

DR. SUHAS KSHIRSAGAR

Autor de *Mude seus horários, mude sua vida*

e DRA. SHEILA PATEL

SONO PLENO

UMA ABORDAGEM AYURVÉDICA
PARA RESTAURAR SEU SONO
E DESPERTAR SUA CONSCIÊNCIA



SEXTANTE

PARTE 1

Os três pilares do bem-estar –
Como eles moldam
o sono e a saúde



CAPÍTULO 1

O QUE É O SONO PLENO?



Toda noite, quando durmo, eu morro.
E na manhã seguinte, quando acordo, renasço.
– Mahatma Gandhi

Imagine o seguinte: você acorda naturalmente às seis da manhã, sem a ajuda de um despertador irritante, com o som de pássaros cantando lá fora e uma delicada luz matinal entrando em seu quarto. Você se sente renovado. Seus pensamentos estão claros. Uma sensação de tranquilidade e vitalidade preenche seu corpo, e sua mente está calma e alerta. Em vez de se preocupar com sua lista de afazeres, você confia que será capaz de fazer tudo que precisa ser feito e se sente grato pela oportunidade de se manter presente ao longo de todo o processo. Você está animado com tudo que o dia vai trazer, mas não tem pressa. Primeiro tira um momento para se alongar antes de sair da cama, respirando fundo, estabelecendo suas intenções e praticando uma meditação que vai ajudá-lo a permanecer num estado de consciência alerta durante todo o dia. Após 15 minutos, você se estimula mais um pouco com 20 minutos de movimento. Então prepara um café da manhã leve, que saboreia à mesa da cozinha – sem o celular.

Depois de se arrumar, está na hora de ir para o trabalho, uma oportunidade de contemplar a beleza do dia ou de ouvir aquele podcast que estava querendo. Se você trabalha de casa, está na hora de ligar o celular ou o computador pela primeira vez desde a noite anterior para escrever e-mails ou continuar aquele projeto ao qual está ansioso para dedicar toda a sua atenção durante as próximas horas.

Você se sente relaxado porém alerta, calmo porém cheio de energia. Todas as conversas, mesmo as que carregam opiniões divergentes e até discussões, oferecem uma oportunidade para soluções criativas. Você aborda todas as questões com uma postura positiva. Outros reparam em como você parece fazer muito com pouco esforço. Um de seus colegas questiona sua energia inesgotável; você não precisa nem daquele café ou energético pós-almoço. (Para falar a verdade, você gosta de tomar apenas uma xícara pela manhã, mais pelo sabor do que pelos efeitos estimulantes!)

Quando o expediente termina, você sente tranquilidade e satisfação com seus relacionamentos profissionais e pessoais. Não está exausto, mas sente um cansaço feliz após um dia cheio de atividades. Você tira um momento para dar o dia por terminado com uma prática de respiração e meditação e faz questão de sentar para comer uma refeição saudável no começo da noite – seu sistema digestivo agradecerá! Tem tempo mais do que suficiente para se distrair depois – conversando com familiares ou amigos, relaxando ou resolvendo algumas questões necessárias.

Às dez da noite já está na cama, pronto para desacelerar. Você se cerca de conforto: nada de telas, barulhos incômodos, luzes fortes, temperaturas extremas. Sua última refeição do dia aconteceu há três horas e você não está sob o efeito de drogas, álcool ou suplementos que possam influenciar seu sono.

Agora é o momento de se voltar para dentro. Você escreve um pouco em seu diário, deixando o dia para trás e estabelecendo suas intenções para as próximas muitas horas de sono, que vê como uma oportunidade de mergulhar no oceano da consciência para poder acordar revigorado e presente.

Ao fechar os olhos e acompanhar sua respiração, você se sente disposto a seguir a onda de calma e cair num sono rejuvenescedor. Seus últimos

pensamentos reverberam com gratidão, paz e amor. Afinal, reconhece que esses estados de transição entre o sono e a vigília (seja saindo do sono pela manhã ou se aconchegando ao fim do dia) são momentos essenciais para praticar a percepção consciente e aumentar a clareza. É fácil se entregar à quietude sagrada do sono e despertar pela manhã se sentindo revigorado. Você entende que tudo que acontece ao longo do dia afeta a maneira como vai dormir, então se certifica de cuidar do corpo, da mente e do espírito a cada momento que passa acordado.

Em resumo, você compreende e experimenta o **sono pleno**.

Se o que acabamos de descrever é familiar para você, que maravilha! Você tem a sorte de conhecer intimamente as dádivas do sono pleno, capazes de conduzi-lo ao longo do dia e da noite, levando-o a estados mais elevados de consciência.

E, se essa não é sua rotina habitual, não se preocupe: tudo que está prestes a encontrar aqui vai ajudá-lo a voltar ao estado de equilíbrio que é sua natureza mais profunda (mesmo que agora não pareça), de forma a poder alcançar o estado de felicidade do sono pleno.

As experiências de sono variam de acordo com as circunstâncias e o contexto de cada um, mas a situação a seguir pode parecer familiar e talvez esteja até mais alinhada com sua experiência geral de sono do que o primeiro exemplo.

Você acorda de supetão após apertar o botão de soneca do despertador repetidas vezes. Você se sente grogue e irritado. Talvez esteja se recuperando de uma série de sonhos vívidos e perturbadores ou de horas se revirando na cama devido aos roncos da pessoa que dorme ao seu lado ou de um barulho na rua impossível de ignorar.

Está mal-humorado porque já se atrasou para o trabalho. Sem mencionar que seu pescoço dói por ter passado a noite toda numa posição desconfortável. Além disso, sente o estômago embrulhado e a cabeça um pouco enevoada depois daquela taça a mais de vinho que tomou no happy hour da véspera. Você suspira ao pensar em todo o trabalho que tem pela frente e em todas as pendências que ainda não resolveu. Também nota que sua televisão ainda está ligada, soltando um zumbido baixo, porque pegou

no sono assistindo a uma série na Netflix (para dormir, você precisa de *algum* barulho de fundo). Você imediatamente sabe que não teve uma boa noite de sono (algo que nem sabe mais ao certo o que é, porque faz muito tempo desde a última vez que teve uma assim). O excesso de estresse tornou difícil cair no sono, já que você ficou ruminando mil pensamentos diferentes na sua cabeça: trabalho, relacionamentos, dinheiro e as outras preocupações que ocupam sua mente na maior parte do tempo.

Você solta um grunhido enquanto corre para se arrumar e sai de casa sem tomar café. “Pego alguma coisa na lanchonete”, diz a si mesmo enquanto toma coragem para enfrentar o trânsito e um dia de trabalho atarefado. Você faz uma observação mental de que deveria dormir mais cedo hoje à noite, apesar de ter a sensação desanimadora de que, mesmo que tente, não vai conseguir cair no sono rápido. Você será perseguido pela trilha sonora implacável da sua mente macaco, algo com que já está mais ou menos acostumado.

Infelizmente, a experiência que acabamos de descrever é a mais comum, embora a maioria das pessoas entenda que o estado ideal é o do sono pleno, cujas causas e efeitos descrevemos nos primeiros parágrafos do capítulo. Quase todo mundo também compreende de forma intuitiva que, além de conseguir o tempo ideal de sono para os sistemas do corpo funcionarem de forma apropriada, ele tem vantagens adicionais – capazes de nos tirar daquilo que consideramos ser “normal”. Nós entendemos que o sono tem um profundo impacto físico, mental, emocional e espiritual sobre nós. Ainda assim, não temos a menor ideia de como mudar nosso estilo de vida para podermos ter a experiência de felicidade do sono pleno. Pode ser que tenhamos sido informados de que temos algum problema clínico que requer medicamentos para solucioná-lo. Não sabemos nem como começar a melhorar nosso sono e nos sentimos perdidos.

Caso você seja uma das 50 a 70 milhões de pessoas que têm dificuldade para dormir – ou seja, alguém que dorme “bem”, mas tem curiosidade para saber como seriam as coisas se abrisse as portas para o sono pleno –, estas práticas podem mudar a sua vida. Mesmo que o sono pleno pareça fora de alcance – se você tem um filho pequeno, está entrando na menopausa, vive

lutando contra a insônia ou precisa lidar com os desafios cada vez maiores da poluição sonora e luminosa nos grandes centros urbanos –, estamos aqui para lembrar que ele faz parte do seu estado natural... um estado com o qual você pode se reconectar, basta alguns cuidados e certa disposição. Nós o ajudaremos a identificar os fatores que contribuem para a falta do sono pleno e o que fazer para experimentá-lo com regularidade.

O sono pleno expande nossa consciência de forma que, mesmo de olhos fechados, nossa capacidade criativa e de manifestar sonhos e objetivos continua se fortalecendo em nossa vida desperta. Isso traz uma sensação de clareza e alerta pela manhã, nos deixando prontos para enfrentar o dia e todos os desafios e recompensas que ele trouxer. Dormir de maneira satisfatória também nos ajuda a esclarecer nossas intenções e vencer os obstáculos de forma a termos mais saúde e bem-estar.

Com o sono pleno, entramos em contato com nossa capacidade de autorregulação nos âmbitos mental e corporal. Nossos mecanismos internos de regulação sempre tentam nos guiar para a saúde do corpo e a felicidade da mente. E, embora a saúde e a felicidade sejam nossos estados naturais na perspectiva ayurvédica, muitas das circunstâncias que surgem das decisões que tomamos em nossa vida moderna agitada e caótica podem nos impedir de acessar nosso estado básico de bem-estar. Com frequência, podemos fazer coisas que, sem percebermos, interferem em nossos padrões de sono naturais ou privam o corpo e a mente dos nutrientes e cuidados necessários para entrar num sono tranquilo e reparador.

É aí que o sistema de cura tradicional chamado ayurveda pode ser um guia poderoso para sua saúde e seu bem-estar geral. O ayurveda é um dos sistemas médicos mais antigos do mundo. Costumamos nos referir a ele como a medicina original de estilo de vida, por nos ensinar a entrar em contato com nossa habilidade interior de gerar saúde diariamente. A primeira menção a ele está no *Atharva Veda*, um dos quatro principais textos dos Vedas, que são os tratados de sabedoria mais reverenciados da cultura antiga no Subcontinente Indiano.

É bem provável que o *Atharva Veda* tenha sido escrito em algum momento entre os anos 1200 e 100 AEC, e ele inclui uma série de prescrições

ayurvédicas, assim como detalhes anatômicos e cirúrgicos – sem mencionar uma enorme variedade de ideias sobre os elementos metafísicos da cura ayurvédica. E, apesar de terem sido desenvolvidas milhares de anos atrás na Índia, as ferramentas práticas do ayurveda são relevantes até hoje e aplicáveis por todo mundo, já que se baseiam nas leis da natureza – inclusive da natureza humana, que não mudou ao longo do tempo. Na verdade, muitos dos conceitos ayurvédicos que você aprenderá vão parecer familiares, já que a maioria das tradições de cura pelo mundo observou as mesmas leis naturais e descreveu como aplicá-las para termos saúde e bem-estar.

Nestas páginas, faremos o possível para adaptar conceitos antigos ao nosso contexto no século XXI. Se você mantiver a curiosidade e a mente aberta, este livro vai capacitá-lo a fazer mudanças de vida capazes de levá-lo a um estado contínuo de bem-estar. No começo será necessário um pouco mais de determinação e atenção – mas, como muitos de nossos pacientes descobrem, o processo é bem mais fácil e prazeroso do que imaginamos.

A essência do bem-estar

Para entender as bases do sono pleno, é preciso entender o bem-estar. Nós definimos ***bem-estar*** como **um estado natural de equilíbrio de corpo, mente/emoções e espírito**. Não podemos ter bem-estar sem reconhecer todos esses três aspectos importantes. De acordo com o ayurveda e outros tipos de medicina holística, as três áreas do bem-estar estão interligadas e têm influência umas sobre as outras. Quando cultivamos o bem-estar em todos os aspectos da vida, podemos começar a jornada rumo ao sono pleno. Às vezes nossos pacientes se surpreendem quando fazemos perguntas sobre as mais diversas áreas da vida e oferecemos práticas para lidar com seu bem-estar físico, mental/emocional e espiritual.

A *saúde física* é o que nos permite ter um corpo sadio, repleto de energia. Os aspectos críticos da saúde física incluem uma digestão e um apetite fortes e saudáveis, evacuação regular e sem esforço, a capacidade de dormir

bem à noite, a experiência de um corpo esperto e livre de dores e a potência para conquistar seus objetivos diariamente.

A *saúde mental/emocional* se refere a uma mente reflexiva e alerta, que nos permite pensamentos estáveis e calmos e a capacidade de regular nossas emoções em vez de nos sentirmos à mercê delas. Ela também nos possibilita enxergar nossas experiências com clareza e encontrar oportunidades de alegria e sucesso, nos sentindo felizes e esperançosos, até mesmo em meio a desafios. Nós aceitamos as coisas exatamente como elas são e não lutamos contra a realidade.

A *saúde espiritual* envolve um coração amoroso e cheio de compaixão, e uma leveza de ser. Quando temos uma saúde espiritual ideal, sentimos que a vida tem sentido. Temos um senso palpável de propósito, que nos permite usar nossos dons e talentos naturais a serviço de nosso eu superior e dos outros. Nós nos sentimos conectados a todos os seres, ao planeta e a algo maior do que nós. Conseguimos notar com facilidade a beleza ao nosso redor, sendo preenchidos por fascínio e admiração.

Todos esses elementos são a base do verdadeiro bem-estar. Infelizmente, se olharmos para o mundo hoje, não encontramos um estado de bem-estar coletivo. Cardiopatia, acidente vascular cerebral (AVC), câncer, diabetes e doenças pulmonares são responsáveis por 74% das mortes no mundo, e essas doenças não transmissíveis estão aumentando globalmente.¹ Um em cada três adultos tem mais de uma doença crônica.² As pessoas vêm sendo diagnosticadas com essas doenças muito mais cedo que no passado. Também sabemos que dores crônicas são uma epidemia mundial. Dá para perceber que perdemos o jeito quando se trata do bem-estar físico global.

Quanto à saúde mental, segundo estatísticas atualizadas da Organização Mundial da Saúde, a depressão é o transtorno mais disseminado pelo mundo,³ e muitos profissionais da saúde já se mostraram preocupados com as circunstâncias globais após a covid-19, apontando uma crise na saúde mental entre todos os grupos etários, raciais/étnicos e socioeconômicos. Transtornos como a ansiedade generalizada estão se disseminando, afetando pessoas cada vez mais jovens.

Apesar de muitas pessoas relatarem valorizar muito a saúde espiritual, uma pesquisa conduzida em 2023 pelo McKinsey Health Institute entre trabalhadores de 30 países revelou que os indicadores de bem-estar espiritual eram os mais baixos em relação a outras métricas de bem-estar.⁴ No ambiente de trabalho moderno, as pessoas têm mais dificuldade para encontrar significado e propósito. E, à medida que enfrentamos as realidades das mudanças climáticas, também fica claro que a maioria dos indivíduos não encontra conexões significativas com o planeta nem uns com os outros.

Não é de admirar que as pessoas não experimentem o sono pleno quando seu estado geral de saúde está tão comprometido. E, por mais que práticas mais saudáveis possam resultar num sono melhor, cuidar especificamente do sono já melhora o bem-estar como um todo. Por isso, essa pode ser uma ferramenta fantástica para nos ajudar a alcançar o bem-estar completo e para lidar com o déficit atual em relação a todos os três pilares.

Para garantir que estamos cultivando o bem-estar ideal, para além das horas que passamos na cama, devemos prestar atenção também em nossas escolhas ao longo do dia, especialmente em quanto nos movimentamos e como nos alimentamos. Ao estabelecer um protocolo adequado de higiene do sono que começa no momento em que acordamos pela manhã, ficamos capacitados a assumir responsabilidade consciente por todas as nossas decisões – seja a de apertar o botão da soneca para ter mais 20 minutos de sono ou usar esse tempo para estabelecer intenções significativas para o dia que está por vir.

O sono pleno pode nos oferecer clareza suficiente para reconhecer todos os momentos ao longo do dia em que precisamos fazer uma escolha capaz de gerar resultados melhores ou piores para a saúde.

A nutrição do corpo: o caminho para o bem-estar físico

Vejamos como podemos nos preparar para o sono pleno cuidando da nossa saúde física ao longo do dia. Apesar de variarem de pessoa para pessoa, aqui vão alguns princípios gerais que se aplicam a todo mundo.

Para promover um sono melhor, recomendamos uma dieta à base de alimentos integrais e vegetais, repleta de frutas e legumes orgânicos, casta-

nhas, sementes, grãos, proteínas e gorduras saudáveis. Uma análise de estudos publicada em 2024 no *The British Medical Journal* observou que a ingestão de alimentos ultraprocessados resultava num risco aumentado para mais de 30 problemas de saúde, muitos dos quais responsáveis por afetar a qualidade do sono.⁵ Por outro lado, observou-se repetidas vezes que uma dieta semelhante à mediterrânea reduz o risco de doenças crônicas, provavelmente devido à predominância de alimentos vegetais anti-inflamatórios, e ajuda a dormir melhor.⁶ Além disso, o período de jejum durante a noite já foi associado a uma melhor saúde do cérebro, enquanto chás naturais de ervas, que contêm nutrientes vegetais (fitonutrientes) e flavonoides (moléculas vegetais específicas que trazem benefícios à saúde), podem induzir o sono por meio de seus efeitos sedativos. Por exemplo, o chá de camomila, que auxilia no sono natural, contém um flavonoide chamado apigenina, que se liga a receptores no cérebro para induzir o sono – alguns dos mesmos receptores que são afetados pelos medicamentos para dormir.

É essencial adotar uma alimentação com ampla variedade de nutrientes, muitos dos quais podem melhorar a qualidade do sono e permitir que o corpo funcione bem ao longo do dia. Uma análise de estudos publicada em 2020 mostrou que a alimentação é capaz de afetar o sono.⁷ Foi observado que alguns fatores alimentares benéficos para o sono incluíam uma dieta com alto teor de carboidratos (grãos integrais) e alimentos ricos em triptofano (castanhas/sementes, peru/frango, ovos, verduras) e melatonina (castanhas/sementes, peixe, arroz, aveia), além de alimentos com fitonutrientes específicos, como os contidos em cerejas e goji berries. Por outro lado, níveis baixos de certos minerais (como magnésio e zinco) podem aumentar o risco de transtornos do sono, o que contribui para a ideia de que a ingestão de uma ampla variedade de alimentos saudáveis ajuda a reduzir esses problemas.

A atividade física moderada também melhora a qualidade do sono. Não apenas porque promove uma exaustão saudável no corpo, mas também porque apresenta efeitos anti-inflamatórios.⁸ Esse nível de atividade costuma ser definido por exercícios que aumentam a frequência cardíaca e nos fazem suar, mas nos permitem falar sem ofegar. A maioria das pessoas que se movimentam de forma regular e moderada também sente menos dor e,

portanto, dorme melhor. A regularidade da atividade física reduz a inflamação ao longo do tempo e nos ajuda a ter um sono reparador, por isso é melhor fazer alguma atividade leve com regularidade do que se exercitar esporadicamente. A recomendação atual é de cerca de 150 minutos de atividade física moderada por semana. Você também pode fazer posturas de yoga leves à noite, como joelho no peito, torção deitada, flexão para a frente, postura da criança, gato/vaca e respiração abdominal deitada para aumentar a flexibilidade. Procure as posturas na internet ou consulte nosso site, www.awakenedsleep.net, em inglês, para encontrar algumas séries leves de yoga. Por outro lado, quando nos exercitamos com exagero (sim, é possível exagerar nisso também), criamos inflamação e excesso de estímulos que interferem no sono.

Na verdade, milhares de anos atrás, o médico ayurvédico Sushruta já reconhecia a importância da atividade física para a saúde imunológica e a prevenção de doenças, definindo-a como um cansaço derivado de certos trabalhos corporais que deveriam ser praticados todos os dias. Ele instruía os pacientes a fazer exercícios moderados – mas desaconselhava exercícios excessivos, observando que poderiam causar doenças e até morte – e levava em consideração a idade, a força, o porte físico e a alimentação do indivíduo, assim como a época do ano e o terreno da região, seguindo uma abordagem extremamente personalizada à prática de atividades físicas.

Manter o equilíbrio do corpo físico com exercícios e gerar cansaço no corpo pode ajudar muito a melhorar padrões de sono.

O cultivo da harmonia interior: bem-estar mental e emocional

De modo geral, a saúde mental se refere à capacidade de pensar com clareza e desempenhar funções cognitivas, enquanto o bem-estar emocional diz respeito à forma como lidamos com sentimentos e emoções. Embora esses termos sejam frequentemente usados como sinônimos, eles não são idênticos. Ambos os aspectos são contemplados pela visão ayurvédica da mente, que propõe práticas voltadas para o equilíbrio entre eles.

Uma mente clara e descansada nos permite analisar situações, tomar decisões e acessar a intuição e a criatividade. Mas, quando não recebe cui-

dados adequados, a mente pode ser consumida pelo estresse e por emoções desreguladas capazes de prejudicar a saúde e o sono.

Se os seus pensamentos ficam descontrolados na hora de dormir, você não está sozinho. Isso pode ser consequência de algum resíduo do estresse sentido ao longo do dia, de preocupações sobre o dia seguinte ou de uma ansiedade generalizada que afeta a sua capacidade de acalmar a mente. Pode ser que você fique ruminando o passado, repassando o dia repetidas vezes em sua mente ou se preocupando com o futuro. No mundo cronicamente conectado de hoje, todos nós enfrentamos níveis elevados de estímulos ao longo do dia e da noite. Da perspectiva ayurvédica, os sentidos são os portais da mente, e todas as informações sensoriais precisam ser assimiladas. O excesso de estímulos em qualquer um deles, seja por estar em ambientes barulhentos ou passar o dia inteiro de olho nas telas, pode criar um estado mental que torna difícil cair no sono ou permanecer dormindo.

Ao longo deste livro, apresentamos várias práticas que ajudam a acalmar a mente e cultivar a atenção plena no momento presente. Práticas como escrever um diário podem influenciar a atividade de diversas áreas do cérebro e ajudar a reduzir o estresse. Escrever nos ajuda a processar nossas emoções e a cultivar uma mente mais calma e reflexiva, o que contribui para um sono de qualidade. Pesquisadores já observaram que colocar sentimentos em palavras por meio da escrita pode reduzir a atividade da amígdala, a parte do cérebro associada ao estresse, e ativar o córtex pré-frontal, a parte que nos ajuda a processar e gerenciar as emoções.⁹

A meditação e os exercícios de respiração também são práticas importantes para reduzir o estresse e acalmar o sistema nervoso antes de dormir. O yoga ensina que a respiração e a mente estão intimamente conectadas e que, quando desaceleramos a respiração, também desaceleramos a mente. Na verdade, estudos mostram que a prática da respiração lenta, profunda e ritmada pode reduzir sintomas de ansiedade e melhorar o bem-estar psicológico ao modular tanto o sistema nervoso quanto a atividade cerebral.¹⁰

Para cultivar uma mente preparada para o sono pleno, devemos começar removendo tudo que possa deixá-la “ligada”. Afaste-se das distrações

pelo menos uma hora antes de se deitar, permitindo que sua mente tenha tempo para assimilar as informações sensoriais que recebeu ao longo do dia. Isso inclui se desconectar da televisão, do computador e do celular (se for difícil desligar o celular, pelo menos coloque na função Não Perturbe). Caso queira, ler um livro inspirador ou ouvir um podcast positivo antes de dormir são formas de gerar pensamentos agradáveis que podem perdurar durante as horas de sono.

A conexão com o divino: a jornada para o bem-estar espiritual

Conectar-se com o espírito é essencial para o sono pleno. Nosso espírito não se confunde com a nossa mente, que se baseia em processos mentais e nos papéis e identidades que assumimos em nossa vida diária. Com base nos nossos órgãos dos sentidos e nos processos cognitivos do cérebro (inclusive em coisas como memórias, comportamentos aprendidos, etc.), a mente nos oferece uma imagem mental de quem somos. Em contrapartida, o espírito (que você também pode chamar de alma ou consciência) existe fora do tempo e do espaço, e tem funções que se estendem para além do cérebro. É o campo de consciência no qual todas as nossas experiências físicas e mentais acontecem. É nosso “eu” verdadeiro, imutável e permanente que no momento vivencia esta experiência humana. Ao contrário da experiência constantemente mutável a que chamamos de corpo e mente, o espírito é nosso eu atemporal e eterno que é a fonte de infinitas possibilidades, inclusive do sono pleno.

Quando nos conectamos com nosso espírito, despertamos nossa consciência – que nos dá acesso ao nosso mais elevado potencial. Enquanto o bem-estar mental/emocional depende do cuidado e do gerenciamento de pensamentos e emoções, o bem-estar espiritual nos ajuda a reconhecer que há algo muito maior do que o “eu” humano individual e separado, e traz paz à vida. Existe uma fonte eterna de sabedoria que guia nosso propósito ao longo de nossas atividades diárias e que é a fonte da nossa capacidade interior de cura. O bem-estar espiritual pode ser o aspecto que determina nossa saúde e felicidade gerais e a maneira como damos sentido à vida, tendo um impacto enorme sobre os outros dois pilares do bem-estar.

Não é surpresa alguma que um espírito desconectado do todo tenha o potencial de atrapalhar os ritmos do sono. Para acessar o sono pleno, o fator mais importante pode ser a incorporação de práticas espirituais à rotina. Elas podem incluir meditação, yoga, orações e momentos de conexão com a natureza. Ao nos conectarmos com o espírito, criamos uma vida de significado e propósito, o que nos ajuda a ter mais satisfação e menos estresse. E, para desenvolver um bem-estar espiritual ainda mais fortalecido, você pode se conectar com algo que vá além do seu eu individual, como uma comunidade ou um grupo de apoio, uma organização voluntária, amigos ou parentes. Também é possível conectar-se com o próprio espírito levando sua consciência à gratidão, ao perdão, à empatia e à bondade amorosa, como fazem muitas práticas de meditação.

Ao longo deste livro, você encontrará sugestões para atividades de reflexão simples e práticas mais avançadas, que irão aumentar sua capacidade de ter um sono pleno ao equilibrar o corpo e a mente e gerar uma conexão com o espírito.

RITUAL NOTURNO PARA O BEM-ESTAR IDEAL

Aqui vai uma rápida prática de escrita que pode ajudar a acalmar a amígdala – a pequena estrutura de massa cinzenta em formato de amêndoa que fica em cada hemisfério do cérebro e que regula nossas experiências emocionais. Ela é responsável pela maneira como assimilamos e reagimos a estímulos do ambiente, encarando-os como perigosos ou seguros. Essa prática pode ajudar você a acalmar a mente e a deixar para trás o conteúdo do dia em vez de levá-lo consigo para o sono – e leva apenas três a quatro minutos por noite. Segui-la com regularidade é como remover as ervas daninhas que tumultuam a mente, plantando sementes de intenção e irrigando o solo da vida com gratidão para facilitar o sono pleno.

1. Arranque as ervas daninhas. Comece despejando no papel todos

os pensamentos, questões ou preocupações do dia. Apenas observe quais pensamentos circulam pela sua mente e os escreva sem qualquer análise ou julgamento. Tire-os da cabeça e coloque-os no papel. É como liberar a mente da energia dos pensamentos, criando espaço para novos pensamentos que você pode escolher deliberadamente. Também vale a pena experimentar a **recapitulação**: repassar os acontecimentos do dia sem avaliação nem julgamento. Escreva tudo que aconteceu da forma mais objetiva possível. Quando notar que algo lhe despertou um sentimento ou uma emoção forte durante o dia, apenas rotule o que observou e siga em frente. Ao fazer isso, a parte do cérebro responsável por registrar o estresse se tornará menos ativa e permitirá um sono mais reparador. Essa atividade deve levar menos de dois minutos, já que você não vai se apegar a nenhum evento ou pensamento específico.

2. Plante as sementes. Agora que já arrancou as ervas daninhas, use o espaço liberado para listar três intenções, desejos ou afirmações positivas no momento presente. Eles serão as sementes que você vai plantar no campo da consciência pura – falaremos sobre isso em mais detalhes na Parte 2 – e que desabrocharão com o tempo. Aqui vão alguns exemplos. (Seja específico em relação ao que se aplica ao seu caso.)

- Eu deixo para trás qualquer culpa, ressentimento ou raiva que esteja carregando.
- Eu tenho mais amor-próprio e autoaceitação.
- Eu pretendo tomar decisões mais conscientes sobre a minha alimentação.
- Eu sou perfeito como sou.
- Eu aceito as coisas como elas são.
- O universo me apoia de forma incondicional e amorosa.

Você pode plantar novas sementes todas as noites ao anotar quaisquer três intenções, desejos ou afirmações. Essa prática importante e

empoderadora vai reprogramar seu cérebro e ajudar a criar novos padrões de pensamento e comportamento mais alinhados com os desejos de sua alma.

- 3. Regue o jardim.** Agora está na hora de irrigar o terreno com gratidão. Simplesmente liste três coisas pelas quais você se sente grato. Fale em termos gerais ou seja mais específico. Aqui vão alguns exemplos:
- Sou grato pela luz do sol.
 - Sou grato por ter amigos e familiares que me apoiam.
 - Sou grato pelos alimentos nutritivos que comi hoje.

A *sensação* de gratidão é mais importante do que os detalhes específicos. Quando expressamos gratidão, ativamos a parte mais evoluída do cérebro (o neocórtex), que nos permite sentir amor, compaixão e alegria, ter insights emocionais e nos autorregular. Além disso, nossas intenções se manifestam com mais facilidade. Ao longo do tempo, comecemos a tomar decisões e ter experiências que nos trazem mais paz.

Após escrever, deite-se e respire fundo algumas vezes à medida que cai num sono reparador.

Use o ayurveda para dormir como um sábio

Existem alguns pontos em comum entre nossa compreensão moderna do sono e suas descrições antigas. O ayurveda reconhece que o sono é um impulso natural e básico, essencial a todos os seres vivos, fato que a ciência moderna agora confirma. E, apesar de a ciência moderna ser capaz de descrever *o que* acontece quando dormimos (ou não dormimos) e de demonstrar a importância do sono saudável, ela não fala sobre o *porquê*. Como é um sistema de cura baseado na consciência, o ayurveda reconhece que o sono nos ajuda a ter uma conexão com o plano espiritual, resultando em corpo e mente saudáveis. Quando experimentamos o sono pleno e acessamos a consciência, que é a fonte de toda cura, criamos saúde e feli-

cidade. Além disso, esse sistema também descreve o caráter único de cada indivíduo, inclusive em seus padrões e tendências de sono, e nos oferece ferramentas e insights diferenciados.

Segundo a teoria ayurvédica, existem três princípios psicofisiológicos conhecidos como *doshas*, que determinam não apenas nossa constituição física/mental individual, como também nosso tipo de sono. Todos nós nascemos com uma proporção específica desses princípios. O *dosha* dominante prevê nossas tendências em todos os aspectos da vida, desde nossas reações emocionais ao estresse até os desequilíbrios fisiológicos a que podemos ser suscetíveis, mais ou menos como nossos genes fazem. O *dosha* dominante pode prever até mesmo nossas tendências de sono. E, apesar de todos nós termos uma natureza dominante, todos os três *doshas* estão presentes em todos os indivíduos, sendo responsáveis pelas funções fisiológicas de cada um. Essas funções são influenciadas por nossos comportamentos e nosso estilo de vida, da mesma forma que hoje em dia sabemos que a expressão dos nossos genes também é. Portanto, um estilo de vida ayurvédico se concentra em manter o equilíbrio entre todos os *doshas*.

Para entender os *doshas*, devemos compreender que cada termo representa um padrão de comportamento humano, ou um padrão da natureza. Eles são descrições de qualidades ou atributos que existem em cada indivíduo e se baseiam em cinco elementos – que funcionam como metáforas de princípios naturais e são os componentes constitutivos de nossa experiência vivida. Os elementos de éter, ar, fogo, água e terra representam aspectos que existem na natureza e em nós. Quando combinados, eles criam um padrão psicofisiológico. Por exemplo, o éter representa potencial; o ar, movimento; o fogo, transformação; a água, coesão; e a terra, estrutura. Cada indivíduo chega ao mundo com uma certa proporção desses elementos e de suas respectivas qualidades (como uma receita com todos os cinco ingredientes), mas seus elementos dominantes determinam suas tendências únicas, inclusive as do sono.

Os três *doshas* são *vata* (com dominância de ar e éter), *pitta* (fogo e água) e *kapha* (água e terra). As qualidades associadas a *vata* são frieza,

leveza, mobilidade e secura (como o ar e o éter seriam descritos); as de *pitta* são calor, mobilidade, oleosidade e intensidade (como o fogo e a água). As qualidades dominantes de *kapha* são frieza, lentidão, umidade e peso (como água e terra). *Kapha* é o *dosha* mais associado à indução do sono, já que causa a sensação de peso que ativa o sono. Um excesso de qualidades *kapha*, no entanto, faz com que seja um desafio acordar pela manhã. Em nossa sociedade moderna, as qualidades *vata* ou *pitta* facilmente se acumulam dentro de nós (ritmo acelerado, atividades intensas, falta de pés no chão, etc.) e podem atrapalhar o sono. Quando alguma qualidade de um *dosha* fica agravada por qualquer motivo, perdemos o equilíbrio em algum aspecto de nossa fisiologia.



No ayurveda, tentamos manter todos os *doshas* equilibrados, e isso nos ajuda a ter o sono mais tranquilo e reparador possível.

Algumas pesquisas atuais buscam correlacionar os padrões observáveis dos *doshas* aos genes. Trata-se de uma área de pesquisa crescente chamada ayurgenômica. Tudo que vemos acontecer em nossa fisiologia e psicologia está associado aos nossos genes e à nossa expressão genética (isto é, a quais genes são ativados ou não), de forma que faz sentido que certas tendências genéticas sejam capazes de prever nossas características psicofisiológicas. Aquilo que está codificado em nossa genética e a maneira como nossos genes são ativados e desativados em última instância determinam o que acabamos vivenciando.

Descobertas recentes indicam que dezenas de genes estão envolvidos na regulação do sono¹¹ e determinam nossas tendências naturais – e mutações genéticas também podem prever nossa sensibilidade à falta de sono. Apesar de haver uma busca ativa por tratamentos genéticos para transtornos do sono, é bem provável que o desenvolvimento de um medicamento capaz de “tratar” essa variedade de fatores não seja possível devido à interação dinâmica entre centenas de genes. O ayurveda oferece uma forma simples de prever tipos de sono, assim como as tendências a problemas de sono, então só precisamos olhar para aquilo que está diante de nós!

Médicos ayurvédicos costumam ser questionados: como é possível saber tanto sobre uma pessoa apenas a partir de seu(s) *dosha(s)* dominante(s)? A determinação dos *doshas* é uma ferramenta poderosa, que pode nos ajudar a entender muitos dos nossos problemas de saúde. E muitos dos nossos pacientes ficam fascinados por conseguirmos prever suas tendências e seu histórico de saúde simplesmente por compreendermos seu perfil ayurvédico.

Pessoas com o *dosha vata* predominante tendem a ter o sono leve e sonhos vívidos. Elas são ativas e criativas. Seu corpo e sua mente se movem muito devido às qualidades do éter e do ar (movimento, leveza, frio). Um *vata* facilmente fica superestimulado pelo excesso de atividades, e é por isso que precisa ter bastante tempo para relaxar antes de dormir. Quaisquer atividades que sirvam para nutrir o corpo, a mente e o espírito (como uma massagem de corpo inteiro com óleos mornos, que discutiremos no Capítulo 5) ajudam. Aterrar-se, diminuir o ritmo e acalmar a energia no corpo e na mente ajudarão os tipos *vata* a dormir melhor.

Os tipos *pitta* são caracterizados pelas qualidades do fogo e da água (especialmente do fogo) no corpo, como calor, intensidade e acidez. Eles são muito focados e determinados. Uma pessoa com o *dosha pitta* dominante pode ter dificuldade para cair no sono por estar preocupada demais com o trabalho ou se tiver ingerido muitos alimentos ácidos. É importante que esse tipo coma alimentos refrescantes, reduza comidas apimentadas e ácidas (especialmente antes de dormir), diminua o tempo que passa pensando em trabalho e projetos, se divirta mais durante o dia para “esfriar” e

abrande um pouco a intensidade de seu estilo de vida. Ao contrário dos outros dois *doshas*, pessoas *pitta* podem se sentir melhor dormindo menos, usando seu tempo de sono de forma eficiente da mesma maneira que fazem com as horas em que estão acordadas.

Os tipos *kapha* tendem a ser associados com calma e estabilidade, assim como seus elementos principais: terra e água. Devido às suas qualidades de lentidão e peso, o sono é o superpoder do *kapha*, pois ele não costuma ter dificuldades para adormecer; na verdade, essas pessoas geralmente conseguem dormir em qualquer lugar, a qualquer momento. No entanto, a qualidade do sono pode ficar comprometida se elas se mantiverem letárgicas ou inativas demais durante o dia. Exercícios leves após o jantar para estimular a digestão são importantes para esse *dosha*, que pode sofrer de metabolismo lento. A prática regular de atividade física reduz a congestão, gera leveza e impede um sono profundo demais. Pessoas *kapha* tendem a ter um sono pesado, o que significa que podem ser mais suscetíveis a dormir demais ou a acordar se sentindo grogues; sendo assim, o ideal é que acordem antes das seis ou sete da manhã.

Todos têm os três *doshas* no corpo, apesar de cada um de nós ter um ou dois dominantes. O termo em sânscrito *prakriti* se refere à natureza ou constituição com a qual nascemos, enquanto *vikriti* se refere ao nosso estado atual, ou ao conjunto de desequilíbrios que podemos experimentar em dado momento. *Prakriti* não muda ao longo da vida (assim como nossos genes não mudam). No entanto, *vikriti* pode variar (como a expressão dos genes), já que é influenciada por todas as nossas experiências e escolhas. O ayurveda reconhece, da mesma maneira que a teoria “natureza *versus* criação”, que, apesar de termos uma constituição e tendências naturais, nossas experiências e escolhas podem influenciar o corpo e a mente e até mesmo nos afastar de nossas tendências. Em outras palavras, podemos sofrer desequilíbrios em qualquer um dos *doshas* dependendo do nosso estilo de vida.

Para que tenhamos um sono pleno e um nível ideal de bem-estar, todos os *doshas* devem permanecer equilibrados. O desequilíbrio acontece quando há acúmulo de um deles e, portanto, de alguma das suas qualidades ou atributos. Ao identificar quais *doshas* estão desequilibrados, o ayurveda

ajuda a corrigi-los. E, quando isso não é feito, passamos a apresentar sintomas (como problemas para dormir) e, por fim, desenvolvemos doenças.

Um princípio básico do ayurveda é o equilíbrio por meio de opostos. Em outras palavras, semelhante aumenta semelhante e opostos se equilibram. Por exemplo, quando algo é frio demais, criamos equilíbrio ao acrescentar calor; quando algo é seco demais, adicionamos umidade; quando algo é leve em excesso, acrescentamos peso; e assim por diante. Se você perceber que faz isso na sua vida, já está seguindo o princípio ayurvédico do equilíbrio!

Entrando em sincronia com os ritmos da natureza

Outro conceito importante no ayurveda é o dos ritmos naturais. Na medicina, só estamos começando a entender a importância dos ritmos diários (ou circadianos) não apenas para o sono, mas para a saúde em geral. Há séculos, médicos ayurvédicos vêm educando os pacientes sobre os ciclos diários do corpo e sobre como alinhar o próprio estilo de vida com os ritmos da natureza para alcançar a melhor saúde possível.

Embora seja um termo relativamente novo para a medicina ocidental, a *cronobiologia* sempre foi uma parte essencial da medicina ayurvédica. Os textos antigos descrevem como nosso corpo interage constantemente com a luz do sol e as estações do ano e como devemos sincronizar a rotina diária com a luz natural. O ayurveda talvez seja a única tradição médica que nos ensina a organizar o dia a dia para que possamos alcançar a melhor saúde e o melhor nível de bem-estar ao longo das estações do ano e das décadas da nossa vida. Na verdade, ele enfatiza que todos os nossos comportamentos – incluindo alimentação, descanso e atividades físicas – devem trabalhar juntos com nosso relógio interno e com o relógio da natureza para manter o corpo funcionando bem.

O ayurveda também é pioneiro no tratamento dos tipos de corpos e de como cada um manifesta determinados problemas de saúde, inclusive os relacionados ao sono. A grande maioria das orientações médicas parte do princípio de que as necessidades de sono, atividades físicas e alimentação

são mais ou menos iguais para todas as pessoas. No entanto, você sabe bem que seu corpo não é igual ao de mais ninguém. Sua personalidade não é como a de mais ninguém. Você provavelmente já entendeu que o que funciona para alguém pode não servir para você. Assim, o ayurveda não apresenta um único plano de exercícios, alimentação ou sono que sirva para todo mundo – ou mesmo que sirva para a mesma pessoa ao longo de sua vida inteira. É verdade que todos precisam entender como organizar uma boa rotina em termos gerais, mas nem todo mundo precisa exatamente do mesmo protocolo de sono para conseguir os melhores resultados.

Ao longo deste livro, explicaremos como você pode identificar e solucionar seus desafios específicos em relação ao sono, levando em consideração sua combinação única de *doshas* e quais deles podem estar em desequilíbrio. Assim como sabemos que não estamos iguais todos os dias, todos os anos, todas as décadas, nossas necessidades também podem mudar. Ao levar em consideração suas características únicas, você pode organizar uma rotina e um cronograma básico de sono que estejam de acordo com os ritmos do seu corpo – além de ser capaz de aprimorá-los para que o sono seja fácil e reparador nos diferentes momentos da sua vida.

De acordo com o ayurveda, a qualidade do seu dia depende da qualidade do seu sono na noite anterior, enquanto a qualidade do seu dia, por sua vez, afeta seu sono à noite. É um ciclo infinito que se retroalimenta e exige atenção constante. O tipo de preparo necessário para o sono pleno depende do seu estilo de sono. A maioria das pessoas diz preferir a parte da manhã ou da noite, porém a questão é mais complicada do que isso. Você pode ter um sono leve e certa dificuldade para dormir, ou ter um sono pesado e dificuldade para acordar; além disso, algumas pessoas dormem com facilidade, mas acordam de madrugada porque estão estressadas ou inquietas e depois não escutam o despertador pela manhã, sentindo-se grogues e confusas ao levantarem.

A avaliação no final deste capítulo vai ajudar você a determinar seu tipo específico de sono; essa informação será a base do seu protocolo de sono. Tenha em mente que você deve basear suas respostas não no que está acontecendo com o seu sono neste momento da sua vida (que tende a sofrer

influências do seu estilo de vida e das circunstâncias), mas nas tendências de sono que foi capaz de reconhecer ao longo da vida.

Responda às perguntas da melhor maneira possível e descubra como abrir a porta do sono pleno. Neste livro, apresentaremos uma série de avaliações baseadas nesse resultado, e assim você vai entender melhor do que precisa para ter uma vida descansada, equilibrada e consciente.

Depois de criar sua rotina de sono, você perceberá uma melhora no humor e um aumento em seu nível de energia e foco. Talvez também perceba uma melhora em seus sintomas físicos. A compreensão da sua própria natureza é o que vai ajudá-lo a sair de um padrão de sono inquieto e abrir as portas para o sono pleno. Basta ter um entendimento mais profundo de si mesmo e da sua constituição básica.

Como o sono pleno pode se manifestar

Recentemente começamos a trabalhar com uma nova paciente chamada Marsha, uma executiva de 46 anos que havia parado de tomar remédios para dormir na esperança de conseguir seguir um ritmo mais natural que melhorasse seu bem-estar geral. Ela morava na região da Baía de São Francisco, onde tinha uma carreira bem-sucedida no setor financeiro, mas estava passando pela menopausa e tinha dificuldade para cair no sono e permanecer dormindo. Como fazia muito tempo que conhecia a meditação, Marsha também queria incorporar a prática em sua vida diária. No entanto, suas manhãs eram tão atarefadas que ela não conseguia separar 20 minutos inteiros para isso; acabava tirando entre dois e cinco minutos para fazer exercícios de respiração, mas os efeitos não perduravam pelo resto do dia. Ela passava a manhã com sono e já chegava infeliz, exausta e distraída a seu trabalho estressante. Sua carreira não lhe trazia muito prazer.

Marsha passava os dias correndo de um lado para outro, tentando resolver pepinos. Ela não tinha tempo de fazer exercícios nem refeições nutritivas. Não era de admirar que se sentisse mental e fisicamente cansada no fim do dia! Assim como muitas pessoas que têm dificuldade para dor-

mir à noite, a televisão era sua fiel escudeira, que a ajudava a se desligar de seus padrões de pensamentos extenuantes e perturbadores. Como havia passado por um divórcio doloroso poucos anos antes, ela se sentia solitária e frustrada, e não tivera o tempo necessário para lidar com as próprias emoções em relação ao término do relacionamento. Além disso, costumava se entregar a crenças nocivas que a faziam se sentir ainda pior. Marsha comia o que fosse fácil de preparar, refeições nem sempre saudáveis, então caía no sono diante da televisão, exausta, com uma série de pensamentos estressantes e desanimadores pairando na mente.

Quando nos procurou, avaliamos seu bem-estar geral e fizemos uma análise aprofundada do seu estilo de vida. Como já se sentia incapaz de dar conta de tudo, nos concentramos primeiro em sua rotina noturna. Marsha tinha manhãs muito corridas, então lhe explicamos que a noite seria o momento ideal para incluir a meditação em sua rotina e relaxar após um dia frenético. Isso ia de encontro a seu hábito de superestimular os sentidos com a televisão ao chegar em casa. Após meditar, ela podia fazer uma refeição leve usando ingredientes saudáveis e dedicar o momento da refeição a estar completamente presente. Recomendamos que tirasse a televisão do quarto e criasse um ritual calmante antes de dormir. Ela poderia tomar um banho morno, depois massagear as solas dos pés com óleo de coco antes de se deitar. Explicamos que, segundo o ayurveda, as solas dos pés contêm importantes pontos *marma*, ou pontos de acupressão, cuja estimulação é benéfica para a saúde dos órgãos e tecidos. De acordo com essa medicina, os olhos estão conectados aos pés, então massagens nos pés podem amenizar o calor nos olhos e reduzir os impactos de passar longos períodos diante de telas – algo que Marsha fazia diariamente.

Explicamos que o ideal era que fosse dormir entre 21h30 e dez da noite. No começo, ela se mostrou relutante, porque achava que não conseguiria cair no sono, sobretudo sem a televisão para ajudá-la a relaxar. No entanto, concordou em tentar deitar nesse horário, com as luzes desligadas, e tirar alguns minutos para pensar na totalidade do seu dia como se assistisse a um filme. Ela seria testemunha de tudo que tinha feito, inclusive de coisas bobas como as refeições. Sugerimos que aprendesse a obser-

var os próprios pensamentos e ações com compaixão, sem associar julgamentos ou emoções a eles.

Após repassar todo o seu dia, ela fazia exercícios de respiração deitada na cama, de barriga para cima, antes de lentamente relaxar numa meditação com as palmas viradas para cima, num gesto receptivo. Marsha praticava meditação com mantras, então foi orientada a repetir seu mantra à medida que ia caindo no sono. Enquanto fazia isso, deveria testemunhar seus pensamentos indo e vindo, sem se apegar a nenhum deles. Era uma mudança e tanto para ela, que havia aprendido que deveria meditar sempre de frente para um altar, com a coluna alinhada. Garantimos que o tipo de meditação que recomendávamos poderia ser encarado como um jeito de se preparar para as sete a oito horas de sua vida que viriam a seguir. Ela podia considerar o sono uma extensão da prática meditativa que lhe permitiria relaxar a mente e o corpo, deixando para trás os pensamentos que costumavam mantê-la acordada.

Nas primeiras semanas, toda essa prática durou entre 20 e 30 minutos. Com o tempo, Marsha começou a cair lentamente no sono após 15 minutos. Durante a meditação, ela estabelecia a intenção de relaxar o corpo e, conforme repetia seu mantra, os pensamentos que passavam por sua mente se tornavam mais vagos até irem desaparecendo.

Com o tempo, a qualidade de seu sono foi melhorando, mas ela ficava preocupada porque frequentemente acordava às quatro da manhã. Marsha achava que deveria tentar de tudo para voltar a dormir. Porém lhe explicamos que, se aquele era o horário natural em que seu corpo despertava, o melhor era encarar isso como um sinal de que a noite havia acabado e que estava pronta para começar o dia. Seu medo era ficar com muito sono ao longo do dia se acordasse tão cedo. Garantimos que, se ela continuasse firme, isso não aconteceria.

Aos poucos, Marsha desenvolveu uma rotina de sono saudável adequada à sua rotina. Ela caía no sono às dez e acordava às 5h30. No tempo extra que lhe sobrava pela manhã, cumpria sua rotina matinal, praticava meditação por 20 minutos completos, tomava café e chegava ao escritório às oito horas. A essa altura, já estava totalmente desperta, com a mente clara e lúcida.

Marsha nos contou que tirar a televisão do quarto e adotar uma prática simples de meditação que acalmava sua mente havia ajudado muito. Um ou dois meses após fazer todas essas mudanças, ela veio nos procurar com notícias animadoras. Apesar de ter passado alguns anos sentindo-se solitária e ansiando por conexão, ela havia conhecido um homem incrível que atendia à sua necessidade de uma parceria espiritual. Na primeira conversa que teve com a gente, ela também havia expressado preocupação com alguns sintomas comuns da menopausa, que incluíam confusão mental e dificuldade para se recordar de informações. Com o novo protocolo de sono, sentia mais vitalidade física, agilidade mental e paz espiritual do que em muitos anos. Sua saúde e seu bem-estar continuaram melhorando conforme ela manifestava suas intenções.

Marsha é um exemplo maravilhoso de como o sono pleno pode nos influenciar de várias formas. Ela usou sua rotina noturna e a meditação para acalmar o corpo e a mente e acessar o campo da consciência – e os efeitos se espalharam por sua vida. Ao longo deste livro, vamos compartilhar técnicas parecidas com as que transmitimos a Marsha. Cada um de nós é diferente, com contextos e circunstâncias diferentes, então você encontrará muitas opções de práticas que podem funcionar no seu caso. Acreditamos que você será capaz de reconhecer muitos aspectos da sua própria situação nestas páginas, e torcemos para que este seja um lembrete de que o sono pleno é possível para todos.

Avaliação: qual é o seu estilo de sono?

Esta avaliação ajudará você a identificar seu tipo de sono natural a partir de sua constituição física e mental (*doshas* dominantes). As respostas devem se basear em seus padrões gerais de sono ao longo da maior parte da sua vida, não necessariamente em como eles se apresentam agora. Esta avaliação tem o objetivo de ajudar você a entender sua *prakriti* (constituição natural).

Todas as respostas estão no formato sim/não. Conte um ponto para cada resposta “sim” e zero para cada resposta “não”. Como todos nós temos

os três *doshas* em proporções diferentes, é provável que você tenha um valor final em cada seção, mas preste atenção nas áreas com a pontuação mais elevada para determinar seu estilo de sono principal. Talvez você tenha duas pontuações mais ou menos iguais, o que é comum, já que muitas pessoas têm dois *doshas* dominantes.

Sono leve (*vata*)

1. Você tem dificuldade para dormir?
2. Você acorda facilmente com qualquer barulho?
3. Você costuma sentir frio à noite?
4. Seu sono é afetado por suas experiências sensoriais antes de dormir (por exemplo, as séries de televisão a que assistiu, o que comeu ou bebeu, os estímulos aos quais se expôs)?
5. Seu sono é afetado negativamente por viagens e mudanças de local ou fuso horário?
6. Você costuma acordar cedo e sentir que não dormiu o suficiente?
7. Você tem pesadelos e/ou sonhos vívidos e multissensoriais?
8. Quando tem uma noite de sono ruim, você acorda se sentindo ansioso, inquieto e distraído?
9. Após uma boa noite de sono, você se sente especialmente feliz e relaxado ao longo do dia?

Pontuação: _____

Sono médio (*pitta*)

1. Você cai no sono com facilidade, mas tende a acordar às duas da manhã?
2. Você costuma sentir calor e suar durante o sono, com uma tendência a chutar as cobertas?
3. Você sente como se seu corpo relaxasse, mas sua mente continuasse desperta e trabalhando durante o sono?
4. Você costuma sentir sede ou fome durante a noite?
5. Você acorda se sentindo agitado e planejando seu dia?

6. Seu sono é afetado por luzes no quarto?
7. Você tem sonhos intensos ou violentos?
8. Quando dorme mal, você acorda se sentindo mal-humorado ou irritado?
9. Após uma boa noite de sono, você se sente especialmente focado e alerta durante o dia?

Pontuação: _____

Sono pesado (*kapha*)

1. Você tende a dormir com facilidade e permanecer dormindo ao longo da noite?
2. Você permanece dormindo apesar de barulhos ou distrações no quarto?
3. Você tende a dormir enquanto assiste à televisão ou lê?
4. Você tende a acordar com o nariz entupido durante a noite ou pela manhã?
5. A qualidade do seu sono é negativamente afetada por temperaturas frias no quarto?
6. Você costuma acordar se sentindo grogue?
7. Você costuma ter dificuldade para se lembrar de sonhos ou suspeita que nem tenha sonhos?
8. Quando dorme mal, você acorda se sentindo pesado e lento?
9. Após uma boa noite de sono, você se sente especialmente revigorado e motivado durante o dia?

Pontuação: _____

Após determinar sua pontuação e seu(s) *dosha(s)* dominante(s), você terá informações valiosas que serão essenciais para determinar se precisa de um esquema equilibrado para uma constituição *vata*, *pitta* ou *kapha*.

Reflexões

1. Qual é sua experiência geral de sono? Como você costuma dormir?
Como costuma acordar?
2. Você cultiva algum ritual noturno (com regularidade ou não) que facilite o sono?
3. Pense nos três pilares do bem-estar (físico, mental/emocional e espiritual). Quais desses três aspectos lhe parecem mais desafiadores? Quais parecem áreas em que você já tem maior bem-estar? (Por favor, não se preocupe se todos os aspectos parecerem “incômodos” agora; o objetivo deste livro é aumentar sua percepção, não seus julgamentos!)
4. Até hoje, como foram suas experiências ao criar novos hábitos e modificar os antigos?

Escreva as observações deste capítulo que você deseja incorporar à sua rotina de higiene do sono:

DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (650 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (700 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (900 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (3 milhões de livros vendidos)
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (700 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (350 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (350 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (500 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)



Este e outros títulos do nosso catálogo estão disponíveis em audiolivro.

sextante.com.br

