| E154. Planifique  | 265 |
| E155. Controle a inveja   | 266 |
| E156. Um modelo para a mudança                                  | 268 |
| E157. Desidentifique-se   | 270 |
| E158. Hoje, reaja de maneira diferente                          | 272 |
| E159. Como libertar-se de um mau hábito                         | 274 |
| E160. Os cinco porquês  | 276 |
| <b>■ Exercícios expresso para uma mente otimista</b>            | 279 |
| E161. Saudação ao Sol   | 280 |
| E162. Mude o seu foco de atenção                                | 283 |
| E163. Anote dez coisas positivas                                | 284 |
| E164. O jardim da transformação                                 | 285 |
| E165. Você é um maximizador ou um otimizador?                   | 286 |
| E166. Um truque para florescer                                  | 288 |
| E167. Seja água   | 290 |
| E168. Envie emoções positivas                                   | 290 |
| E169. Experimente a inveja suave                                | 291 |
| E170. Grave no seu cérebro o melhor de cada dia                 | 292 |

|   |     |
|---|-----|
| ► <b>Exercícios expresso para me inspirar e criar algo belo</b> . . . . . | 294 |
| E171. Use os sentidos . . . . .   | 295 |
| E172. As vinte coisas que mais gosto de fazer . . . . .                   | 296 |
| E173. As cinco pessoas que mais admiro . . . . .                          | 297 |
| E174. Dez pequenas mudanças . . . . .                                     | 298 |
| E175. Seja o seu guru. . . . .  | 299 |
| E176. Mude de perspectiva . . . . .                                       | 300 |
| E177. Reconheça a sua criatividade. . . . .                               | 301 |
| E178. Faça perguntas. . . . .   | 301 |
| E179. A criatividade é um músculo . . . . .                               | 302 |
| E180. Fale com o seu crítico interior . . . . .                           | 302 |
| ► <b>Exercícios expresso para me motivar e atingir metas</b> . . . . .    | 304 |
| E181. Saia da sua zona de conforto . . . . .                              | 305 |
| E182. Uma estratégia infalível para melhorar em qualquer coisa. . . . .   | 306 |
| E183. Melhore o seu autocontrolo com o desafio dos dez minutos . . . . .  | 308 |
| E184. Um truque para deter o tempo. . . . .                               | 310 |
| E185. A regra do 90.90.1 para ser mais produtivo. . . . .                 | 311 |
| E186. Exprima claramente a meta principal da sua vida. . . . .            | 312 |
| E187. A técnica do sim, sim, sim. . . . .                                 | 314 |
| E188. Ensaie o seu êxito . . . . .  | 315 |
| E189. Cinco estratégias para alcançar as suas metas . . . . .             | 316 |
| E190. Conseguir o impossível . . . . .                                    | 318 |



## **BLOCO 4: O MUNDO QUE ME RODEIA**



|  |     |
|--|-----|
| ► <b>Exercícios expresso para se ligar melhor com o resto do mundo</b> . . . . . | 324 |
| E191. A cara de boas-vindas. . . . .   | 325 |
| E192. Causar uma boa primeira impressão. . . . .                                 | 325 |
| E193. Como não esquecer o nome dos outros. . . . .                               | 326 |
| E194. Pistas para conhecer gente nova em qualquer lugar . . . . .                | 328 |
| E195. Comunicar com os olhos . . . . .   | 330 |
| E196. Uma estratégia rápida para dar confiança. . . . .                          | 330 |
| E197. A escuta activa. . . . .   | 331 |
| E198. Você é a média das cinco pessoas que o rodeiam . . . . .                   | 332 |
| E199. Abrace-se! . . . . .   | 334 |
| E200. O momento humano. . . . .  | 336 |

|  |  |
|--|--|
| <p> <b>■ Exercícios expresso para melhorar a minha vida amorosa</b> ..... 339 </p> <p> E201. Fazer algo novo a dois ..... 340 </p> <p> E202. Celebre o êxito! ..... 342 </p> <p> E203. Contemple a alma. .... 342 </p> <p> E204. O presente de se escutar ..... 343 </p> <p> E205. O equilíbrio mágico. .... 345 </p> <p> E206. A queixa construtiva ..... 346 </p> <p> E207. O perigo de estar na defensiva ..... 348 </p> <p> E208. Entrincheirar-se ..... 348 </p> <p> E209. Reparar uma relação ..... 349 </p> <p> E210. Um abraço de 6 segundos ..... 350 </p>  |  |
| <p> <b>■ Exercícios expresso para melhorar a minha vida familiar</b> ..... 351 </p> <p> E211. A <i>Thing</i> ..... 352 </p> <p> E212. A prova do vizinho ..... 354 </p> <p> E213. Círculos de optimismo ..... 355 </p> <p> E214. Liberte-se da sua ordem de nascimento ..... 356 </p> <p> E215. Qual é a sua linguagem de amor? ..... 358 </p> <p> E216. Cinco passos para ser um guia das emoções ..... 361 </p> <p> E217. Perguntas abertas (que facilitem a comunicação com os seus filhos) ..... 362 </p> <p> E218. Os rituais da minha família ..... 364 </p> <p> E219. Um bocadinho de felicidade para cada pessoa ..... 365 </p> <p> E220. Celebre a sua história familiar ..... 366 </p> |  |
| <p> <b>■ Exercícios expresso para melhorar a minha vida profissional</b> ..... 367 </p> <p> E221. Mude o seu discurso interno. .... 368 </p> <p> E222. Faça um mapa com as suas prioridades profissionais ..... 370 </p> <p> E223. Por que trabalho? ..... 371 </p> <p> E224. Um truque para vencer a preguiça ..... 372 </p> <p> E225. O pensamento duplo ..... 373 </p> <p> E226. A intimidade profissional ..... 374 </p> <p> E227. Um plano para mudar de opinião ..... 375 </p> <p> E228. Uma estratégia contra o <i>bullying</i> ou assédio no emprego. .... 376 </p> <p> E229. Relembre a sua paixão ..... 379 </p> <p> E230. Afirmar-se. .... 380 </p>                                   |  |

|   |  |
|---|--|
| <p> <b>Exercícios expresso para oferecer aos outros.</b> ..... 382<br/> E231. A listagem de elogios ..... 383<br/> E232. Como dar asas a uma pessoa ..... 384<br/> E233. O jogo das três coisas verdadeiras ..... 385<br/> E234. Como falar de arte com os nossos filhos. .... 386<br/> E235. O cesto dos papéis. .... 389<br/> E236. Um vale para se sentir melhor ..... 389<br/> E237. O pote da felicidade ..... 390<br/> E238. Uma prenda para elas ..... 391<br/> E239. A massagem linfática de braços (para elas) ..... 392<br/> E240. Alisar o sobrecenho de forma natural (para eles e para elas) ..... 393 </p>              |  |
| <p> <b>Exercícios expresso para me surpreender.</b> ..... 394<br/> E241. A minha vida ideal ..... 395<br/> E242. O <i>focusing</i>: escutar o corpo. .... 396<br/> E243. As 27 coisas que gostaria de fazer antes de morrer ..... 398<br/> E244. A lotaria. .... 400<br/> E245. Os truques de Sherlock Holmes para descobrir como são as pessoas ... 401<br/> E246. O sentido da minha vida. .... 402<br/> E247. Quem você imita? ..... 404<br/> E248. A que está disposto a renunciar? ..... 405<br/> E249. Perdoou ao seu jovem eu? ..... 406<br/> E250. Se pudesse voltar a começar... pois então, volte a começar! ..... 408 </p> |  |
| <p> <b>Agradecimentos</b> ..... 411 </p>  |  |

# Prólogo

## Ponha as suas emoções em forma!

Dizia o escritor Oscar Wilde que estamos todos na sarjeta, mas alguns de nós olham para as estrelas. Veio-me esta frase à memória porque estou a passar uns dias numa ilha onde as estrelas brilham de forma exagerada. Sob este céu estrelado, sentimo-nos humildes e fugazes como a mais pequena das constelações. E também uma serenidade inusitada, porque nos rodeia algo imenso, imutável. Não é necessário lutar, não há que mudar nada. Somos um lampejo de vida frágil neste nosso planeta que o cosmólogo Carl Sagan descrevia como sendo um ponto pálido e azul no cosmos.

É curioso que os seres humanos vivam encurralados nesse paradoxo, o de viver com um pé entre o imensamente grande e o imensamente pequeno. Esta noite tudo se mistura na minha cabeça, as estrelas deslumbrantes e os pensamentos fugazes. Estes últimos preocupam-me mais: um por um parecem inofensivos e todos juntos compõem um roteiro interno que nunca se cala, nem quando estamos a dormir. Posso fechar a porta de casa e virar as costas ao firmamento, mas os pensamentos, gerados pelo marulho das minhas emoções, acossam-me sem remédio.

«Cuida dos teus pensamentos, porque se tornarão palavras. Cuida das tuas palavras, porque se tornarão actos. Cuida dos teus actos, porque se tornarão os teus hábitos. Cuida dos teus

hábitos, porque se tornarão o teu destino», dizia Gandhi. Mas como domamos os pensamentos e as emoções?

As gerações anteriores, as dos nossos antepassados, centravam os seus esforços na sobrevivência física. Aprendemos a consagrar tempo e esforço à higiene, a comer melhor, a proteger-nos do frio, a combater doenças... Contudo, cuidar das emoções parecia, até há muito pouco tempo, um luxo biológico, uma frivolidade, algo que não estava relacionado de forma directa com a sobrevivência física, com o rendimento profissional ou criativo, ou com as nossas habilidades para viver e conviver.

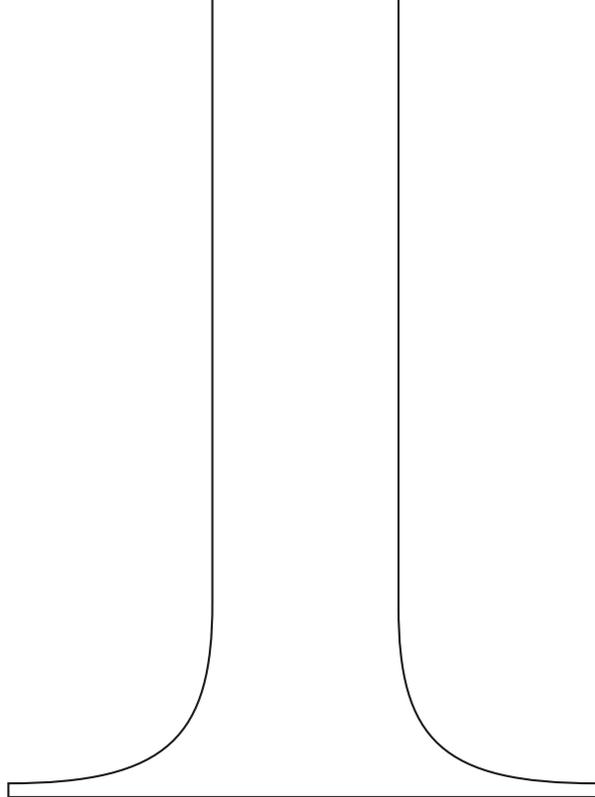
Hoje em dia, no entanto, sabemos que o impacte de umas emoções e pensamentos bem cuidados é enorme na nossa vida. Por isso, melhorar qualquer área da nossa vida implica mudar a miríade de pequenos pensamentos, emoções e gestos rotineiros que marcam o caminho da nossa existência, tecido por milhares de pequenas escolhas, milhares de pequenas revoluções que pouco a pouco transformam tudo. Trata-se de um processo apaixonante, um código de liberdade que nos empodera. Contudo, também requer um nível notável de paciência, de maturidade e de valentia.

Por isso, este conjunto de exercícios foi árdua e carinhosamente compilado para si, querido leitor. Para que tenha à mão inspiração e ajuda para mudar a sua vida para melhor, passo a passo. Isto porque até ao último dia da nossa vida estamos programados para aprender e para mudar.

E visto que será acometido de vez em quando pelo cansaço, pela preguiça, pela inquietação, pela sensação de solidão, por ser uma gota de água na imensidão fria... salpiquei estas páginas de pessoas como você, buscadores pacientes que criaram ou utilizaram muitos dos pequenos exercícios que tem agora entre as suas mãos. Algumas destas pessoas sábias já não se encontram na Terra, mas continuam a enviar-nos a sua luz, tal como fazem as estrelas no universo ainda que estejam apagadas. Recordam-nos que nada, nenhuma gota de compaixão e de valentia, se perde. Que não há problema se

tropeçarmos e duvidarmos, se nos enganarmos e voltarmos a começar. A vida não é simples, porque não é feita à nossa medida pequena e subjectiva. Que desafio tão extraordinário é tentar abraçá-la e reconciliá-la inteira.

# De que exercício expresso necesita hoje?



# BLOCO 1

## O QUE ME ACONTECE POR DENTRO

«Há um único recanto do universo que podemos ter a certeza de melhorar: o nosso.»

**ALDOUS HUXLEY**



## **BLOCO 1: O QUE ME ACONTECE POR DENTRO**

### **► Exercícios expresso apenas para mim**

- E1. Recupere a serenidade em 1 minuto
- E2. Torne-se amigo do seu corpo
- E3. Uma caixa para me mimar
- E4. E de si, quem cuida?
- E5. Um banho de natureza
- E6. Respire
- E7. Viaje sem sair de casa
- E8. Automassagens reconfortantes
- E9. Encontre o seu centro
- E10. Planifique um instante positivo

### **► Exercícios expresso para me activar**

- E11. Tome um banho de luz azul!
- E12. Acordar com ioga
- E13. Um delicioso pequeno-almoço energético
- E14. Risoterapia expresso
- E15. Música para o optimismo
- E16. Tonifique o seu cérebro
- E17. Sorria mesmo que não tenha vontade
- E18. Elimine o seu mau humor em noventa segundos
- E19. Cumpra uma meta
- E20. Inspire-se!

### **► Exercícios expresso para me conhecer melhor**

- E21. Desenhe a roda da sua saúde integral
- E22. O diário do seu *stress*
- E23. O painel dos sonhos
- E24. A escrita expressiva
- E25. Dê nome às suas emoções
- E26. Encontre a sua estrela polar
- E27. A pergunta milagre
- E28. Quem sou realmente?
- E29. Ser eu é bom
- E30. Conversa com o meu eu de noventa e nove anos

## ► Exercícios expresso para celebrar as transições

- E31. Um exercício para libertar o que o angustia
- E32. Kaizen, uma estratégia para a mudança tranquila
- E33. Uma imagem para o acompanhar quando espera
- E34. A sua lista de prioridades
- E35. Combata o idadismo
- E36. O diário dos pequenos êxitos
- E37. Importará dentro de cinco anos?
- E38. O pessimismo defensivo
- E39. Escreva a sua autobiografia
- E40. A árvore das possibilidades

## ► Exercícios expresso para descansar e desligar

- E41. A respiração completa
- E42. Uma imagem para desligar
- E43. A varredura dorsal
- E44. O relaxamento progressivo
- E45. Uma estratégia para travar o tempo
- E46. Acalmar-se em segundos
- E47. Uma sesta poderosa
- E48. Umhas posturas de ioga regenerador
- E49. Os benefícios de um banho quente
- E50. Uma bebida reconfortante

**CUIDE DE SI**

COMODIDADE

REPOUSO

OCUPAR-SE DO  
CONFORTO

TEMPO

ESCOLHA

PRESENÇA

CURIOSIDADE

APOIO

AMABILIDADE

ACEITAÇÃO

ATENÇÃO

CONSCIENCIALIZAR-SE

PACIÊNCIA

PRAZER

ADAPTAR-SE AO  
MEIO AMBIENTE

DESACELERAR

EXPLORAÇÃO

CONSCIÊNCIA  
PLENA

PRIORIZAR

SUAVIDADE

COMUNIDADE

CONCENTRAR-SE  
NO PROCESSO

---

# EXERCÍCIOS EXPRESSO APENAS PARA MIM

---

Preocupa-o o facto de que cuidar do seu bem-estar seja algo tão egoísta? As investigações revelam que se se sentir bem, é provável que seja mais sociável, que tenha melhor saúde, melhores rendimentos e relações mais satisfatórias com as pessoas que o rodeiam.

Não duvide, o seu bem-estar é importante! Cuidar de si mesmo constitui o primeiro passo, o mais indispensável, para ter uma vida sã em todos os sentidos. Aqui encontrará recursos não só agradáveis como também valiosos e necessários. Mergulhe neles, experimente-os, descarte-os ou adopte-os de acordo com as suas necessidades únicas e mutáveis.



# Recupere a serenidade em 1 minuto

Todos sentimos de vez em quando uma sensação passageira de bem-estar que nos relaxa e nos dá energia. Sabe entrar nesse estado com à-vontade? Gostaria de partilhar convosco uma técnica muito simples para o fazer... Partilhem-na, ofereçam-na e desfrutem dela, porque irão aprender a desligar e a recuperar forças em apenas um minuto.

Nós, seres humanos, possuímos uma mente maravilhosa, que nos serve para aprender, criar, inventar e recordar, mas também possui uma face obscura: angustiar-se, preocupar-se, atolar-se em pensamentos pouco produtivos ou angustiantes... É frequente comparar-se a mente com um copo de água suja. Quando este se agita a água fica turva, mas quando está quieta os sedimentos depositam-se no fundo do copo e a água parece transparente. A prática da meditação é como deixar em repouso este copo de água, que é a sua mente. Pode aprender a treinar a sua mente para que não fique atolada nessa parte obscura. Para isso, vamos aprender o que o psicoterapeuta Martin Boronson denomina «um momento de meditação». Meditar não é mais do que conseguir que a sua mente não divague pelo futuro ou pelo passado, ou se atole em pensamentos negativos. É ensinar a sua mente a manter-se no presente, sem julgar nem angustiar-se, e não requer um treino complicado. Os benefícios fisiológicos e mentais que nos traz são muitos, e encontram-se muito bem documentados.



MEDITAR TEM MUITOS  
BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS  
E MENTAIS



Muito embora esta técnica se denomine «um momento de meditação», Martin Boronson recomenda aprendê-la dedicando-lhe um minuto, porque um momento é um espaço de tempo tão indefinido que nos custa medi-lo. Em contrapartida, um minuto possui um princípio e um fim muito claros, portanto começaremos com um minuto.

### **O EXERCÍCIO:**

► Fique confortável e assegure-se de que ninguém o incomoda nesse minuto. Sente-se direito, mas não rígido. Se quiser, imagine que da sua cabeça sai um fio que o puxa para cima. Pode pôr as mãos como preferir, mas simétricas. Em breve, quando escutar uma campainha, terá início a sua meditação de um minuto, e vou pedir-lhe que se centre na sua respiração...

#### **DURANTE 1 MINUTO, CONCENTRE-SE APENAS NA SUA RESPIRAÇÃO**

► Continue sentado com os olhos fechados, concentrado na sua respiração. Durante este minuto, vai tentar que a sua mente não se disperse com pensamentos, mas, se o fizer, é normal, limite-se então a centrar a sua mente, sem se angustiar, e todas as vezes que for preciso, na sua respiração.

#### **SE A SUA MENTE SE DISTRAIR, VOLTE A CENTRÁ-LA NA RESPIRAÇÃO**

► Já pode fechar os olhos e sorrir ou não, conforme lhe apeteça. Sente-se confortável? Ponha um alarme suave ou um temporizador e comece. Quando esse minuto chegar ao fim, pense:

Como se sente? Se lhe custou centrar a sua atenção na respiração não faz mal. Pouco a pouco, à medida que for praticando, tornar-se-á cada vez mais fácil.

#### **PRATIQUE UM MINUTO DE EMERGÊNCIA QUANDO ESTIVER STRESSADO, ANGUSTIADO, ATOLADO...**

A princípio, aplique esta técnica para meditar quando estiver stressado, zangado, quando tiver dificuldade em dormir, quando precisar de uma mente mais clara ou de novas ideias, em todas essas ocasiões em que quiser recuperar o sossego e a tranquilidade. Conseguirá mudanças importantes na sua mente nesse único minuto de emergência.

Mais adiante, com um pouco de prática, poderá levar o seu minuto de meditação para lugares ruidosos, como por exemplo o metro, um engarrafamento de trânsito, uma reunião aborrecida, um episódio de tensão no escritório... O seu minuto de meditação transformar-se-á assim num minuto portátil, que lhe assentará muito bem. E, pouco a pouco, verá como conseguirá reduzir esse minuto de meditação a um momento de meditação, que poderá utilizar quando quiser, em qualquer sítio.

#### **ASSIM ENCHERÁ A SUA VIDA DE SERENIDADE, SEM OCUPAR LUGAR NEM TEMPO**