

Fazer o que importa/o que é importante em tempos de stress: Um guia ilustrado



Fazer O Que importa Em Tempos de Stress: Um Guia Ilustrado

Esta tradução não foi criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A edição original em inglês, *Fazer o Que Importa em Tempos de Estresse: Um Guia Ilustrado*. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO será a edição obrigatória e autêntica.

Este trabalho traduzido e adaptado para português pelo Doutor Bruno Carraça, especialista em psicologia clínica, saúde e desporto, Psicoterapeuta (ACT/CFT/CBT) e Investigador na FMH-Universidade de Lisboa; e pela Doutora Cátia Magalhães, especialista em psicologia clínica e saúde, e Investigadora Sénior no ISAMB-Faculdade de Medicina e FMH da Universidade de Lisboa. Este guia está disponível sob o CC BY-NC-SA 3.0

Este trabalho traduzido para português de Portugal por Bruno Carraça e Cátia Magalhães está disponível sob o CC BY-NC-SA 3.0

Fazer O Que Importa Em Tempos De Stress: Um Guia Ilustrado

Agradecimentos

Agradecimentos da versão original

Fazendo o que importa em tempos de stress: um guia ilustrado é um componente de um próximo curso de gestão do stress da OMS, Self-Help Plus (SH +), 1-2 iniciado por Mark van Ommeren (Unidade de Saúde Mental, Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias), WHO) como parte da série da OMS sobre intervenções psicológicas de baixa intensidade.

Criação de conteúdo

Inspirado no seu trabalho anterior,³ **Russ Harris** (Melbourne, Austrália) criou o conteúdo do SH +, incluindo *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Isso incluía escrever o texto e fazer esboços iniciais para as ilustrações.

Coordenação e gestão de projetos

Kenneth Carswell (OMS) (2015-2020) e **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, EUA) (2014-2015) geriram o projeto SH +, incluindo a edição e o design deste livro.

Grupo de desenvolvimento do projeto (alfabético, com afiliações no momento das contribuições)

Nas diferentes etapas deste projeto, Teresa Au (OMS), Felicity Brown (OMS), Kenneth Carswell (OMS), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, EUA), Claudette Foley (Melbourne, Austrália), Claudia Garcia-Moreno (OMS), Russ Harris (Melbourne, Austrália), Cary Kogan (OMS) e Mark van Ommeren (OMS) contribuíram para a conceptualização e desenvolvimento do projeto SH +, incluindo este livro

Ilustrações

Julie Smith (Melbourne, Austrália) forneceu todas as ilustrações.

Produção de livros

David Wilson (Oxford, Reino Unido) foi responsável pela edição de texto e Alessandro Mannocchi (Roma, Itália) pelo design gráfico.

Narração de exercícios de áudio

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigéria) narrou os exercícios de áudio que acompanham o livro.

Suporte administrativo

Ophel Riano (OMS).

1. Epping-Jordan JE, Harris R, Brown FL, Carswell K, Foley C, García-Moreno C, Kogan C, van Ommeren M. Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package. *World Psychiatry*. 2016 Oct;15(3):295-6.

2. Tol WA, Leku MR, Lakin DP, Carswell K, Augustinavicius J, Adaku A, Au TM, Brown FL, Bryant RA, Garcia-Moreno C, Musci RJ, Ventevogel P, White RG, van Ommeren M. Guided self-help to reduce psychological distress in South Sudanese female refugees in Uganda: a cluster randomized trial. *The Lancet Global Health*. 2020 Feb;8(2):e254-e263

3. Harris R, Aisbett B. *A armadilha da felicidade ilustrada*. Boston: Shambhala, 2013.

Resumo do livro (com afiliação no momento do resumo)

Os revisores de livros incluíram Mona Alqazzaz (OMS), Ebert Beate (Aschaffenburg, Alemanha), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (Universidade de Sussex), Rachel Cohen (Genebra, Suíça), Elizabeth De Castro (Centro de Recursos dos Direitos da Criança), Manuel De Lara (OMS), Rabih El Chammay (Ministério da Saúde Pública, Líbano), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Suíça), Boaz Feldman (Genebra, Suíça), Kenneth Fung (UHN - Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (OMS), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (OMS), Fahmy Hanna (OMS), Louise Hayes (Melbourne, Austrália), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Universidade Queen Margaret), Lynne Jones (Escola de Saúde Pública de Harvard), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (OMS), Bianca King (Genebra, Suíça), Nils Kolstrup (UiT The Arctic) Universidade da Noruega), Aiysha Malik (OMS), Carmen Martinez (Médicos Sem Fronteiras), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Universidade de Njala), Lynette Monteiro (Universidade de Ottawa), Eva Murino (OMS), Sebastiana Da Gama Nkomo (OMS), Brian Ogallo (OMS), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Genebra, Suíça), Bhava Poudyal (Kathmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, EUA), Megin Reijnders (OMS), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (OMS), Alison Schafer (Visão Mundial da Austrália), Pratap Sharan (Instituto de Ciências Médicas da Índia), Marian Schilperoord (ACNUR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai van Ommeren (Divonne-les-Bains, França), Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, França), Peter Ventevogel (ACNUR), Matthieu Villatte (Instituto de Prática Baseada em Evidências), Sarah Watts (OMS), Wietse Tol (Programa Peter C. Alderman da HealthRight International), Nana Wiedemann (Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho), Inka Weissbecker (Corpo Médico Internacional), Mike Wessells (Columbia Uni Ross White (Universidade de Glasgow), Eyad Yanes (OMS) e Diana Zandi (OMS) e todas as pessoas afetadas pela emergência na Síria, Turquia, Uganda e Ucrânia que participaram da adaptação e testagem de campo do livro e imagens.

Testagem (alfabético)

As seguintes organizações apoiaram o desenvolvimento deste livro por meio de testagem de campo: Programa Peter C. Alderman da HealthRight International (em colaboração com o Ministério da Saúde do Uganda, ACNUR, Escritório da OMS no Uganda), Corpo Médico Internacional, Escola de Saúde Pública Johns Hopkins Bloomberg, Médicos do Mondo, a Universidade de Verona e outros membros do consórcio RE-DEFINE, e o Escritório da OMS na Síria. Os agradecimentos às contribuições dos colegas envolvidos nos testes do curso SH + serão incluídos na publicação do curso e nos artigos que descrevem a sua avaliação.

Financiamento (alfabético)

Comissão Europeia; Programa de Pesquisa de Saúde em Crises Humanitárias (R2HC) (gerido por Elrha); Fundo das Nações Unidas para Ação contra Violência Sexual e Conflito; e o Escritório da OMS na Síria.

Nota sobre tradução e adaptação deste guia

A OMS publicará uma tradução deste trabalho para o Árabe, chinês, francês, russo, espanhol e Português.

Para evitar duplicação de traduções, entre em contato com a OMS em <http://www.who.int/about/licensing> antes de iniciar uma adaptação.

Prefácio

Fazer o que importa em tempos de estresse é um guia para a autoregulação do stress da OMS para lidar com as adversidades em tempos de crise e pandemia. Este guia ilustrado apoia a implementação da recomendação da OMS para a gestão de stress.

Existem muitas causas de estresse, incluindo dificuldades pessoais (por exemplo, conflito com familiares, estar sozinho, falta de dinheiro, preocupações com o futuro), problemas no trabalho (por exemplo, conflito com colegas, um emprego extremamente exigente ou inseguro) ou grandes ameaças na sua comunidade (por exemplo, violência, doença, falta de emprego).

Este guia é para qualquer pessoa que esteja a sofrer de stress, desde pais a profissionais de saúde que trabalham em situações perigosas. É para pessoas que fogem da guerra, que perderam tudo o que têm, e pessoas que vivem em comunidades pacíficas. Em qualquer lugar se pode experimentar altos níveis de stress.

Informado pelas evidências disponíveis e pela extensa prática de campo, o guia fornece informações e habilidades práticas para ajudar as pessoas a lidar com as adversidades. Embora as causas da adversidade devam ser abordadas, também é necessário apoiar a saúde mental das pessoas.

(Estamos interessados em ouvir sobre o uso deste livro e aprender com o seu uso.
Envie comentários para: psych_interventions@who.int)

Conteúdos

Agradecimentos	4
Prefácio	6
Parte 1: ANCORAR	10
Parte 2: LIBERTAR.....	52
Parte 3: AGIR COM OS SEUS VALORES	79
Parte 4: SER GENTIL.....	99
PARTE 5: CRIAR ESPAÇO.....	107
Ferramenta 1: ANCORAR	122
Ferramenta 2: LIBERTAR	123
Ferramenta 3: AGIR COM OS SEUS VALORES	124
Ferramenta 4: SER GENTIL	125
Ferramenta 5: CRIAR ESPAÇO	126

**Se está a experienciar stress, não está sozinho.
Agora mesmo, existem muitas pessoas a sentir o mesmo na sua comunidade e em todo o mundo todos nós estamos a vivenciar estresse.**

Nós vamos ajudar-le a aprender estratégias práticas para lidar com o estresse. Vai testemunhar isso no decorrer deste guia, enquanto o ensinamos as habilidades que precisa.

Disfrute desta caminhada, enquanto aprende como fazer o que importa em tempos de stress.



Como usar este livro

Este livro tem cinco capítulos, cada um contém uma ideia nova e estratégia associada. Estas são fáceis de aprender e podem ser utilizadas durante alguns minutos todos os dias para ajudar a reduzir o estresse. Pode ler uma secção ou capítulo, a cada dois a três dias, e tirar algum tempo para praticar os exercícios e usar o que aprendeu entre a leitura dos capítulos. Ou seja, pode ler o guia todo de uma só vez e praticar sempre que puder e, depois ler novamente, e tirar mais algum tempo para aprender estas ideias e praticar estas técnicas. Praticar e implementar estas ideias no dia a dia é a chave para diminuir o estresse. Pode ler este guia em casa, durante umas férias, depois do trabalho, antes de ir dormir ou em qualquer altura em que tenha um momento para se concentrar e tirar um tempo para cuidar de si.

Se entender que praticar os exercícios deste guia, não será o suficiente para lidar melhor com estes tempos de stress, por favor, procure ajuda num serviço de saúde e/ou serviços sociais, ou junto de alguém de confiança que viva na sua comunidade.

Se tiver um telemovel ou um computador para aceder à internet, faça download dos áudios quando vir o seguinte símbolo  ou clique diretamente neste link: <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

Para apoiar a prática.

Se não tiver acesso aos áudios online, poderá usufruir dos mesmos benefícios, se ler e praticar cuidadosamente as instruções de exercícios deste guia.

Parte 1

ANCORAR



Este guia é para te ajudar a gerir o ESTRESSE/CRISE



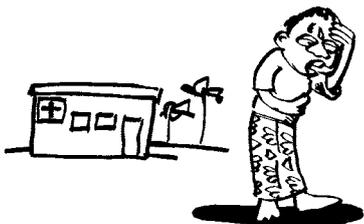
"estresse" significa sentir-se muito preocupado e ameaçado pelas situações de vida que experencia

O estresse pode surgir de ameaças maiores...

Um homem fez-me algo muito mau



VIOLÊNCIA FAMILIAR



DOENÇA



SEM ESCOLA



**PROBLEMAS CAUSADOS
PELA TUA FAMILIA**

SEM ABRIGO



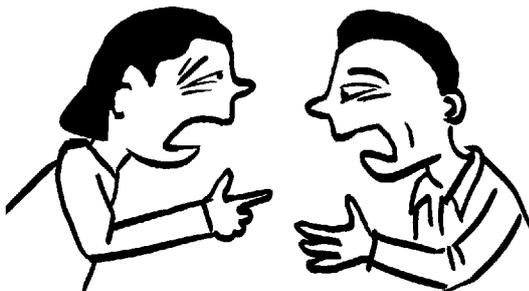
VIOLÊNCIA



**NA TUA
COMUNIDADE**

... ou problemas mais pequenos

**DISCUSSÕES COM A TUA
FAMÍLIA**



**INCERTEZA ACERCA DO
FUTURO**





Todos nós, por vezes, temos experiências de stress. Uma pequena dose de stress não é um problema

Mas sentir muitas vezes stress pode afetar o corpo. Muitas pessoas tem sentimentos indesejáveis e perturbadores



Outras pessoas sentem o corpo a ficar doente – pele seca, desidratada, infeções, outras doenças ou problemas institucionais.

Quando estão estressadas, muitas pessoas...

...Perdem o foco /concentração



... irritam-se facilmente



... não conseguem estar quietas e paradas



... dificuldades em dormir



... sentem-se tristes ou culpadas



... preocupadas



... choram



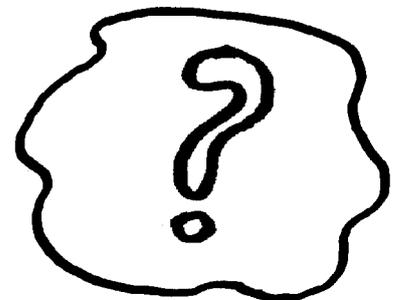
... sentem-se muito cansadas



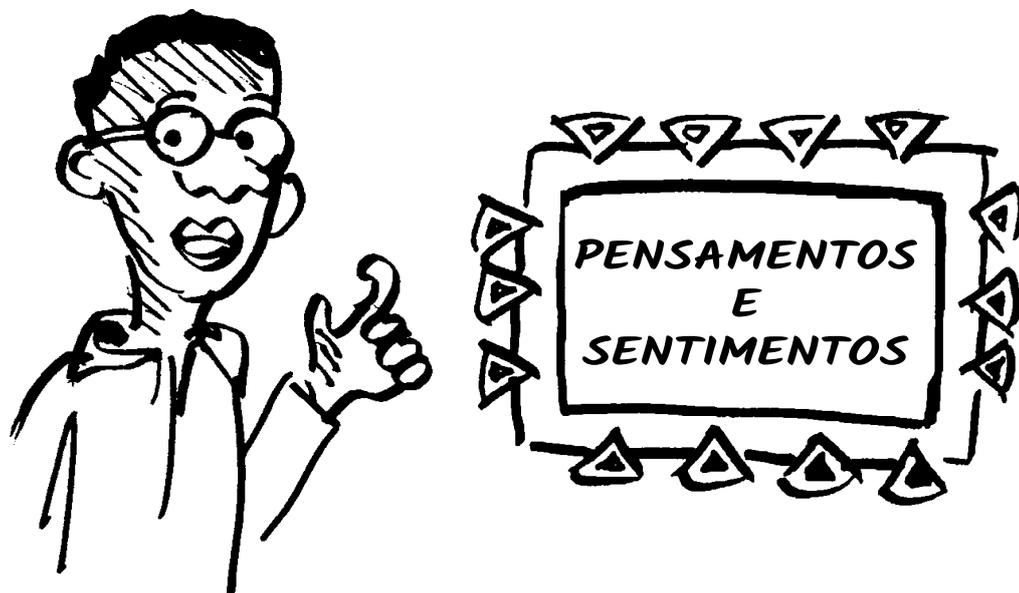
... tem alterações no apetite



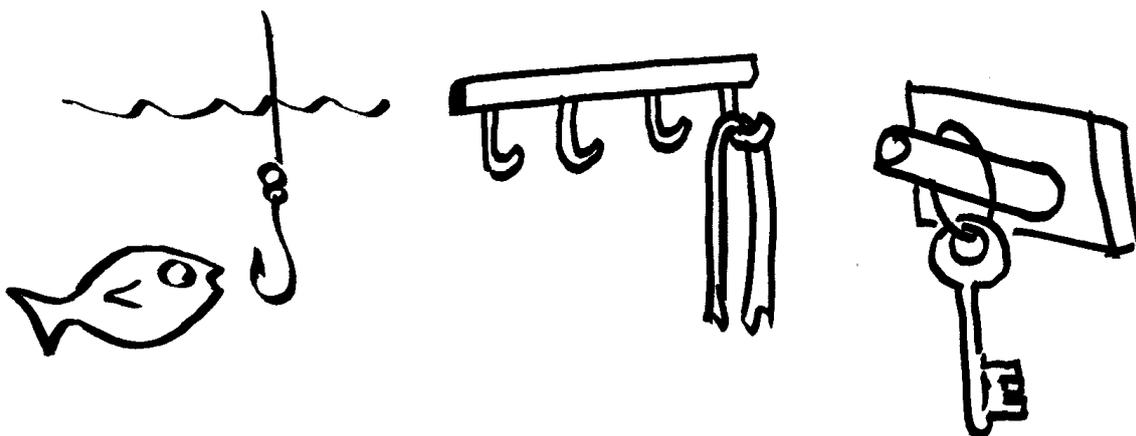
E muitos de nós pensam muito acerca das coisas más do passado, ou tem medo das coisas más que podem acontecer no futuro.



Estes pensamentos e sentimentos fortes são naturais e fazem parte da vivência do estresse. Mas os problemas podem surgir, se ficarmos “bloqueados” por eles.



O que significa ficar bloqueado? Bem, existem vários tipos de bloqueio.



Quando alguém está a ter um bloqueio, sente-se presa. O bloqueio prende-a



Da mesma maneira, nós podemos ficar bloqueados pelos sentimentos e pensamentos difíceis.



Num momento, você pode estar a brincar com os seus filhos ...



... e no momento seguinte, você pode ser ficar preso em pensamentos e sentimentos difíceis.



Um dado momento, você pode estar a gostar de partilhar uma refeição com alguém



... e no próximo momento, você pode ficar preso em pensamentos e sentimentos de raiva. Você pode sentir como se estivesse a ser contaminado pelo sentimento de raiva, mesmo que ainda esteja fisicamente no mesmo lugar



Portanto, estes pensamentos e sentimentos difíceis "bloqueiam-nos" e afastam-nos da vivência dos nossos **VALORES**

O que são valores?



Os valores são as crenças mais profundas acerca do tipo de pessoa que você quer ser.

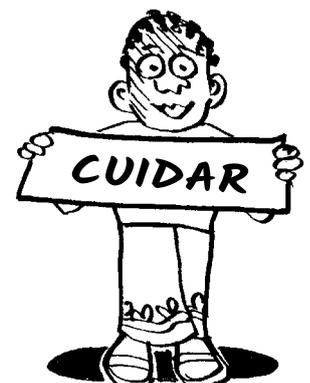


Por exemplo, se é pai ou mãe e tem responsabilidades em cuidar de outras pessoas, que tipo de pessoa você quer ser?



- Amoroso
- Sensato
- Atencioso
- Comprometido
- Resiliente
- Responsável
- Calmo
- Carinhoso
- Protetor
- Corajoso

Portanto, os valores descrevem o tipo de pessoa que deseja ser; como se quer tratar a si e aos outros no mundo ao seu redor.





Ao ler este livro significa que provavelmente está a agir de acordo com alguns dos seus valores.
Está a ver como?

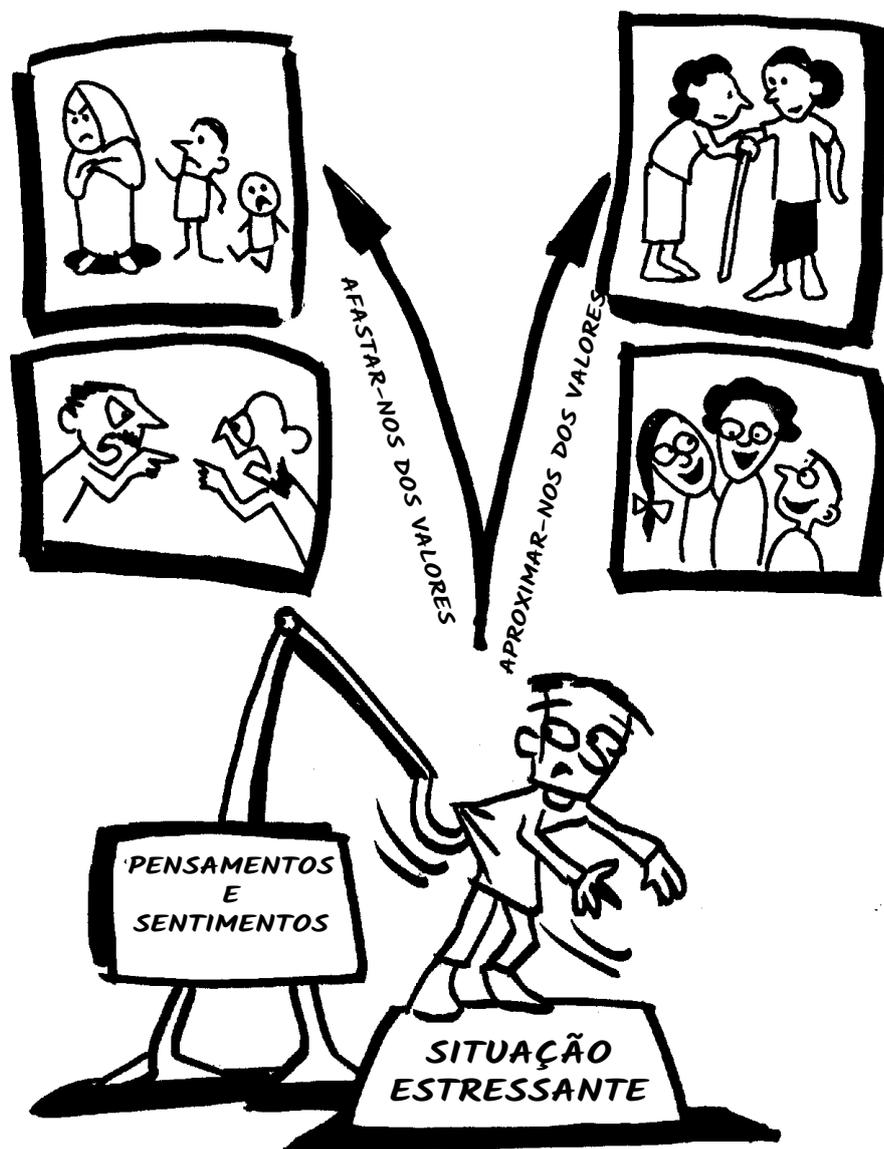
Sim, estou a ler este livro porque me preocupo com a minha família.

Sim, e eu preocupo-me também com o meu bem-estar.



Está correto. É provável que você esteja agindo com base em um valor importante para muitas pessoas: CUIDAR





Em situações estressantes, pensamentos e sentimentos difíceis nos prendem, e somos afastados de nossos valores.

Existem muitos tipos de pensamentos e sentimentos difíceis que podem nos enganar. Pensamentos sobre desistir...



Pensamentos que culpam os outros ...



Julgamentos duros sobre nós mesmos...



Memórias, especialmente sobre eventos difíceis ...



Pensamentos sobre o futuro, especialmente sobre o que tememos ...



Pensamentos em que nos preocupamos com os outros.



Quando ficamos viciados, nosso comportamento muda. Muitas vezes começamos a fazer coisas que pioram nossas vidas

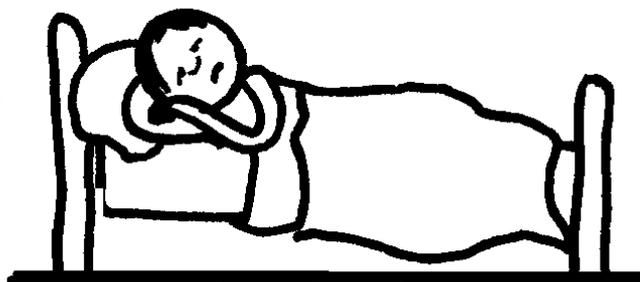
Podemos entrar em brigas, discussões ou desacordos.



Ou podemos nos afastar e ficar longe das pessoas que amamos.



Ou podemos passar muito tempo deitado na cama.



Chamamos esses comportamentos de "MOVIMENTOS DE AFASTAMENTO" porque, quando agimos dessa maneira, estamos a afastar-nos dos nossos valores.

Então o que nós podemos fazer?

Este livro está aqui para ajudá-lo!



Primeiro aprende a melhorar o seu foco, atenção e compromisso/envolvimento com o presente.

Como isso nos vai ajudar?

E o que quer dizer com "foco" e "conexão"?



Sê paciente! Eu vou explicar

Quando estamos estressados, achamos difícil disfrutar da vida.





não entenda o que
você quer dizer com
"conectar".



"Conectar-se" em
algo significa dar
toda a sua at-
enção.

Quando você bebe algo,
dá toda a atenção? Você
saboreia o cheiro e o sabor?



Quando você ouve música,
dá toda a sua atenção? Você
ouve e gosta?





Quando você dá toda a atenção a qualquer atividade, dizemos que você está "conectado" com ela



Mas quando preso ou apanhado por pensamentos ou sentimentos, você fica "desconectado" ou "desatento"



Quando você dá toda a atenção a qualquer atividade, dizemos que você está "focado".

Mas quando preso em pensamentos ou sentimentos, você fica sem foco.

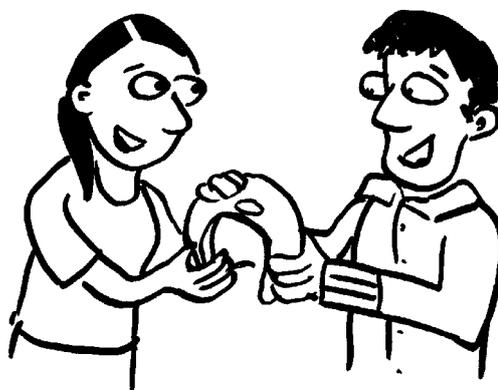
E quando fazemos as coisas desconcentrados, sem foco, geralmente fazemo-las mal ou somos incapazes de apreciar a atividade e sentimo-nos insatisfeitos.





Portanto, se aprender a ter maior compromisso e foco com o momento presente, poderá lidar melhor com o seu estresse

Por exemplo, sentirá como mais satisfatório as suas relações familiares.



E conseguirá fazer muito melhor as tarefas importantes para si





Existem muitas maneiras de praticar a conexão com o propósito de vida ou atenção plena no que está fazendo.



Pode praticar estas habilidades com qualquer atividade que fizer. Por exemplo, se estiver a beber chá ou café ...



... concentre toda a sua atenção nisso. Perceba a bebida com curiosidade, como se nunca a tivesse encontrado antes. Repare na cor.



Saboreie e repare na fragância e aroma.



Beba DEVAGAR e em pequenos goles



Deixe escorrer na língua, sintá-o nos dentes e saboreie o paladar



Beba o mais devagar possível, saboreando, e notando a temperatura



Note os movimentos da sua garganta enquanto engole.



Perceba o aroma a desaparecer na língua enquanto engole



Beba cada gole da mesma maneira: lentamente, explorando e saboreando de forma consciente



E sempre que ficar preso ou bloqueado por pensamentos e sentimentos ...

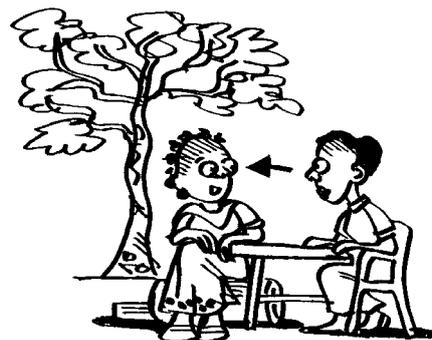


Exatamente! Que outras atividades pode usar para praticar o conectar ou atenção ao momento presente?



Siga em frente e pratique agora. Pegue num copo de água, chá ou café e siga as imagens e instruções acima. Você pode fazer download neste LINK Make Hyperlink (<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>) e ouvir ou fazer o download do exercício Beber Consciente. Ou pode simplesmente seguir as figuras e instruções deste livro.

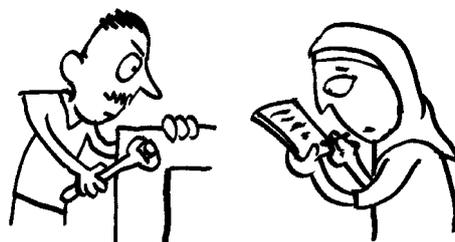
Você pode praticar enquanto conversa com familiares ou amigos. Observe o que os outros estão dizendo, seus tons de voz e expressões faciais. Dê a eles toda a sua atenção.



Pode praticar isso enquanto joga ou faz alguma outra atividade com crianças, como ensiná-las a ler. Simplesmente dê toda a atenção às crianças e ao jogo.



Você pode praticar isto enquanto lava, cozinha ou faz tarefas. Procure simplesmente dar toda a atenção a essa atividade



E sempre que se distrair, fica bloqueado ...



Desbloqueamos ao focarmo-nos novamente e comprometermo-nos com o que estamos a fazer



OK! Eu posso fazer isso quando os meus pensamentos e sentimentos não são muito difíceis



Mas às vezes os meus sentimentos e memórias são muito dolorosas.

Sim, às vezes são tão avassaladoras que se transformam em “tempestades emocionais”.



Uma “tempestade emocional” significa que experimenta pensamentos e sentimentos intensamente difíceis. Eles são tão fortes que são como uma forte tempestade, e podem facilmente dominá-lo e bloqueá-lo



Quando uma tempestade emocional aparece, precisamos de aprender como “os ancorar ao momento presente”

O que isso significa?



Imagine que está no alto de uma árvore quando uma tempestade começa.



Gostaria de ficar na árvore?



Enquanto estiver na árvore, estará em grande perigo!



Precisa de descer o mais rápido possível!



No chão, ficará muito mais seguro.



E no chão, pode ajudar os outros. Por exemplo, pode confortar outras pessoas enquanto a tempestade passa.



E se houver um lugar seguro para se abrigar, só poderá chegar lá depois que estiver no chão



Então,
precisamo-nos
de "ancorar"
quando
as nossas
tempestades
emocionais
aparecem

Como?

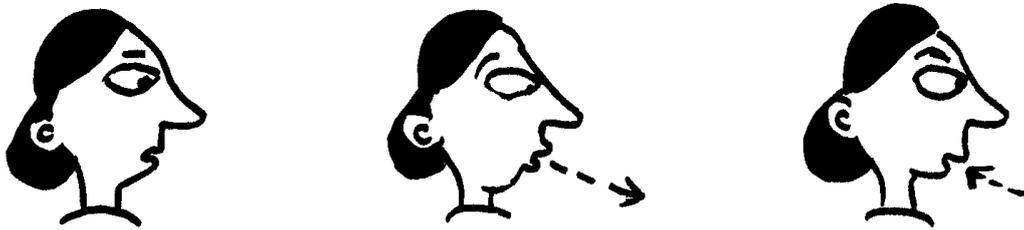


Mais uma vez, através
do envolvimento e
compromisso com o mundo
ao seu redor e focando-se
no que você está a fazer.

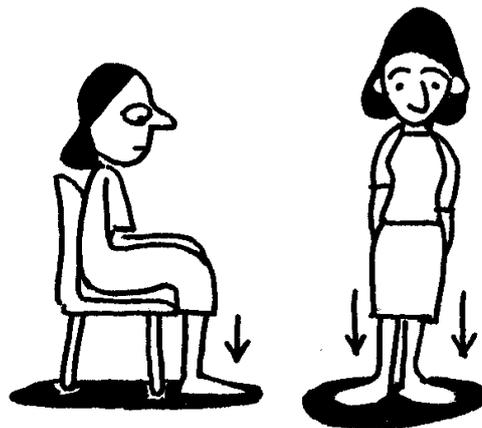


O primeiro passo é NOTAR
como se está a sentir e o
que está a pensar.

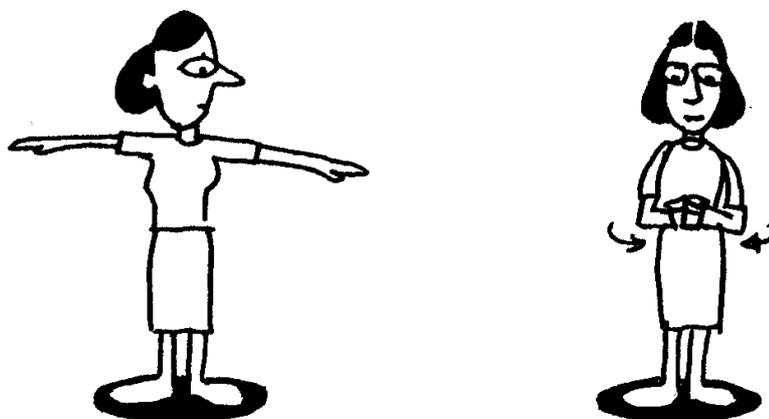
De seguida, **ACALME-SE** e **CONECTE-SE** ao seu corpo. Respire de forma lenta e profunda pela barriga. E esvazie os seus pulmões completamente. Em seguida, deixe-os encher o mais lentamente possível.



Pressione lentamente os pés no chão



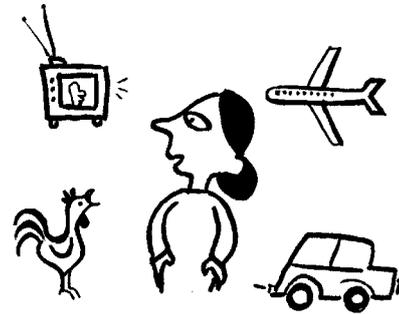
Estique os braços lentamente ou pressione as mãos lentamente



O próximo passo no ancorar é REFOCAR no mundo ao seu redor. Observe onde está. Quais são as cinco coisas ou objetos que consegue ver?



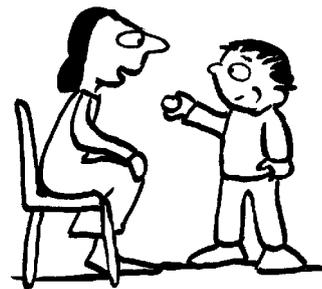
Quais são três ou quatro coisas que consegue ouvir?



Respire. O que consegue cheirar?



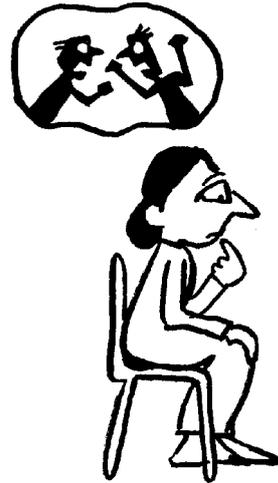
Observe onde está e o que está a fazer.



Toque nos joelhos, numa superfície ou em qualquer objeto que possa alcançar. Note que sensação está a ter nos seus dedos



Agora note que há pensamentos e sentimentos difíceis que estão a aparecer



e também há um mundo ao seu redor que pode ver e ouvir, tocar, saborear e cheirar

E também pode mexer os braços, pernas e boca - portanto, se quiser, pode agir de acordo com os seus valores



Pode aceder a este [LINK](#) e ouvir ou fazer o download do Exercício Ancorar 1. Ou, basta seguir as figuras e instruções deste livro.



URL 2



O ANCORAR não faz desaparecer as suas tempestades emocionais. Apenas o mantém seguro, até que a tempestade passe.

Algumas tempestades duram muito tempo.



Outras passam rapidamente.

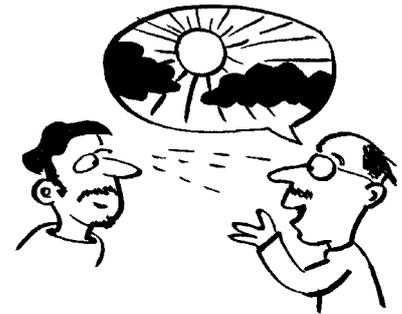


Você quer dizer que estes exercícios de desbloquear e ancorar não vão me livrar dos meus pensamentos e sentimentos difíceis?

Correto! Esse não é o propósito deles



O objetivo dos exercícios de desbloquear e ancorar é ajudá-lo a “comprometer-se” com a vida. Por exemplo, para ajudá-lo a dar atenção plena à sua família e amigos.



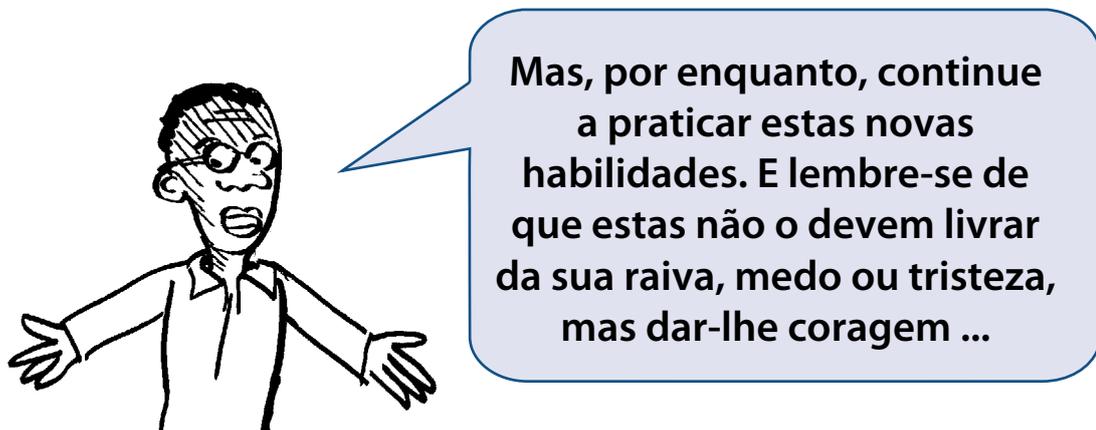
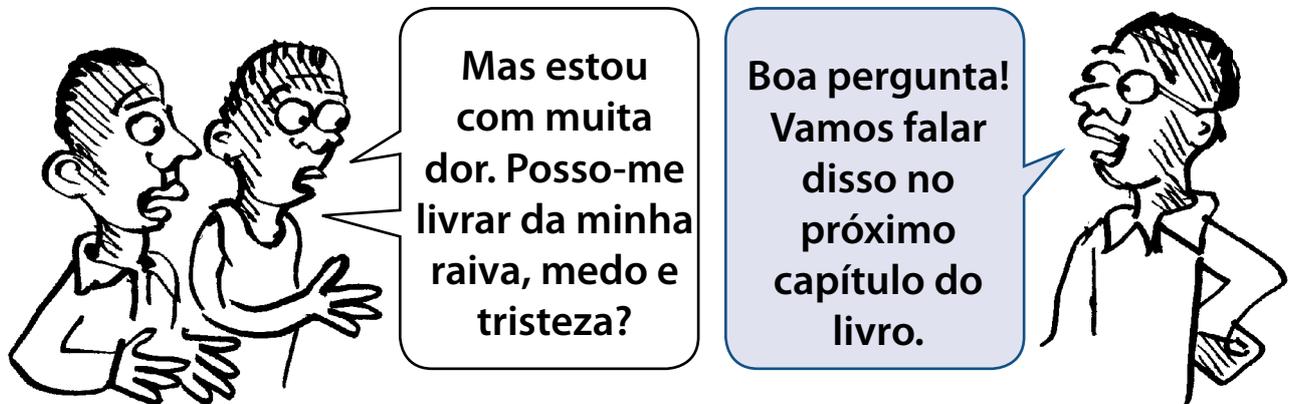
É também para ajudá-lo a avançar em direção aos seus valores; para ajudá-lo a se comportar mais como o tipo de pessoa que você deseja ser.



E para ajudá-lo a concentrar-se no que está a fazer, para que o possa fazer bem.



Quando presta atenção e se envolve totalmente em qualquer atividade, também pode ser mais satisfatório. Isso é verdade mesmo em atividades que, quando precisa fazer coisas que são chatas ou aborrecidas



Quando nos comprometemos com a vida, prestamos mais atenção aos outros, focamo-nos no que estamos a fazer e vivemos mais de acordo com os nossos valores, e gerimos melhor o nosso stress.



Conectar, focar e ancorar ajuda-nos a fazer todas estas coisas.

Mas parece tão difícil ...



Como qualquer nova habilidade, requer prática

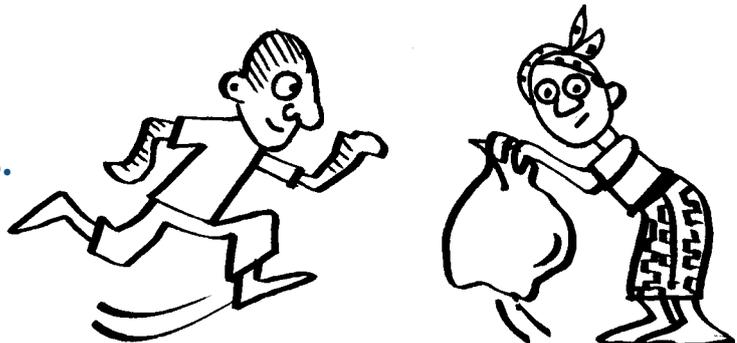
quanto mais praticar ...



...melhor vai ficar!

É como treinar os músculos para correr mais rápido ou levantar coisas mais pesadas.

Com a prática, os seus músculos aumentam!

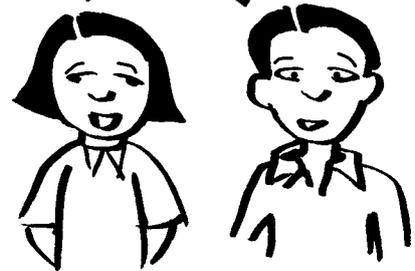


Existem muitas maneiras de praticar estas habilidades de comprometer-se e ancorar-se. Vamos praticá-las agora!



Ao ler este livro, siga as instruções. Não basta só ler sobre isto; realmente faça-o!

OK!



Primeiro, observe, note como se está a sentir e o que está a pensar. Em seguida, acalme-se e conecte-se ao seu corpo. Expire lentamente. Estique-se lentamente. E Empurre lentamente os pés no chão



Agora REFOQUE-SE no mundo ao seu redor. Preste atenção com curiosidade ao que pode...



OBSERVAR/
VER



ESCUTAR/
OUVIR



SABOREAR

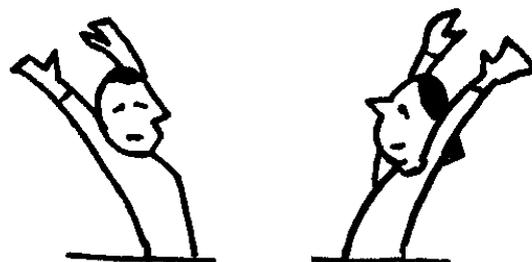


CHEIRAR



TOCAR

Agora faça um bom alongamento. Conecte-se com o mundo que o rodeia. Observe onde está, quem está consigo, e o que está a fazer aqui e agora.



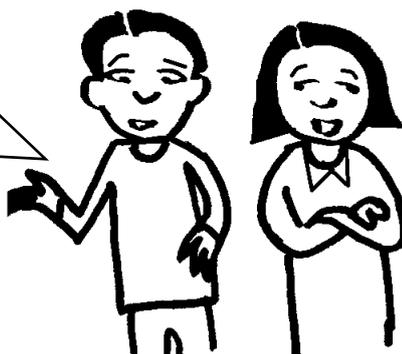
Pode aceder a este [LINK](#) e ouvir ou fazer o download do Exercício de Ancorar 2. Ou pode simplesmente seguir as figuras e instruções deste livro.

URL 3

Este exercício deve demorar cerca de 30 segundos. Você pode fazê-lo a qualquer hora, em qualquer lugar.



Isso é ótimo. Eu posso praticar a qualquer momento

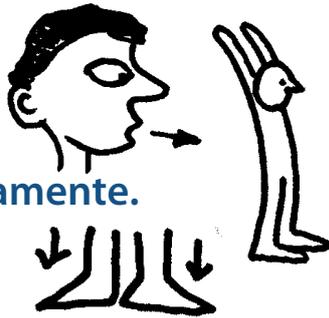


Sim, e quanto mais eu pratico, melhor!



Agora, aqui está um exercício de ancorar mais longo para praticar. Primeiro, observe como se está a sentir e o que está a pensar

Em seguida, **ACALME-SE** e **CONECTE-SE** ao corpo. Expire lentamente. Estique-SE lentamente. Empurre lentamente os pés no chão.



Agora respire de forma ainda mais lenta. Lenta e suavemente, esvazie os pulmões.



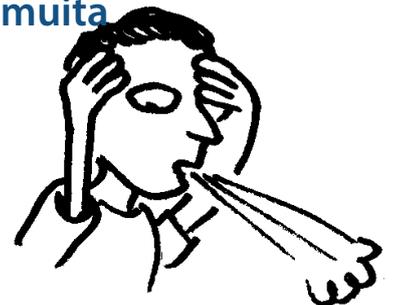
Certifique-se que respira de forma lenta e gentil.

Se respirar com muita força ou muito rápido, isso pode fazê-lo sentir-se em pânico, ansioso, tonto ou com falta de ar.



E ao inspirar, faça-o devagar e gentilmente.

Se começar a sentir tonturas, estará a respirar demasiado profundo, com muita força ou muito rápido.



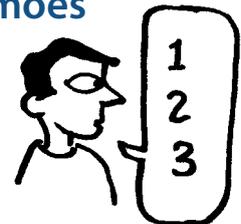


Portanto, se começar a sentir tonturas, ou aperto no peito, respire mais LENTAMENTE. Expire suave e GENTILMENTE e inspire o mais devagar o mais LENTAMENTE possível. (NÃO respire fundo. Isso vai causar tonturas!)

Agora observe a sua respiração com CURIOSIDADE - como se fosse a primeira vez que sentiu a sua respiração.



Agora expire ainda mais LENTAMENTE. E depois que os pulmões estiverem vazios, conte silenciosamente até três antes de inspirar novamente. Então deixe os pulmões reabastecer o mais LENTAMENTE POSSÍVEL.



Está a treinar a sua capacidade de permanecer comprometido e focado. Consegue manter a sua atenção na respiração?

Ao fazer isso, de tempos em tempos, os pensamentos e sentimentos o prendem-no e o puxam para fora do exercício.



Assim que perceber que isso aconteceu, REFOQUE a sua atenção na respiração. Dê toda a sua atenção



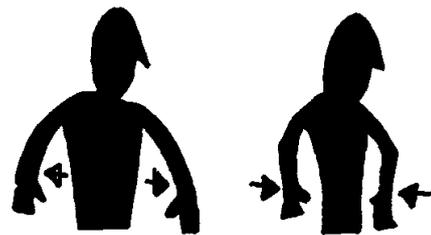
Observe o ar a entrar e a sair pelas narinas.



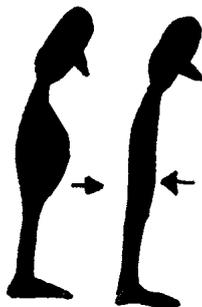
Note os movimentos suaves e gentis dos seus ombros.



Observe o movimento do peito a encher e a esvaziar.



Observe como a barriga se move para dentro e para fora.



Outra vez e outra vez e outra vez, e se ficar bloqueado.



De novo e de novo e de novo, você ficará preso. Então, assim que você perceber que isso aconteceu.

... Volte a atenção novamente para a sua respiração.



E se os pensamentos e sentimentos o prenderem 1000 vezes ...

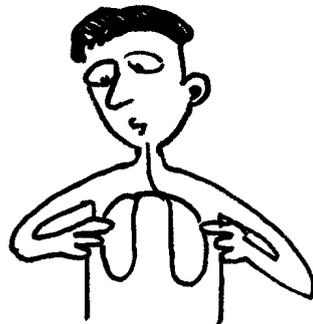
Então nos desprendemos 1000 vezes!



Está correto! E então quando se concentra novamente na sua respiração.



Outra vez e outra vez e outra vez, e volte novamente a atenção para a respiração, notando-a com curiosidade



Quanto tempo fazemos isso?



Como qualquer habilidade, quanto mais praticar, melhor. Assim ...

Pode fazer algumas práticas mais curtas que duram um ou dois minutos, e algumas práticas mais longas que duram de cinco a dez minutos.



Para finalizar o exercício, volte a Ancorar-se ao presente.

Desacelere. Expire lentamente.
Estique as pernas lentamente.
Empurre lentamente os pés no chão



Em seguida, REFOQUE a sua atenção e COMPROMETA-SE com o mundo. Preste atenção com curiosidade ao que conseguir ...



Observe onde está, quem está consigo e o que está a fazer.



Você pode aceder a este [LINK](#) e ouvir ou fazer o download do Exercício ANCORAR 3. Ou pode simplesmente seguir as figuras e instruções deste livro.

E reserve um momento para reconhecer que cada vez que pratica isto ...



Estou a viver de acordo com os meus valores de cuidar ...

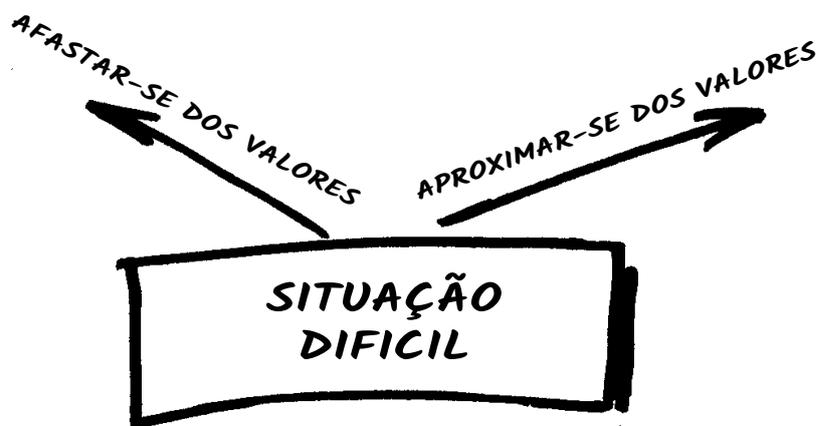
... pela minha saúde, da dos outros e da minha comunidade





Está certo! Como essas habilidades o ajudam a comprometer-se, a focar-se e a desbloquear-se dos pensamentos e sentimentos difíceis ...

... para que possa avançar em direção aos seus valores.



261

Portanto, lembre-se, pratique estas habilidades ao longo do dia, sempre que puder.

Pode ajudar fazer um plano. Por exemplo, pense em quando, onde e quantas vezes por dia pode praticar o ANCORAR. Praticar não precisa de ser obrigatório ou forçado! Você pode praticar a qualquer momento, em qualquer lugar, mesmo por 1 a 2 minutos. O ideal é tirar pelo menos um dia ou dois para praticar as habilidades deste capítulo, antes de passar para ao próximo.

No final do livro, encontrará breves descrições de todas as habilidades, de forma a lembrá-lo dos pontos principais.

DESBLOQUEAR/LIBERTAR



Bem vindo de volta. Espero que tenha praticado o compromisso com a vida, focando-se nas suas atividades e ancorando-se durante as tempestades emocionais.



Antes, você deve se lembrar, falamos sobre movimentos "Aproximar" e "Afastar".



Quando somos atraídos por pensamentos e sentimentos difíceis, tendemos a fazer movimentos de "AFASTAR" – afastando-nos dos nossos valores



Podemos entrar em discussões, conflitos ou desacordos



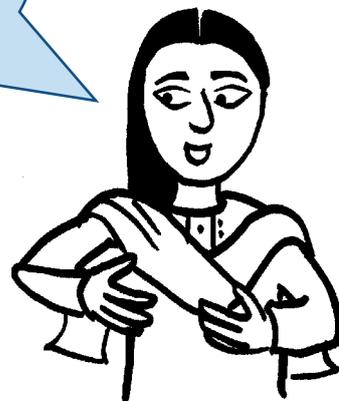
Ou podemos afastar e ficar longe das pessoas que amamos



Ou podemos passar muito tempo deitados na cama



**Hoje, vamos aprender
mais sobre como nos
libertar e desbloquear
pensamentos e
sentimentos difíceis**





A minha vida é tão difícil. Os meus pensamentos e sentimentos difíceis desaparecerão?

Boa pergunta. Faz sentido que queira que eles desapareçam.



Mas é realista pensar que podemos simplesmente livrar-nos deles?

Podemos queimá-los como lixo?



Podemos trancá-los, escondê-los?



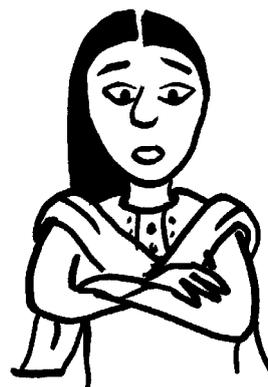
Podemos enterrá-los num buraco?



Podemos fugir e deixá-los para trás?



Reserve um momento para pensar em todas as maneiras pelas quais você já se tentou livrar desses pensamentos e sentimentos



A maioria das pessoas tenta pelo menos algumas destas estratégias:

Gritar!



**Tentar não pensar
nisso**



**Evitar pessoas,
lugares ou situações**



Ficar na cama



Isolar-se



Desistir



Álcool



Tabaco



Drogas



Discussões e conflitos



**Culpar-se ou
criticar-se**



O que mais já tentou?



Reserve um momento para pensar ou anotar as coisas que já tentou para se livrar de pensamentos e sentimentos difíceis.

Obviamente, muitos desses métodos fazem os pensamentos e sentimentos desaparecerem.

Mas não por muito!

Eles logo voltam!

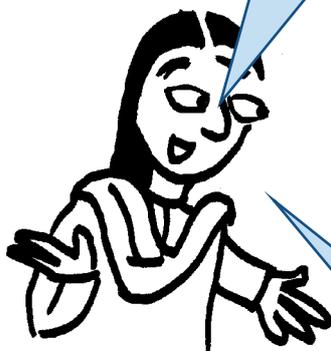


E quantos desses métodos se afastam dos seus valores?

A maioria deles!



Exatamente! Então, quando nos tentamos livrar de pensamentos e sentimentos ...



... a nossa vida geralmente piora!

Então está disponível para tentar um novo caminho?



É uma nova maneira de lidar com os pensamentos e sentimentos difíceis.



Em vez de tentar afastá-los ...



Faça um STOP e pare de lutar com eles.



E sempre que for bloqueado por eles...



... Desbloquei-se novamente.

Como fazemos isso?

Eu vou mostrar em breve. Mas primeiro vamos identificar - que pensamentos e sentimentos o estão a bloquear?



Está a ser bloqueado por pensamentos sobre...

Coisas más que
aconteceram
no passado

Não ser bom o
suficiente - ser fraco
ou louco ou mau

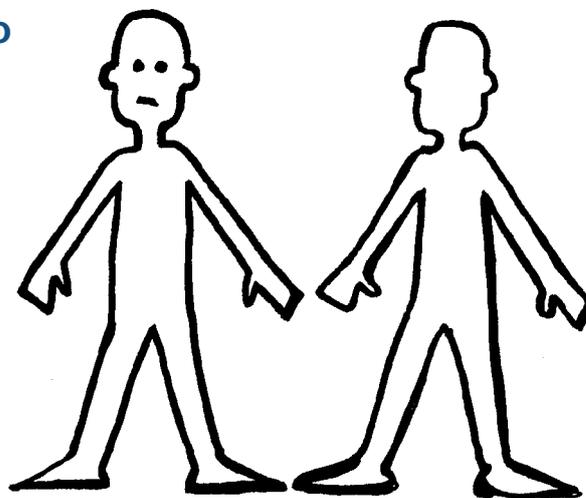
Coisas ruins
que podem
acontecer no
futuro



Escreva
alguns dos
pensamentos
que o bloqueia:

A large rectangular box with a decorative border and several horizontal lines inside, intended for the user to write down thoughts that block them.

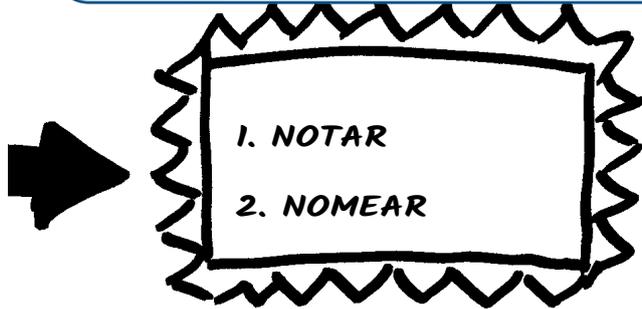
Está a ficar bloqueado
por sentimentos e
sensações no corpo?
Marque onde esses
sentimentos estão
localizados:



À FRENTE

ATRÁS

Os dois primeiros passos para desbloquear são:



Primeiro NOTE que um pensamento ou sentimento o bloqueou. Então procure NOMEA-LO. Para nomear, silenciosamente diga para si mesmo algo como...

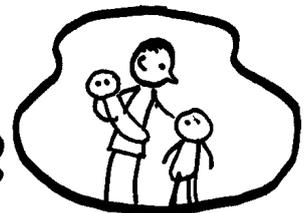
Aqui está o aperto no meu peito.



Aqui está a pressão na minha testa



Aqui está uma memória dolorosa.



Aqui estão os medos sobre o futuro.







A nomeação começa quando diz silenciosamente: "Aqui está um pensamento" ou "Aqui está um sentimento".

No entanto, se adicionarmos a frase "eu noto", geralmente descobrimos que ela nos desbloqueia um pouco mais.



Tente isto agora e veja o que acontece.



Eu noto aqui um aperto no peito.



Eu noto aqui uma memória dolorosa.

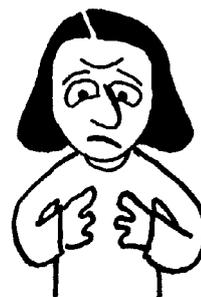


Eu noto aqui raiva.



Eu noto que aqui está um nó no estômago.

Eu noto que aqui é um pensamento sobre aquilo de que tenho medo.



Por favor, tente isto agora antes de ler mais. NOTAR e NOMEAR um pensamento ou sentimento que está presente para você hoje.



Pode aceder a este [LINK](#) e ouvir ou fazer download o exercício NOTAR e NOMEAR. Ou pode simplesmente seguir as figuras e instruções deste livro.



Como notar e nomear nos ajuda?

Bem, os pensamentos e sentimentos bloqueiam-nos quando não os conseguimos identificar.

Num momento está a falar com uma amiga, atento ao que ela está a dizer



... e depois, no momento seguinte, fica-se bloqueado.



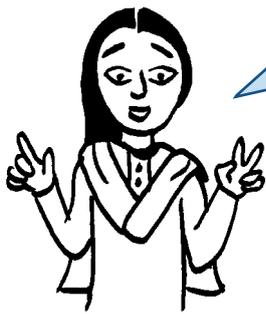
De repente, já não está atento ao que a sua amiga está a dizer.



Ainda pode estar a conversar com a sua amiga ...



... mas não está realmente "conectada" com a conversa. Está apenas a ouvir parte. Não está a dar a ela toda a sua atenção. Porquê? Porque está presa nos seus pensamentos ou sentimentos.



O primeiro passo para "desbloquear-se" é NOTAR que ficou BLOQUEADO. O segundo passo é NOMEAR O QUE O BLOQUEOU. Diga silenciosamente para si mesmo ...

: Eu noto que fiquei bloqueado pelas minhas memórias.



Aqui está um pensamento difícil.



Eu noto uma sensação de aperto no peito.

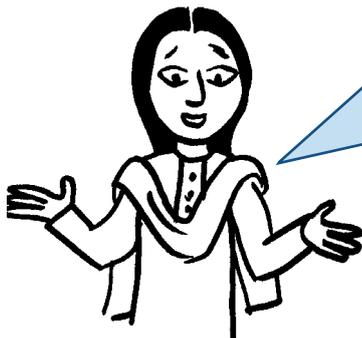


O próximo passo é REFOCAR-SE no que está a fazer – esteja a cozinhar, comer, brincar, lavar ou a conversar com os amigos – e ter um COMPROMISSO pleno com essa atividade; prestar total atenção a quem está consigo e no que está a fazer.

Estou a notar uma sensação dor na garganta.

PENSAMENTOS
E
SENTIMENTOS





Podemos fazer a mesma coisa toda as vezes que ficamos "bloqueados" e deixamos de estar ativos e comprometidos com a nossa vida .

Estou a notar sentimentos de raiva.

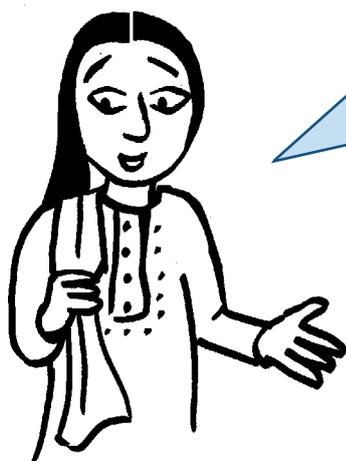


E mesmo tendo raiva, escolho agir de acordo com o meu valor de cuidar, reorientando-me e me envolvendo com minha família.





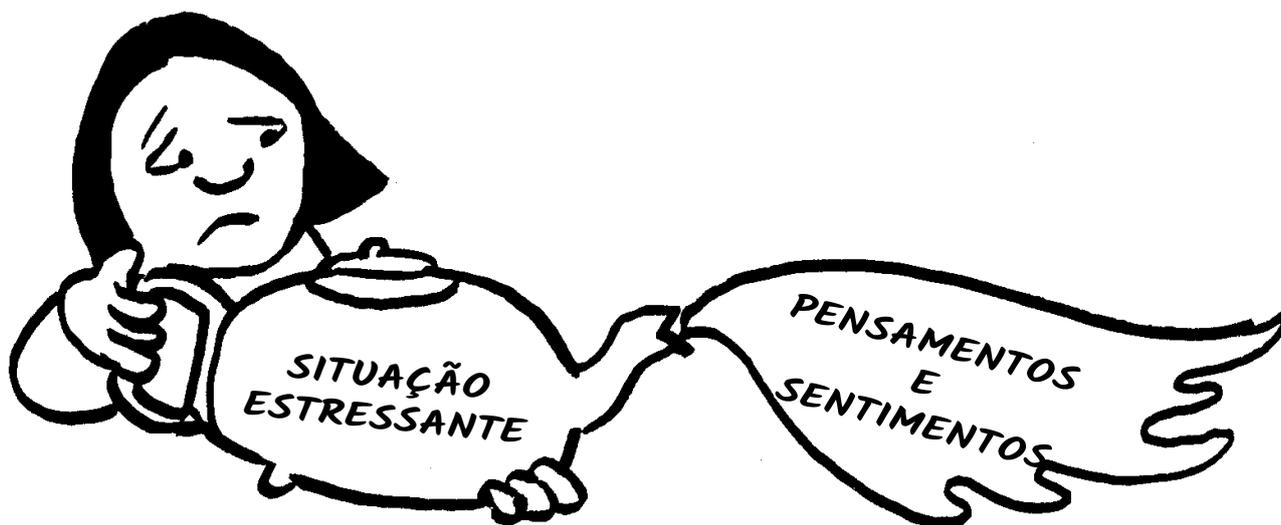
Então, para se libertar de pensamentos e sentimentos ...



Quanto mais você pratica isso, melhor se sente. Tente praticar esta técnica repetidamente, o dia todo, enquanto realiza as suas atividades diárias. Toda a vez que perceber que ficou “preso/ bloqueado”, execute estes passos.

E lembre-se que é natural que pensamentos e sentimentos difíceis apareçam quando estamos estressados.

Isso acontece com toda a gente!





E depois que notamos e nomeamos, podemos nos REFOCAR no mundo ao nosso redor.

COMPROMISSO com a vida percebendo o que podemos...



Então agora você tem as suas duas primeiras ferramentas para o seu kit de ferramentas.

A FERRAMENTA Nº 1 ANCORAR-SE/ ENCONTRAR-SE

AO MOMENTO PRESENTE DURANTE "TEMPESTADES EMOCIONAIS". OBSERVE COMO SE ESTÁ A SENTIR.

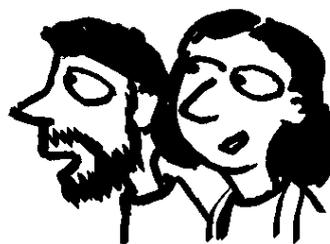
DESACELERE E LIGUE-SE AO SEU CORPO. REFOQUE E ENVOLVA-SE COM O MUNDO AO SEU REDOR.



FERRAMENTA 2: DESPRENDA-SE

DOS PENSAMENTOS E SENTIMENTOS, OBSERVANDO E NOMEANDO-OS E DEPOIS CONCENTRANDO-SE NO QUE ESTÁ A FAZER AQUI E AGORA..

E podemos praticar o uso destas ferramentas em qualquer momento e em qualquer lugar.



Claro, algumas pessoas esquecem-se de praticar.



Portanto, reserve um tempo para praticar regularmente estas habilidades ou técnicas. Por exemplo, na cama, ou antes/depois de uma refeição.



Pode aceder a este [LINK](#) para ouvir ou fazer download de todos os exercícios que aprendeu até agora. Ou pode simplesmente seguir as figuras e instruções deste livro.

Pense em alguns horários, locais ou atividades para praticar regularmente



E sempre que estiver deitado acordado na cama à noite e não conseguir dormir, pratique a desaceleração e a conexão com o corpo. Provavelmente não fará dormir (embora às vezes faça), mas ajudará a se sentir mais calmo.





Outras coisas também podem atrapalhar a prática com estas ferramentas.

Talvez você se sinta muito cansado ...

Muito cansado!



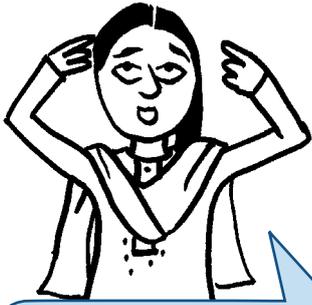
Talvez você se sinta muito triste ou com raiva, ou com medo ..



talvez simplesmente não se incomode ...

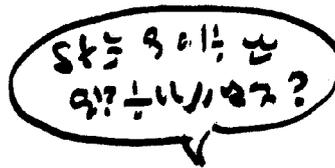
Isso é inútil!





Então lembre-se
repetidamente...

É como aprender uma nova língua. É
preciso muita prática!



Você também pode ficar preso em pensamentos inúteis.



ISTO É TÃO ESTÚPIDO!

**ISTO NÃO É
IMPORTANTE!**

ISTO NÃO VAI AJUDAR!

**ESTOU MUITO
OCUPADO/A!**

NÃO TEM SENTIDO!

**É UMA PERDA DE
TEMPO!**

NÃO POSSO FAZÊ-LO!

Então, assim que perceber que ficou preso nesses sentimentos ...



NOTAR, NOMEAR E REFOCAR



Por muito pouco que pratique fará a diferença



E toda vez que praticamos, agimos de acordo com os nossos valores de cuidar!



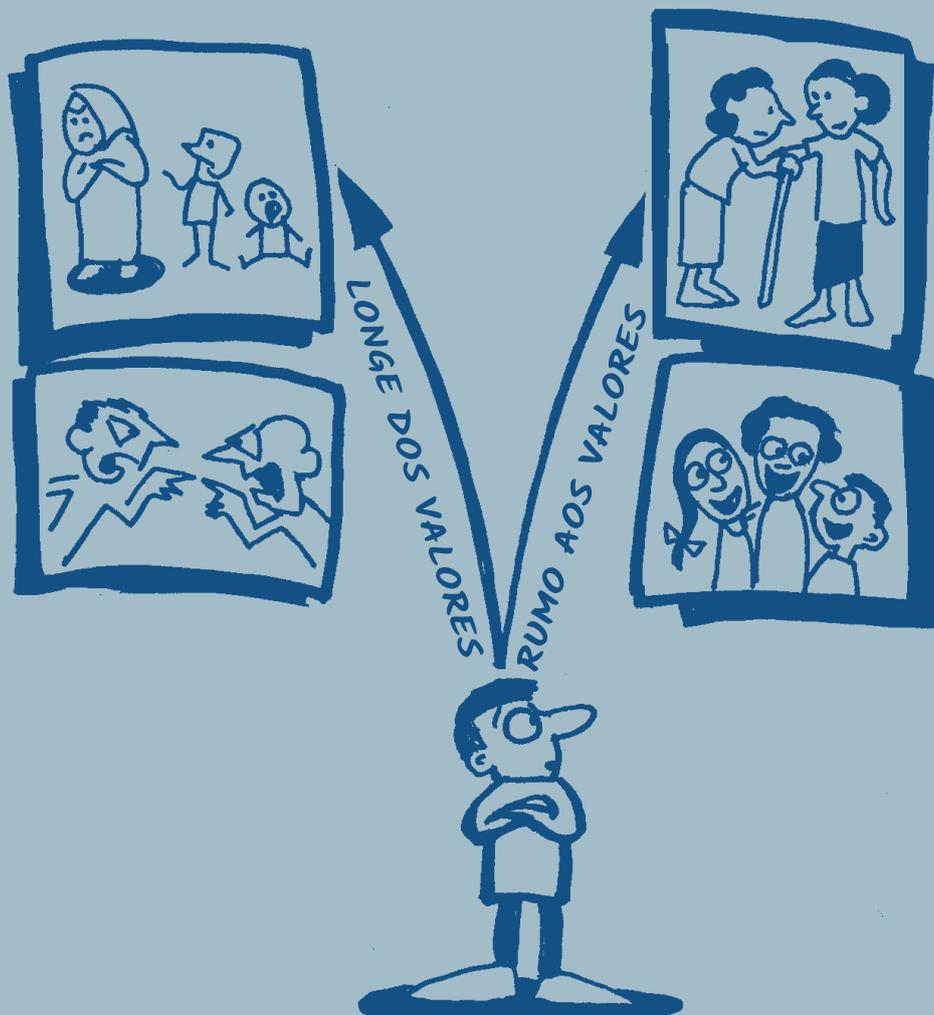
Sim está certo. E na próxima parte deste livro, exploraremos os valores com maior profundidade



Porém, antes de continuar com a próxima parte, dedique um dia ou dois para praticar o que abordamos neste capítulo.

E lembre-se: no final do livro, você encontrará breves descrições de todas as habilidades/técnicas que aprender.

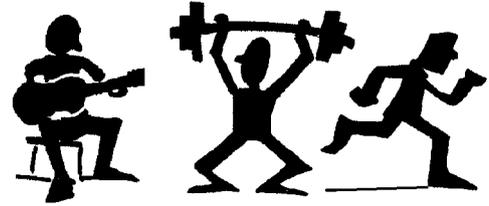
AGINDO COM OS SEUS VALORES





Bem vindo de volta.
Tem praticado
o desprender/
desbloquear e
ancorar?

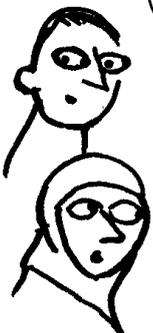
Recorde-se, fazer estes exercícios
é como aprender qualquer nova
habilidade. Com a prática, melhora
e fica mais fácil.



Agora vamos
observar os
valores com mais
profundidade

Os Seus valores descrevem
que tipo de pessoa deseja
ser; como se quer tratar a si,
aos outros e ao mundo que
o rodeia

Os valores
são iguais aos
objetivos?



Não!

Os objectivos referem-se
ao que está a tentar obter
(resultados). Os valores
descrevem o tipo de
pessoa que deseja ser.



Suponha que o seu objetivo é arranjar um emprego para que possa ajudar as pessoas de quem gosta.

E suponha que – a forma como se quer relacionar com a sua família, amigos ou pessoas que o rodeiam esteja de acordo com os seguintes VALORES – ser gentil e grato, atencioso, empático, amoroso e solidário





Pode ser impossível alcançar o seu objetivo

...



... Mas ainda pode viver com os seus valores de ser gentil, atencioso, amoroso e solidário com a sua família, amigos ou pessoas ao seu redor.

E mesmo se estiver a enfrentar uma situação muito difícil e estiver longe da sua família e amigos, ainda poderá viver os valores de ser gentil, atencioso, amoroso e solidário. Pode encontrar pequenas formas de agir e praticar estes valores com as pessoas que o rodeiam.



Muitos dos seus objetivos podem parecer impossíveis neste momento.



Mas pode sempre encontrar maneiras de agir de acordo com os seus valores.



Porque é que isso importa?





Porque a maneira como influencia o mundo que o rodeia é através das suas **AÇÕES.**

“AÇÕES” é o que faz com os braços, mãos, pernas e pés, e o que diz com a boca.



Quanto mais se concentra nas suas próprias ações ...

... Quanto mais puder influenciar o mundo imediato ao seu redor: as pessoas e situações com que convive todos os dias.



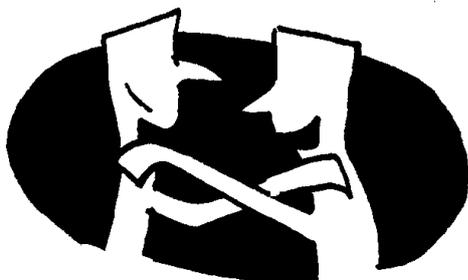
Se o seu país está em guerra,
você não pode parar todos os
combates ...



... mas pode parar de discutir com as
pessoas da sua comunidade ...



... e, em vez disso, aja de acordo com
os seus valores



Note: pode influenciar
as pessoas ao seu redor
através das suas AÇÕES.

lutando



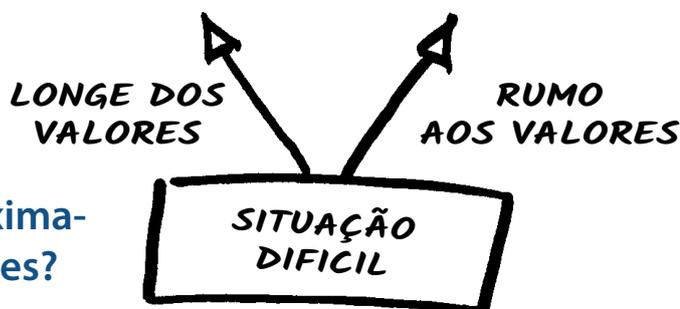
Colaboração





Então,
precisamos
de continuar
a perguntar-
nos:

As minhas
ações estão a
ser em função
dos meus
valores?



Sim. As suas ações estão a aproxima-lo ou a afasta-lo dos seus valores?

Para ajudá-lo a esclarecer os seus valores, aqui está uma lista. Estes não são os valores "certos" ou os "melhores" - são simplesmente os mais comuns.

Ser gentil
Ser atencioso
Ser generoso
Ser solidário
Ser útil

Ser paciente
Ser responsável
Ser atencioso/
consciente
Ser disciplinado
Ser trabalhador
Ser comprometido

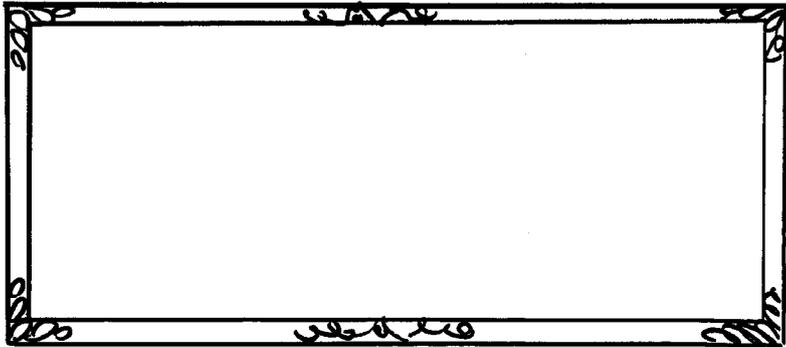
Ser corajoso
Ser resiliente
Ser compassivo
Ser grato

Ser leal
Ser respeitável / honrado
Ser respeitador
Ser de confiança
Para ser justo / justo
Saber ser ...
Saber ser...



Agora selecione três ou quatro destes valores que lhe pareçam mais importantes e escreva-os na caixa abaixo.

Agora vamos fazer outro exercício. Pense num modelo de pessoa da sua comunidade; alguém que você admira.



O que essa pessoa diz ou faz que você admira?



Essa pessoa trata os outros de maneiras admiráveis?



Quais os valores que essa pessoa demonstra através das suas ações?



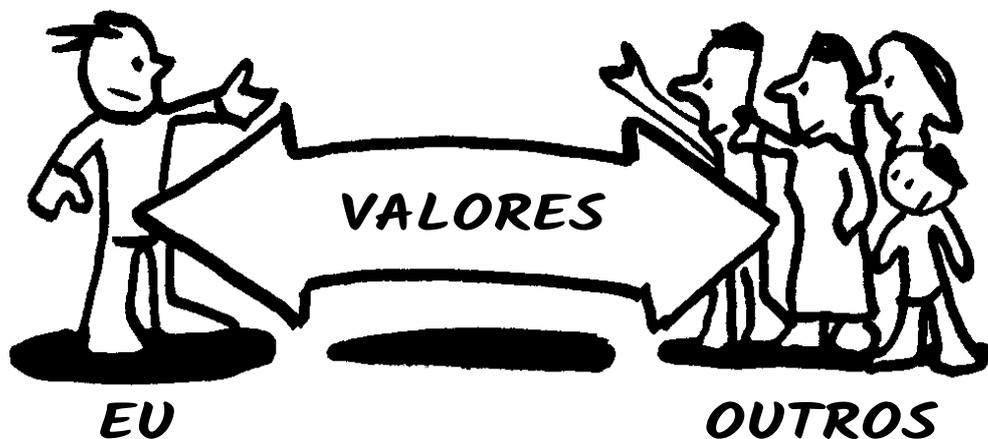
Quais desses valores gostaria de passar para as outras pessoas ao seu redor?



Agora pense nas pessoas ao seu redor. Quais os valores que deseja viver, na maneira como trata essas pessoas?



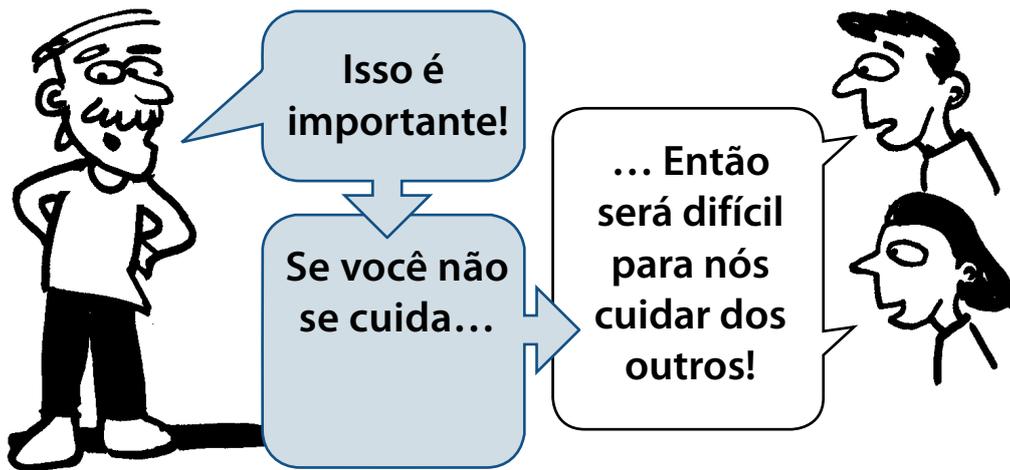
Os valores seguem os dois sentidos: em relação a si e aos outros.



Então, se os seus valores são cuidar e ser gentil ...



... então pretende viver estes valores em relação a si e aos outros.



Então agora é hora de colocar os seus valores em ação.ação.



Escolha um relacionamento importante; escolha alguém com quem se preocupa muito e que vê regularmente.



Quais os valores que deseja viver nesse relacionamento?



Por exemplo, suponha que escolhe o seu filho.



E os valores em que você deseja agir são:



Em seguida, um pequeno passo pode ser brincar ou ler para seu filho por 10 minutos todos os dias.



Ou suponha que você escolha um parente.



E os valores que deseja praticar são:



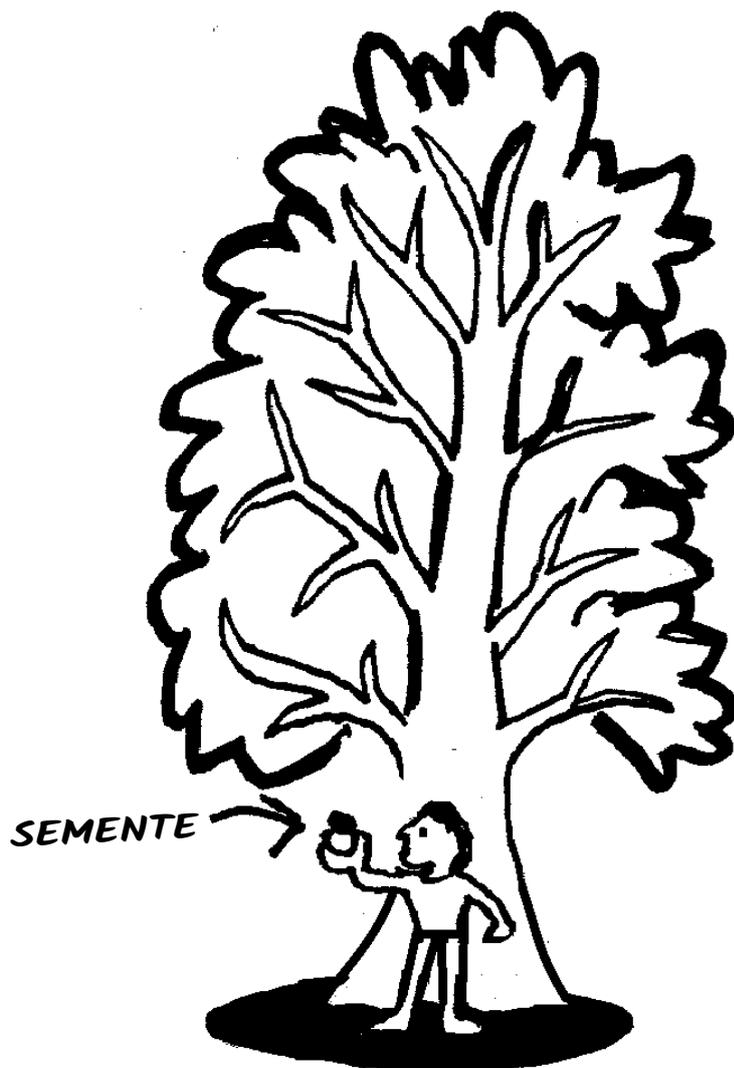
Obrigado tio, por toda a ajuda que me deu

Então, um pequeno passo pode ser cumprimentar calorosamente essa pessoa e expressar A sua gratidão.

Lembre-se, mesmo as menores ações são importantes.

Uma árvore gigante cresce a partir de uma pequena semente. E mesmo nos momentos mais difíceis ou stressantes, podemos tomar pequenas AÇÕES para viver de acordo os nossos valores.

Ao agir de acordo com os seus valores, começará a criar uma vida mais feliz e gratificante.



Então crie o seu plano de ação agora

O que fará na próxima semana para agir de acordo com os seus valores?



Pense em termos de AÇÕES. O que vai dizer com a sua boca? O que fará com as suas mãos, braços, pernas e pés?



Escolha algo que pareça realista para si.

Você acredita que pode fazer isso?

Não!

Sim!





Se o seu plano parece muito difícil - se não acredita que pode fazê-lo - escolha algo menor e mais fácil.



OKAY!

Faça esse plano de ação agora, antes de ler mais. É importante!

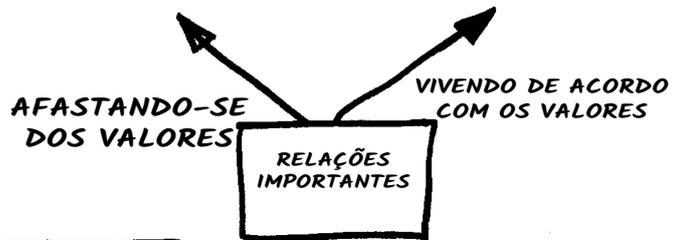


Escolha um relacionamento importante. Alguém com quem se importa, com quem convive regularmente? Quais os valores que deseja viver nesse relacionamento? Pode ver alguns exemplos de valores na página 85.

Com essa pessoa, que uma ou mais **AÇÕES** poderia adotar na próxima semana para agir de acordo com os seus valores? O que especificamente fará ou o que dirá a essa pessoa?

O plano parece realista para si? Caso contrário, escolha algo menor, mais simples e mais fácil.

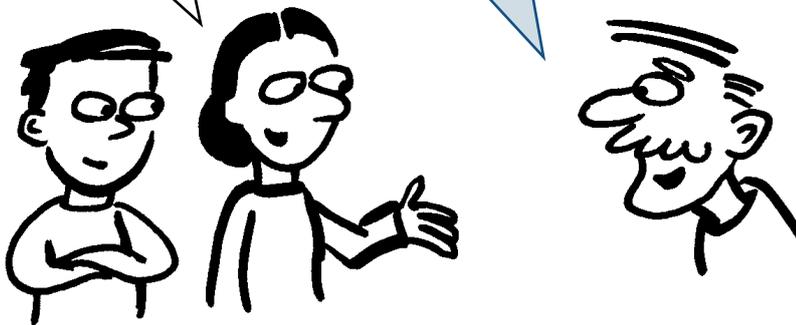
Estas ações irão levá-lo em direção ou afastam-no dos seus valores?



Consegue sentir este propósito de viver, de ser mais como o tipo de pessoa que quer ser?

Sim, sentimos.

Este é um dos benefícios de viver de acordo com os nossos valores.



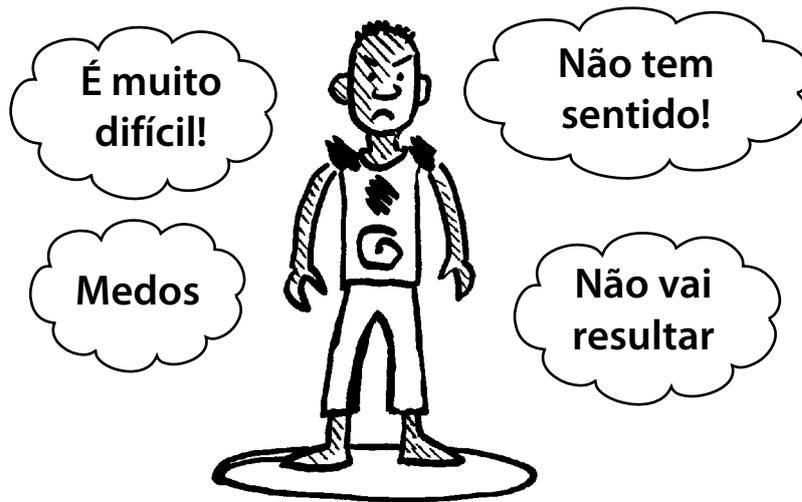
Agora observe: pensamentos e sentimentos difíceis estão a começar a bloqueá-lo e a impedi-lo de seguir o seu plano de ação?



Frequentemente, assim que começamos a pensar em agir, surgem pensamentos e sentimentos difíceis que nos bloqueiam facilmente.



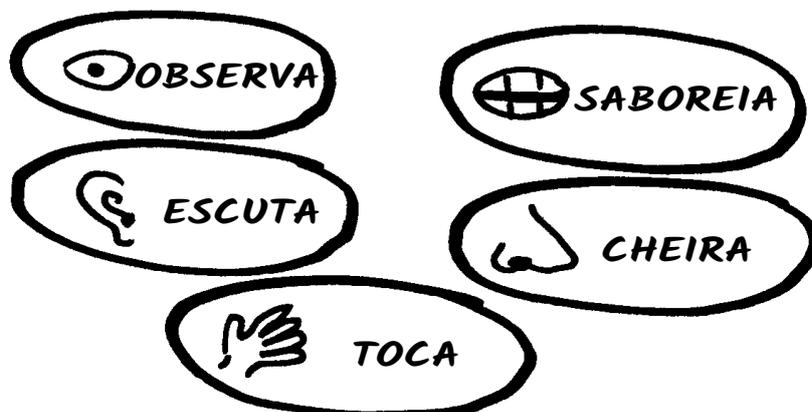
Se sim, sabe o que fazer.



NOTE e NOMEIE



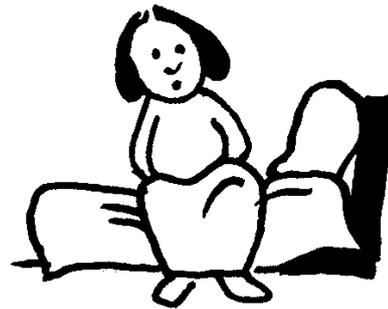
E conecte-se com o mundo ao seu redor.





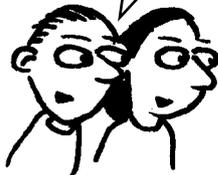
Procure começar todos os dias por pensar em dois ou três valores com os quais deseja viver.

Enquanto ainda está na cama, ou enquanto se levanta.



E ao longo do dia...

Procure maneiras de agir com base nesses valores.



Sim! Mesmo as pequenas ações são importantes!



Uma jornada de 1500km começa com um pequeno passo!



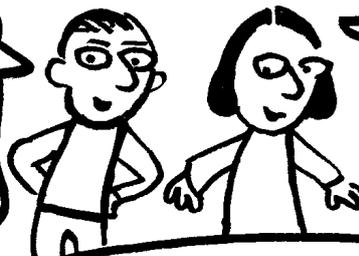
Esta é a próxima ferramenta no teu kit de ferramentas



E DE CADA VEZ QUE AGE COM OS SEUS VALORES

...

ESTOU-ME A COMPORTAR DE ACORDO COM O TIPO DE PESSOA QUE QUERO SER



EU ESTOU A AGIR DE ACORDO COM OS MEUS VALORES.

RECONHECE-O A SI MESMO



AGORA TEM TRÊS FERRAMENTAS PODEROSAS:

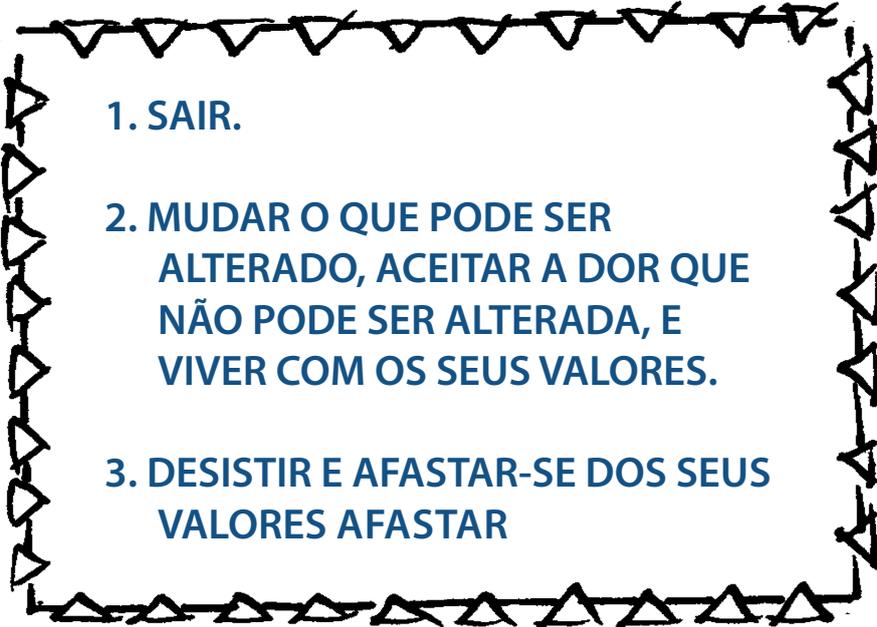
- * **DESBLOQUEAR/LIBERTAR**
- * **ANCORAR**
- * **AGINDO COM OS SEUS VALORES.**

Mas temos tantos problemas!

Sim, temos!
E há três opções para qualquer situação difícil



Quais são?

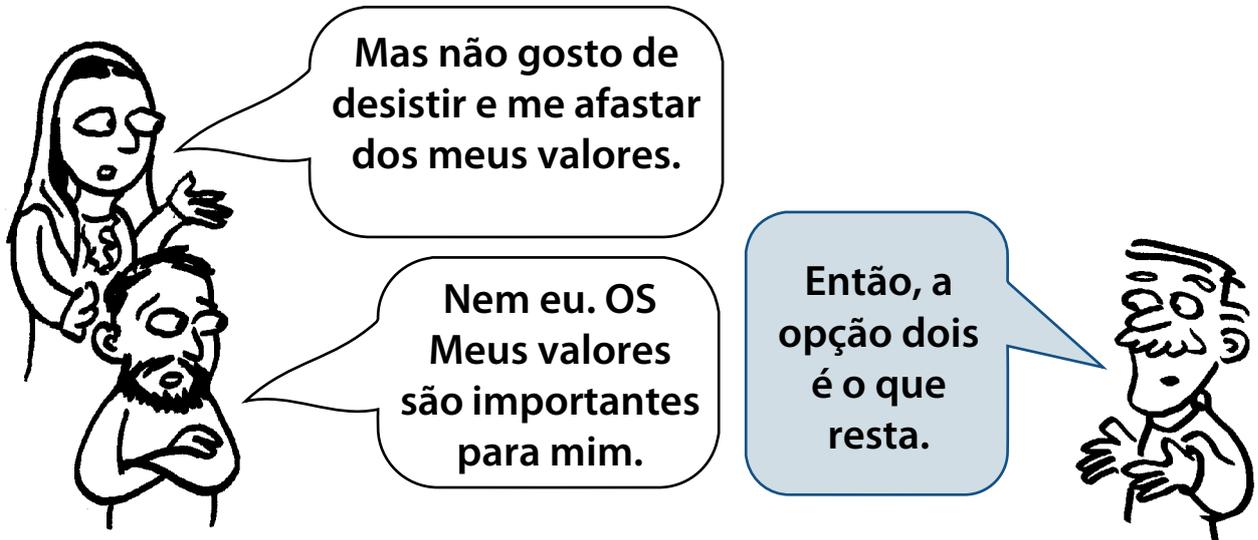
- 
1. SAIR.
 2. MUDAR O QUE PODE SER ALTERADO, ACEITAR A DOR QUE NÃO PODE SER ALTERADA, E VIVER COM OS SEUS VALORES.
 3. DESISTIR E AFASTAR-SE DOS SEUS VALORES AFASTAR



Mas às vezes não pode fugir ... por exemplo, se está na prisão, se fugir é pior do que ficar.

Verdade! Nesse caso, deve escolher entre as opções dois e três.





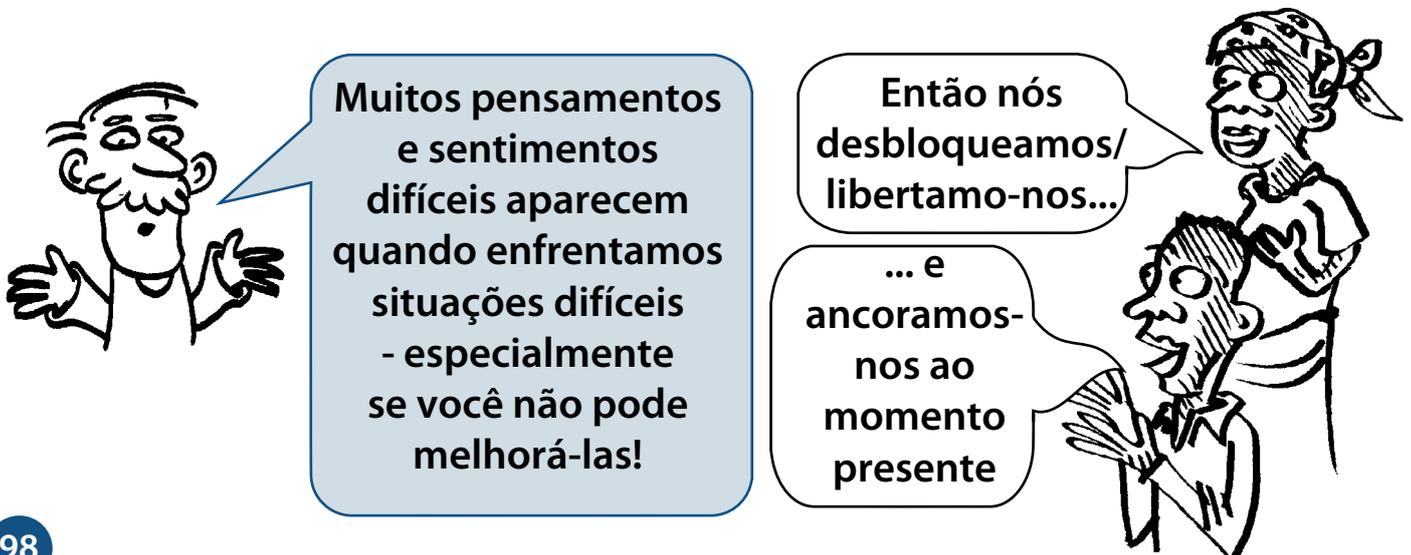
MUDAR O QUE PODE SER ALTERADO, ACEITAR A DOR QUE NÃO PODE SER ALTERADA, E VIVER COM OS SEUS VALORES.



MUDAR O QUE PODE SER MUDADO...

Use os braços e as pernas, mãos, pés e boca para **AGIR**: faça o que puder, por menor que seja, para melhorar a situação.

ACEITAR A DOR QUE NÃO PODE SER MUDADA...



E VIVA COM OS SEUS VALORES.



Então, se não há nada que possa fazer para melhorar a situação ...

Encontramos outras maneiras de viver de acordo com os nossos valores.

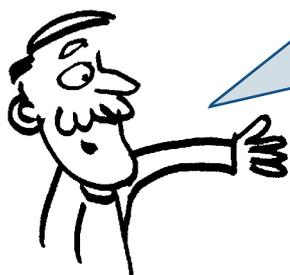


MUDAR O QUE PODE SER ALTERADO, ACEITAR A DOR QUE NÃO PODE SER ALTERADA E VIVER COM OS SEUS VALORES.



Sim! Portanto, guarde isto na memória e use-o para o ajudar a lidar com os problemas.

E agora, é hora de algumas



Há algo que pode fazer para melhorar qualquer situação difícil, pelo menos um pouco.

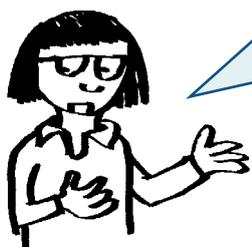
O quê?



Boa pergunta! É isso que exploraremos na próxima seção. Mas primeiro, lembre-se de levar um dia ou dois para praticar o que abordamos nesta seção. Pode usar os resumos no final do livro para se lembrar de como usar as ferramentas que aprendemos até agora.

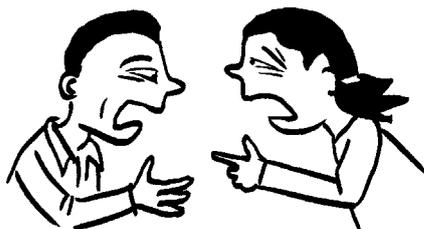
SER GENTIL





Não importa
o quão má é a
situação

Ou numa discussão de família ...



... está sempre melhor se tiver um
amigo ao seu lado.



Alguém que diz coisas boas
quando está a sofrer.

Eu estou a ver que
isso é difícil para si.
Deixe-me ajudar.



Se está em perigo ...



Ou sem dinheiro...



Alguém que é gentil,
carinhoso e prestável ...



No entanto, muitos de nós não
somos gentis conosco quando
estamos em situações difíceis.



Muitas vezes,
somos atraídos
por pensamentos
desagradáveis e tóxicos.

eu sou
fraco

Eu sou
doido

Eu sou
mau

Eu errei.



É minha culpa

Eu nunca
poderei
perdoar-
me

Eu não
deveria ter
feito isto





Os pensamentos desagradáveis são naturais e podem acontecer com frequência. Mas não é útil ficar preso neles, porque...

... quando somos atraídos por esses pensamentos desagradáveis, afastamo-nos dos nossos valores.



Por isso, precisamos de os NOTAR e NOMEAR, para nos libertarmos deles e desbloquear.

Tente fazer isso agora. Escolha um pensamento tóxico sobre si mesmo.

Eu sou uma péssima mãe

Eu sou fraco



E diga silenciosamente para si mesmo ...

Aqui está um pensamento tóxico.



Ou...

Aqui está uma autocrítica muito forte.



Agora acrescenta as palavras "Eu noto"

Eu noto que estou a ter um pensamento tóxico



Eu noto que estou a ser muito autocrítico



De seguida, ANCORE-SE e CONECTE-SE com o mundo ao seu redor.



Pode clicar neste [LINK](#) e ouvir ou fazer o download do exercício Unhooking from Unkind Thoughts. Ou pode simplesmente seguir as figuras e instruções deste livro.

Como se sente quando está a lutar, sofrer, sentindo dor e alguém é gentil, carinhoso e compreensivo consigo?



Mesmo nas situações mais difíceis, existem maneiras de agir de acordo com os nossos valores de bondade e carinho.



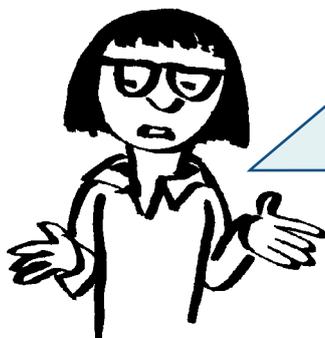
Mesmo pequenas ações de gentileza podem fazer a diferença



Isso é realmente doloroso.

eu estou aqui para si

Isso inclui palavras gentis.



Quando vê alguém a sofrer, sofrendo e lutando, quais são os pequenos atos de bondade que você pode fazer?



Toda ação pequena e gentil faz a diferença.

E também podemos ser gentis conosco mesmos



Então, liberte-se de pensamentos como ...

Eu não mereço gentileza.



As minhas necessidades não importam

Todas as pessoas precisam de um amigo. Toda a gente precisa de GENTILEZA e carinho



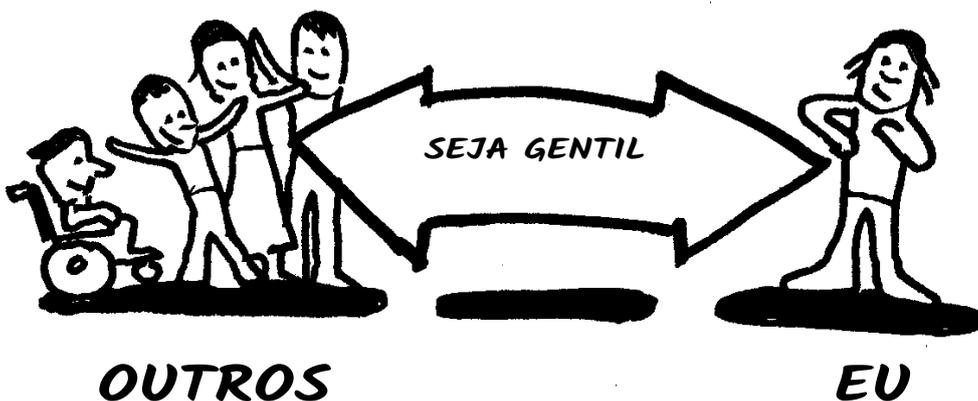
E se é gentil consigo mesmo...



... Terá mais energia para ajudar os outros e mais motivação para ser gentil com os outros, e todos ficam a ganhar.

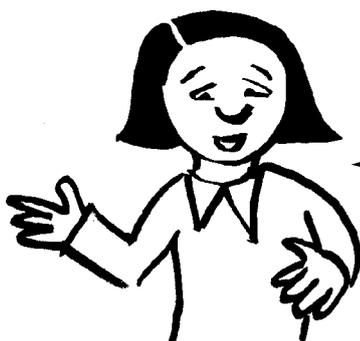


Lembre-se: como todos os valores, a bondade é nos dois sentidos.

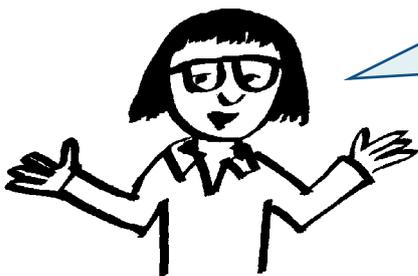


Então, fale consigo mesmo gentilmente.

Isto é difícil. Isso dói.



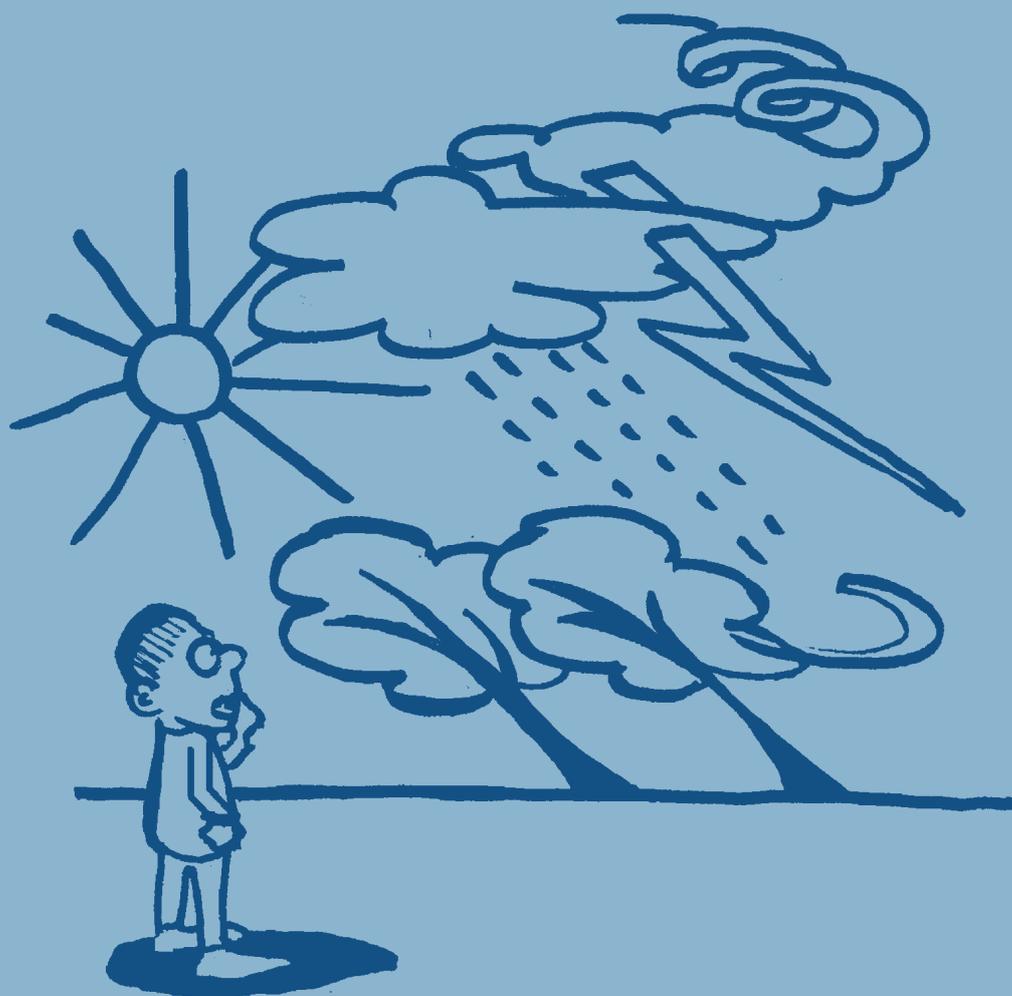
Ainda posso cuidar de mim e dos outros.

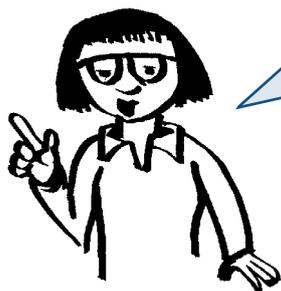


Sim! Está correto! E agora, na seção final do livro, aprenderemos mais uma habilidade realmente útil para ajudar no stress.

Os resumos no final do livro também o vão ajudar a praticar todas as habilidades que aprendeu até agora.

CRIAR ESPAÇO





Nas páginas 56–57, examinamos os problemas comuns que ocorrem quando lutamos com os nossos pensamentos e sentimentos: tentando afastá-los, evitá-los ou livrar-nos deles. Se se esqueceu, leia-os novamente agora, antes de continuar.

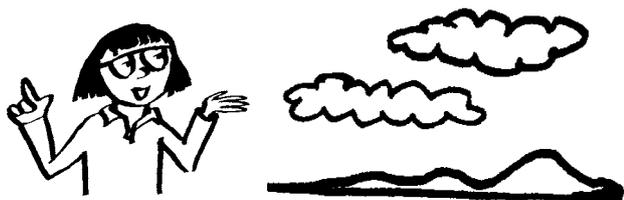


Portanto, **DESBLOQUEAR/LIBERTAR** é uma maneira de parar de lutar com os nossos pensamentos e sentimentos.

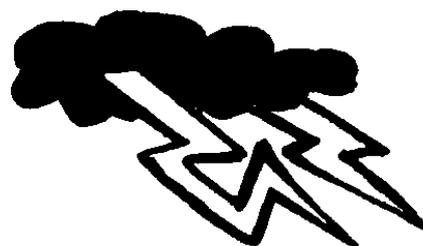
Há outra maneira de fazer isso, chamada **CRIAR ESPAÇO**.



Para aprender esta habilidade, é útil pensar no céu.



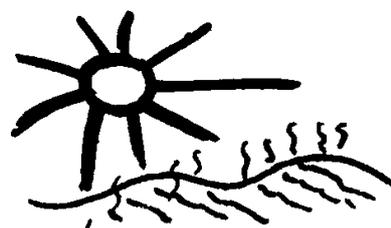
Não importa o quão severo está o tempo ...



... O céu tem espaço para isso!



E o céu nunca pode ser ferido ou prejudicado pelo mau tempo; ou se está um calor abrasador...



...ou muito frio.



E mais cedo ou mais tarde, o tempo muda.



Os nossos pensamentos e sentimentos são como o tempo.



Sim! Sempre a mudar!

E podemos aprender a ser como o céu e abrir espaço para o "mau tempo" dos nossos pensamentos e sentimentos difíceis, sem nos maguarmos.





Então tente isso agora. Primeiro, silenciosamente **NOTE** e **NOMEIE**.

Estou a sentir uma dor no peito e na barriga.



Aqui estão os pensamentos difíceis.



Observe esses pensamentos e sentimentos com **CURIOSIDADE**.

E imagine que esses pensamentos e sentimentos são como o tempo ...



E tu és como o céu...



...para o tempo.

Concentre a atenção num pensamento ou sentimento difícil. **NOTE-O** e **NOMEIE**, e observe-o com curiosidade.



E ao fazer isso, expire lentamente. Depois quando os seus pulmões estiverem vazios, faça uma pausa e conte até três



Depois, respire lentamente e imagine que a respiração flui para dentro e ao redor da dor.

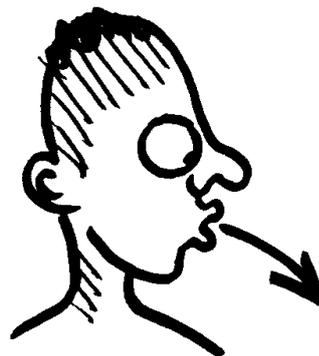


Imagine isso da maneira que quiser.



Expirando, esvaziando os pulmões

...



Respirando devagar ...



Respirando dentro e ao redor da sua dor ..



Abrindo e abrindo espaço para isso...



Permitindo que eles estejam lá ...



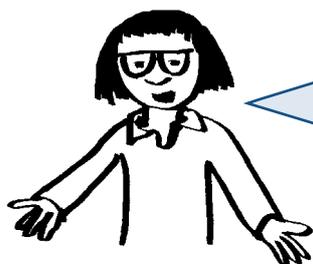


Muitas vezes, ajuda imaginar um sentimento doloroso como se fosse um objeto.

Como um tijolo castanho frio e pesado no meu peito

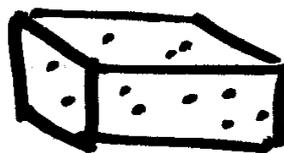


E muitas vezes ajuda a imaginar um pensamento difícil ...



Por favor, tente isto agora.

Imagine que tem tamanho, forma, cor e temperatura



E imagine respirar dentro e ao redor desse objeto - abrindo espaço para ele.



Pode clicar neste [link](#) e ouvir ou fazer download do exercício Making a Room. Ou pode simplesmente seguir as figuras e instruções deste livro.

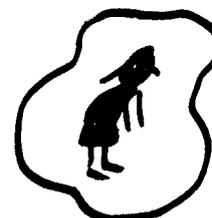
... Como palavras ou figuras nas páginas de um livro.



Observe o seu pensamento difícil



Eu sou fraco.



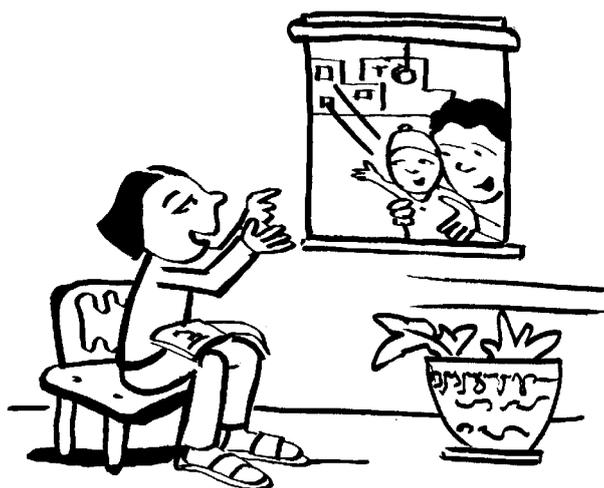
... E imagine-o como palavras e figuras nas páginas de um livro.



... E imagine-o descansando gentilmente no seu colo.



... e CONECTE-SE com o mundo ao seu redor.

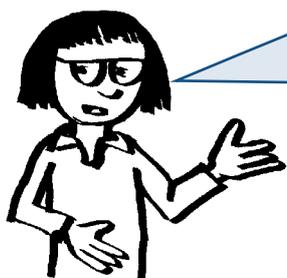


também pode imaginar colocando o livro debaixo do braço e levando-o com você.



Portanto, o pensamento ainda está na sua mente, mas você pode-se CONECTAR com o mundo ao seu redor.



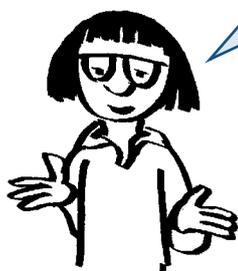


Para começar, este exercício pode levar alguns minutos. Mas como aprender qualquer nova habilidade ...



Com a prática, fica mais fácil!

E muito mais rápido!



Então, por favor, volte e pratique estes exercícios agora, antes de continuar a ler. Também pode praticar durante o dia, sempre que tiver pensamentos e sentimentos difíceis.

Lembre-se: é como aprender uma nova habilidade!



E depois de fazer o CRIAR ESPAÇO, em seguida envolva-se e COMPROMETA-SE com o mundo ao seu redor.

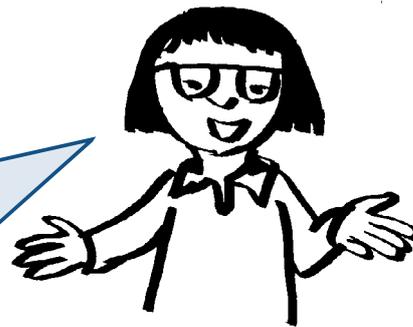
OBSERVE/NOTE onde está, com quem está, e dê toda a atenção à atividade que está a realizar aqui e agora.



Então agora tem outra ferramenta para o seu kit de ferramentas.



E lembre-se: pratique, pratique, pratique.



Especialmente se estiver deitado e não conseguir dormir; pode combinar o CRIAR ESPAÇO com exercícios respiratórios.



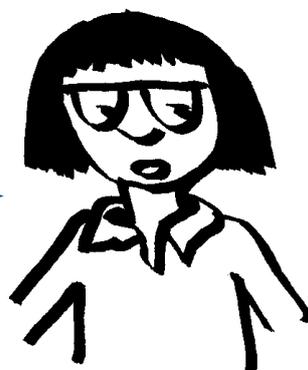
Respire com os pensamentos e sentimentos difíceis ...



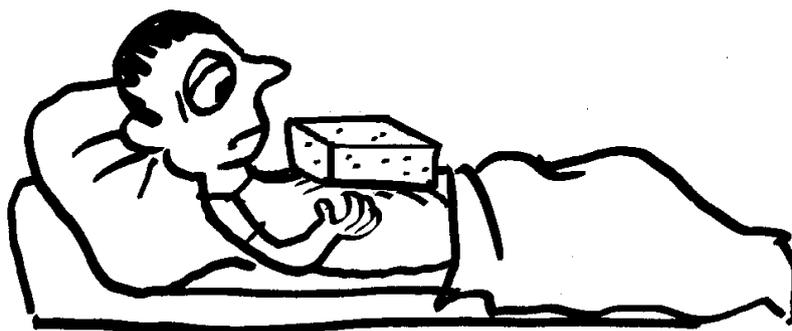
... e deixe a respiração fluir para dentro e ao redor deles.



Se sentir dor no corpo, observe-a com curiosidade.



Observe a sua forma, tamanho e temperatura ...



... e observe com curiosidade o que acontece. A sua dor pode ficar maior ou menor; pode ficar ou pode ir embora. O objetivo é simplesmente abrir espaço para isso; permitir que esteja lá; para parar de lutar e criar espaço.



E sempre que fica preso e sai do exercício...

... para o calor e ir das mãos para o corpo, e veja se pode ser bondoso consigo mesmo através da sua mão.

NOTE E NOMEIE...

... E concentre-se na respiração e criar espaço.





Agora estamos a chegar ao final do livro. Temos tempo para um último exercício.

Um exercício de ser gentil consigo mesmo e abrir espaço para a sua dor.



É um bom exercício para praticar quando está deitado ou quando estiver sozinho



Pegue numa das mãos e imagine preenchê-la com bondade ...



Agora coloque esta mão, gentilmente, num lugar do seu corpo: sobre o coração, barriga, testa ou em qualquer lugar que sinta dor.



Sinta o calor a ir das mãos para o corpo, e veja se pode ser bondoso consigo mesmo através da sua mão.



Pode usar as duas mãos, se preferir.



Mantenha-se gentil ...



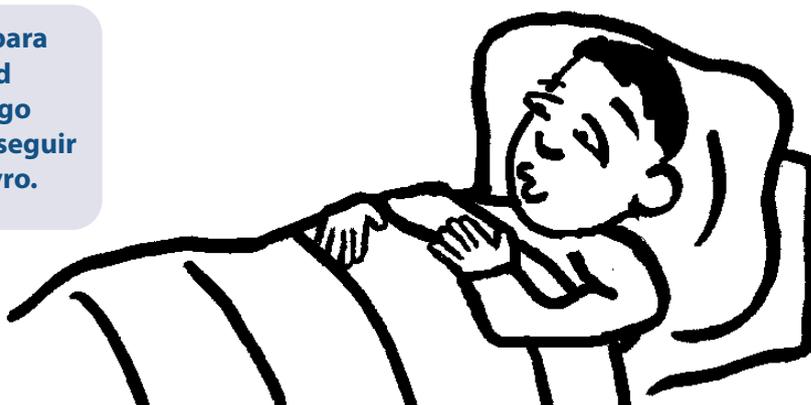
Se estiver na cama e não conseguir dormir, pode ser útil incluir esta bondade nos exercícios da respiração e CRIAR ESPAÇO



Coloca a mão sobre a sensação dolorosa. Veja se pode ser gentil consigo mesmo e imagine que está a respirar através da mão para este sentimento doloroso.



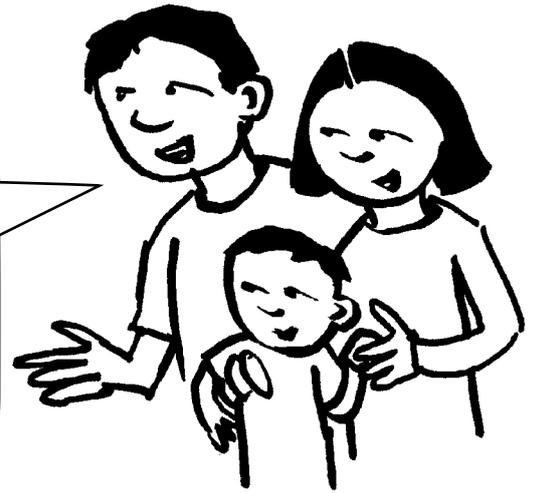
Pode aceder a este [LINK](#) para ouvir ou fazer o download do exercício Seja Bondoso Consigo Mesmo. Ou pode simplesmente seguir as imagens e instruções deste livro.





E, é claro,
sempre que
fizer algo
que está
neste livro...

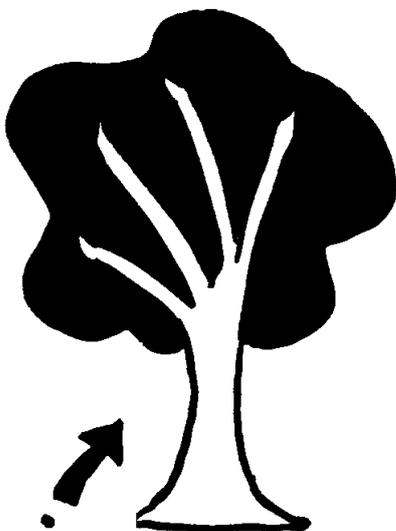
... É um ato
de bondade
para consigo
mesmo
e para os
outros!



Lembre-se também: é como
desenvolver os músculos. Quanto
mais praticar, melhor.



E cada pequeno passo importa.
Uma pequena semente cresce
numa poderosa árvore.



E a jornada de 1500 km, começa
com o primeiro passo.



Aproveite a sua jornada! Tente praticar e considere reler este livro para o ajudar a entender melhor as ideias e competências. Obrigado pelo seu tempo e partilhe este livro, se o achou útil.



Ferramenta 1: ANCORAR

ANCORE durante as tempestades emocionais NOTANDO os seus pensamentos e sentimentos, ACALMANDO e LIGANDO-SE ao corpo, afundando lentamente os pés no chão, alongando e respirando, e depois REFOQUE-SE e CONECTE-SE com o mundo ao seu redor.

O que pode observar, escutar, tocar, saborear e cheirar? Preste atenção com curiosidade ao que está à sua frente. Note onde está, quem está consigo e o que está a fazer.

Sugestão prática:

A ancoragem é especialmente útil durante situações stressantes ou tempestades emocionais. Pode praticar a ancoragem, quando tiver apenas um ou dois minutos disponíveis, como quando espera algo, ou antes ou depois de uma atividade que realiza todos os dias, como lavar, comer, cozinhar ou dormir. Se praticar durante este período, pode perceber que as atividades aborrecidas se tornam mais agradáveis e será mais fácil utilizar a ancoragem mais tarde em situações mais difíceis.



Pode fazer download ou ouvir exercícios de ancoragem neste [LINK](#).



Ferramenta 2: LIBERTAR

LIBERTE-SE com estas três etapas:

- 1) **NOTE** que um pensamento ou sentimento difícil O prendeu. Perceba que está distraído com um pensamento ou sentimento difícil e observe-o com curiosidade.
- 2) **NOMEAR** silenciosamente o pensamento ou sentimento difícil; Por exemplo:
 - "Aqui está um sentimento difícil"
 - "Aqui está um aperto no peito"
 - "Aqui está um sentimento de raiva"
 - "Aqui está um pensamento difícil sobre o passado"
 - "Noto que é um pensamento difícil"
 - "Noto que há medos sobre o futuro"
- 3) **REFOCAR** no que está a fazer. Preste atenção plena a quem estiver consigo e ao que estiver a fazer.



Pode fazer o download ou ouvir o exercício Notar e Nomear neste [LINK](#).



Ferramenta 3: AGIR DE ACORDO COM OS SEUS VALORES

Escolha os valores que são mais importantes para si. Por exemplo:

- Ser gentil e atencioso
- Ser útil
- Ser corajoso
- Ser trabalhador.

decida quais são os valores mais importantes para ti!

Em seguida, escolha uma pequena forma de agir de acordo com esses valores na próxima semana. O que vai fazer? O que vai dizer? Mesmo pequenas ações são importantes!

Lembre-se de que existem três opções para qualquer situação difícil:

1. SAIR
2. MUDAR O QUE PODE SER ALTERADO, ACEITAR A DOR QUE NÃO PODE SER ALTERADA E VIVER DE ACORDO COM OS SEUS VALORES
3. DESISTIR E AFASTAR-SE DOS SEUS VALORES



Ferramenta 4: SER GENTIL

SÊ GENTIL. Observa a dor em ti mesmo, nos outros e responde com bondade.

Liberta-te de pensamentos desagradáveis, observando-os e nomeando-os. Então, tente falar consigo mesmo e de modo gentil. Se for gentil consigo mesmo, terá mais energia para ajudar os outros e mais motivação para ser gentil com os outros, para que todos beneficiem.

Também pode pegar numa das suas mãos e imaginar preenchê-la com gentileza. Coloque esta mão delicadamente numa parte do seu corpo onde sinta dor. Sinta o calor a fluir da sua mão para o seu corpo. Veja se pode ser gentil consigo mesmo através da mão.



Pode fazer o download
ou ouvir os exercícios

Desbloquear/libertar de
Pensamentos desagradáveis e Ser
gentil consigo mesmo neste [LINK](#).

Ferramenta 5: CRIAR ESPAÇO

Tentar afastar pensamentos e sentimentos difíceis muitas vezes não funciona muito bem. Então, em vez disso, prepare “o quarto para eles”, crie espaço:

- 1) Observe ou note o pensamento ou sentimento difícil com curiosidade. Concentre a sua atenção nele. Imagine a sensação dolorosa, como um objeto e note o seu tamanho, forma, cor e temperatura.
- 2) NOMEAR o pensamento ou sentimento difícil. Por exemplo:
"Aqui está um sentimento difícil"
"Aqui está um pensamento difícil sobre o passado"
" Noto que é tristeza"
"Noto que penso que sou fraco"
- 3) Permita que a sensação ou pensamento doloroso venha e vá como o tempo. Ao respirar, imagine a respiração a fluir para dentro e para fora... ao redor da dor, para lhe dar espaço . Em vez de lutar com o pensamento ou o sentimento, permita que ele se mova através de si, como as nuvens e as tempestades se movem pelo céu. Se não procurar lutar contra as tempestades emocionais, terá mais tempo e energia para se conectar e ter um compromisso com o mundo ao seu redor, e fazer as coisas realmente importantes para si.



Pode fazer o download ou ouvir os exercícios Criar espaço neste [LINK](#).



Fazer O Que Importa em Tempos de Stress:

Um Guia Ilustrado

Se estiveres a experienciar **estresse**, este guia é para si.

O guia contém **informações** e **habilidades** práticas para o ajudar a lidar com o estresse.

Mesmo diante de uma enorme adversidade, pode encontrar **um sentido**, ter um **propósito** e **vitalidade** na sua vida.