

MARK WILLIAMS E DANNY PENMAN

ATENÇÃO

PLENA

MINDFULNESS

COMO ENCONTRAR A PAZ  
EM UM MUNDO FRENÉTICO

MAIS DE 1,5 MILHÃO DE LIVROS VENDIDOS



PREFÁCIO  
DE JON KABAT-ZINN

Hoje em dia, muito se fala sobre a atenção plena, conceito também conhecido como *mindfulness*. E essa é uma ótima notícia, pois estamos profundamente carentes de um elemento imaterial em nossa vida. Às vezes temos a sensação de que o que está faltando, no fundo, somos nós próprios – nossa disposição para aproveitar a existência de forma plena, agindo como se ela realmente importasse, vivendo o único momento que temos de fato: o presente. Esta é uma intuição transformadora.

Nesse sentido, a atenção plena pode parecer uma boa ideia, mas é muito mais do que isso. Você pode pensar “Ah, sim, serei mais focado e menos crítico, e tudo ficará melhor. Por que não pensei nisso antes?”. Acontece que somente pensar assim dificilmente traz mudanças objetivas. Para ser eficaz, a atenção plena requer um engajamento concreto. Outra maneira de explicar isso, como observam Mark Williams e Danny Penman neste livro, é que a atenção plena é, na verdade, uma *prática*. É um estilo de vida, e não apenas uma boa ideia, uma técnica inteligente ou uma moda passageira. É um conceito que data de milhares de anos e costuma ser citado como “o coração da meditação budista”, embora sua essência seja universal.

A prática da atenção plena exerce uma influência poderosa sobre a saúde, o bem-estar e a felicidade, como atestam as evidências médicas e científicas apresentadas neste livro. Porém, por ser uma prática e não um conceito abstrato, seu cultivo é um processo, que se desenrola e se aprofunda com o tempo. É mais eficaz se você a assume como um compromisso sério consigo mesmo, o que exige persistência e dis-

ciplina, e, ao mesmo tempo, certa dose de despreocupação e leveza. Essa leveza, aliada a um envolvimento constante e profundo, é uma característica do treinamento da atenção plena em todas as suas diferentes formas.

É muito importante ter uma boa orientação ao longo desse caminho, pois muita coisa está em jogo: sua qualidade de vida, seus relacionamentos, seu bem-estar, seu equilíbrio mental, sua felicidade e sua postura diante das dificuldades. Tenho certeza de que as mãos experientes de Mark Williams e Danny Penman podem guiá-lo nesse processo. O programa que eles apresentam se apoia nos estudos sobre a redução do estresse e na terapia cognitiva, ambos com base na atenção plena. Ele está organizado como um plano de oito semanas para auxiliar todos aqueles que se importam em manter a saúde física e mental neste mundo frenético.

Gosto especialmente das sugestões simples que Mark e Danny oferecem para rompermos os hábitos e da maneira como eles revelam nossos padrões de pensamento e comportamento mais inconscientes.

Enquanto você se coloca nas mãos dos autores para ser orientado, está se colocando também nas próprias mãos, comprometendo-se a seguir as sugestões, a se envolver nas diferentes práticas de mudanças de hábitos e a prestar atenção ao que acontece quando começa a viver o agora. Esse compromisso é um ato radical de confiança e fé em si mesmo. O programa inspirador oferecido aqui, aliado a essa nova crença em sua capacidade de operar mudanças, pode ser a grande oportunidade de sua vida, uma chance de aprender a aproveitar cada momento de forma mais plena.

Mark Williams é meu colega de trabalho, coautor em alguns trabalhos e bom amigo há vários anos. Ele é um dos mais importantes pesquisadores do mundo no campo da atenção plena, e foi pioneiro no estudo e na divulgação de seus conceitos. Junto com John Teasdale e Zindel Segal, criou a terapia cognitiva com base na atenção plena, que tem ajudado muito na recuperação de pacientes vítimas de depressão. Também fundou o Centre for Mindfulness Research and Practice na Universidade de Bangor e o Oxford Mindfulness Centre, dois grandes centros de

pesquisa que estão na vanguarda do uso de intervenções clínicas com base nas técnicas de atenção plena.

Agora, ao lado do jornalista Danny Penman, Mark apresenta este guia prático sobre a atenção plena e seu cultivo. Espero que você obtenha grandes benefícios ao se dedicar a este programa e aceite o convite para descobrir como se relacionar de forma mais sábia e gratificante com sua preciosa vida.

JON KABAT-ZINN  
Boston, Massachusetts  
Dezembro de 2010

## CAPÍTULO UM

### Correndo atrás da própria cauda

Você consegue se lembrar da última vez que esteve deitado na cama lutando contra seus pensamentos? Você queria que sua mente se acalmasse, apenas se *aquietasse*, para que pudesse adormecer. Mas nada funcionava. Cada vez que se forçava a não pensar, seus pensamentos explodiam com força renovada. Você dizia a si mesmo que não deveria se preocupar, mas subitamente descobria inúmeras novas preocupações. Virava de um lado para outro tentando encontrar uma posição mais confortável. Não adiantava. Conforme a noite avançava, sua força progressivamente se exauria, e você se sentia frágil e fracassado. Na hora que o despertador tocava, você estava exausto, mal-humorado e destruído.

Ao longo do dia seguinte, você tinha o problema oposto – queria se manter acordado, mas não conseguia parar de bocejar. Esforçava-se para se concentrar no trabalho, mas não conseguia. Seus olhos estavam vermelhos e inchados. Seu corpo inteiro doía e sua mente parecia vazia. Você fitava as pilhas de papéis em sua mesa, esperando que alguma coisa, *qualquer coisa*, lhe desse energia para enfrentar o dia. Nas reuniões, você mal conseguia manter os olhos abertos e contribuir com algo minimamente inteligente. Você se sentia cada vez mais ansioso e estressado.

Talvez isso seja comum em sua vida. Por isso escrevemos este livro: para ajudar você a encontrar a paz e o contentamento numa época frenética como a nossa. Ou melhor, a *redescobrir* a paz e o contentamento, pois existem profundas fontes de tranquilidade dentro de todos nós, embora estejamos confusos e cansados demais para perceber.

Sabemos que isso é verdade porque temos estudado esse assunto por mais de trinta anos na Universidade de Oxford e em outras instituições

ao redor do mundo. Esse trabalho descobriu o segredo da felicidade sustentada e os meios de enfrentar a ansiedade, o estresse, a exaustão e até mesmo a depressão.

Esse conhecimento era disseminado no mundo antigo e é mantido até hoje em certas culturas. Mas, na cultura ocidental, muitas pessoas esqueceram como viver uma vida agradável e alegre. E, pior, se esforçam tanto para serem felizes que acabam desperdiçando seus momentos mais importantes e destruindo a paz que vinham buscando.

Escrevemos este livro para mostrar onde a felicidade, a paz e o contentamento podem ser encontrados e como você pode redescobri-los. Ele ensina técnicas para se libertar da ansiedade, do estresse, da infelicidade e da exaustão. Não prometemos felicidade eterna, pois sabemos que todos passam por períodos de dor e sofrimento, e seria ingênuo negar esse fato. Mas, mesmo assim, é possível ter uma alternativa à luta implacável que permeia grande parte de nossa vida.

Nas páginas seguintes e nos arquivos de áudio que disponibilizamos gratuitamente no endereço [www.sextante.com.br/atencaoplena](http://www.sextante.com.br/atencaoplena), apresentamos uma série de práticas simples que você pode incorporar à sua rotina. Elas são fundamentadas na terapia cognitiva com base na atenção plena (também conhecida pela sigla em inglês MBCT – *mindfulness-based cognitive therapy*), que se originou da obra de Jon Kabat-Zinn, professor e pesquisador da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts e que assina o prefácio. O programa foi originalmente desenvolvido por Mark Williams (coautor deste livro), John Teasdale (da Universidade de Cambridge) e Zindel Segal (da Universidade de Toronto), com o objetivo de ajudar pessoas que sofriam de crises repetidas de depressão a superar a doença. Ficou clinicamente provado que essa prática reduz à metade o risco de reincidência em pacientes que já tiveram as formas mais debilitantes da doença. É tão eficiente quanto o tratamento com antidepressivos, mas sem os efeitos colaterais. Na verdade, é tão eficaz que passou a ser um dos tratamentos mais recomendados pelo Instituto Nacional de Excelência Clínica do Reino Unido.

A técnica da terapia cognitiva com base na atenção plena gira em torno de uma forma de meditação que era pouco conhecida no Ocidente

até recentemente. A meditação que a técnica propõe é tão simples que pode ser feita por qualquer pessoa. Além de ajudar a resgatar a alegria de viver, ela também impede que as sensações normais de ansiedade, estresse e tristeza se transformem em infelicidade crônica ou até mesmo depressão.

### Meditação de um minuto

1. Sente-se ereto em uma cadeira com encosto reto. Se possível, afaste um pouco as costas do encosto da cadeira para que sua coluna vertebral se sustente sozinha. Seus pés podem repousar no chão. Feche os olhos ou abaixe o olhar.
2. Concentre a atenção em sua respiração enquanto o ar flui para dentro e para fora de seu corpo. Perceba as diferentes sensações geradas por cada inspiração e expiração. Observe a respiração sem esperar que algo de especial aconteça. Não há necessidade de alterar o ritmo natural.
3. Após alguns instantes, talvez sua mente comece a divagar. Ao se dar conta disso, traga sua atenção de volta à respiração, suavemente. O ato de perceber que sua mente se dispersou e trazê-la de volta sem criticar a si mesmo é central para a prática da meditação da atenção plena.
4. Sua mente poderá ficar tranquila como um lago – ou não. Ainda que você obtenha uma sensação de absoluta paz, poderá ser apenas fugaz. Caso se sinta irritado ou entediado, perceba que essa sensação também deve ser fugaz. Seja lá o que aconteça, permita que seja como é.
5. Após um minuto, abra os olhos devagar e observe o aposento novamente.

Uma meditação típica consiste em concentrar toda a atenção na respiração (ver quadro “Meditação de um minuto” acima). Isso permite que você observe os pensamentos surgindo em sua mente e, pouco a pouco, pare de lutar contra eles. Assim, você começa a perceber que os pensamentos vêm e vão por si próprios, e descobre que *você não é seus*

*pensamentos*. Você pode observá-los enquanto aparecem de repente e enquanto desaparecem como uma bolha de sabão. Ao se dar conta disso, fica claro que pensamentos e sensações (mesmo os negativos) são transitórios e que você tem a opção de agir com base neles ou não.

A atenção plena consiste em observar sem criticar e em ser compassivo consigo mesmo. Quando a infelicidade e o estresse ocupam sua cabeça, em vez de levá-los para o lado pessoal, você aprende a tratá-los como se fossem apenas nuvens negras e a observá-los com curiosidade enquanto se afastam. Em essência, a atenção plena permite que você capte os padrões dos pensamentos negativos antes que eles o lancem em uma espiral descendente. Esse é o início do processo para retomar o controle de sua vida.

Com o tempo, a atenção plena provoca mudanças de longo prazo no estado de humor e nos níveis de felicidade e bem-estar. Estudos científicos mostram que a prática da atenção plena não só previne a depressão, como afeta positivamente os padrões cerebrais responsáveis pela ansiedade e pelo estresse do dia a dia, fazendo com que, uma vez instalada, essa condição se dissolva com mais facilidade. Outros estudos demonstraram que pessoas que meditam regularmente vão ao médico com menos frequência e passam menos dias no hospital quando são internadas. Além disso, a memória melhora, a criatividade aumenta e as reações se tornam mais rápidas (ver quadro sobre os benefícios da meditação a seguir).

### Os benefícios da meditação da atenção plena

Estudos mostram que os meditadores regulares são mais felizes e mais satisfeitos do que a média das pessoas.<sup>1</sup> Esses resultados têm uma importante repercussão na saúde, já que as emoções positivas estão associadas a uma vida mais longa e saudável.<sup>2</sup>

- A ansiedade, a depressão e a irritabilidade diminuem com sessões regulares de meditação.<sup>3</sup> A memória melhora, as reações se tornam mais rápidas e o vigor mental e físico aumenta.<sup>4</sup>

- Os meditadores regulares têm relacionamentos melhores e mais gratificantes.<sup>5</sup>
- Estudos feitos no mundo todo comprovam que a prática da meditação reduz os principais indicadores do estresse crônico, incluindo a hipertensão.<sup>6</sup>
- A meditação é eficaz também para reduzir o impacto de doenças graves, como dor crônica<sup>7</sup> e câncer,<sup>8</sup> podendo até auxiliar no combate à dependência de drogas e álcool.<sup>9</sup>
- Além disso, pesquisas indicam que a meditação fortalece o sistema imunológico, ajudando a combater resfriados, gripe e outras doenças.<sup>10</sup>

Apesar desses benefícios comprovados, muitas pessoas ainda ficam desconfiadas quando ouvem a palavra “meditação”. Assim, antes de avançarmos, seria bom fazer algumas considerações e refutar alguns mitos:

- A meditação não é uma religião. A atenção plena é apenas um método de treinamento mental. Muitas pessoas que meditam são religiosas, porém inúmeros ateus e agnósticos são meditadores contumazes.
- Você não precisa se sentar no chão de pernas cruzadas (como nas fotos que provavelmente viu nas revistas e na TV), mas pode, se quiser. A maioria das pessoas se senta no chão ou em cadeiras para meditar, mas você pode praticar a atenção plena em qualquer lugar, a qualquer momento: no ônibus, no metrô ou enquanto caminha.
- Praticar a atenção plena não exige muito tempo, mas é preciso ter paciência e persistência. Muita gente nota que a meditação alivia as pressões cotidianas, liberando tempo para gastar com coisas mais importantes.
- A meditação não é complicada. Não tem nada a ver com “sucesso” ou

“fracasso”. Mesmo quando sentir dificuldades para meditar, você vai aprender algo valioso sobre o funcionamento da mente e se beneficiar psicologicamente.

- A meditação não vai entorpecer sua mente nem impedi-lo de se empenhar para ter uma carreira brilhante. Também não vai obrigá-lo a adotar uma postura de Poliana diante da vida. A meditação não implica aceitar o inaceitável, mas ver o mundo com clareza para ser capaz de tomar atitudes mais sábias para mudar o que precisa ser mudado. A prática da atenção plena ajuda a cultivar uma consciência profunda e compassiva que nos permite avaliar nossas metas e encontrar o melhor caminho para agir de acordo com nossos verdadeiros valores.

## ENCONTRANDO A PAZ EM UM MUNDO FRENÉTICO

Se você está lendo este livro, provavelmente já se perguntou por que a paz e a felicidade sempre parecem escapar por entre os dedos. Por que a vida é uma sucessão de atividades frenéticas, ansiedade, estresse e exaustão? Essas perguntas também nos intrigaram por muitos anos, e acreditamos que a ciência finalmente encontrou as respostas para elas. No entanto, por mais irônico que seja, hoje sabemos que os princípios subjacentes a essas respostas são verdades eternas, conhecidas há muito pelos povos do mundo antigo.

Nosso estado de humor muda a todo momento. Isso é normal. Mas certos padrões de pensamento podem transformar uma tristeza ou um desânimo passageiro em um estado prolongado de infelicidade, ansiedade, estresse e exaustão. Às vezes, um breve momento de irritação é capaz de deixá-lo de mau humor o dia inteiro. Descobertas científicas recentes mostram como essas variações emocionais podem levar à infelicidade de longo prazo, à ansiedade crônica e até à depressão. Mas também apontam o caminho para nos tornarmos pessoas mais felizes e “centradas”. Os estudos descobriram que:

- Quando você começa a se sentir triste, ansioso ou irritado, não é o estado de humor que causa problemas, mas sim a maneira como você reage a ele.
- O esforço de tentar se livrar do mau humor ou da infelicidade – ou seja, tentar descobrir por que está se sentindo assim e como reagir a isso – com frequência piora ainda mais as coisas. É como ficar preso em areia movediça: quanto mais você luta para escapar, mais afunda nela.

Quando entendemos como a mente funciona, fica claro por que temos surtos de infelicidade e estresse de tempos em tempos. Muitas vezes, se estamos tristes, procuramos meios de resolver o problema. Tentamos descobrir a causa dessa tristeza e encontrar uma solução. Nesse processo, revivemos mágoas antigas e evocamos preocupações futuras – o que nos deixa ainda mais infelizes. Então começamos a nos sentir mal porque não conseguimos melhorar o astral. Logo depois nosso “crítico interno” entra em ação, dizendo que deveríamos nos esforçar mais. Assim, nos afastamos das partes mais profundas de nosso ser e entramos num ciclo interminável de recriminação e autojulgamento.

Somos arrastados para essa areia movediça emocional porque nosso estado mental está diretamente ligado à memória. A mente fica o tempo todo percorrendo as lembranças para encontrar aquelas que reflitam nosso estado atual. Por exemplo, se você se sente ameaçado, na mesma hora a mente traz à tona lembranças de quando você se sentiu em perigo no passado, para poder detectar semelhanças e achar um meio de escapar. Isso acontece de forma instantânea, sem que você perceba. É uma habilidade básica de sobrevivência aperfeiçoada por milhões de anos de evolução. É incrivelmente poderosa e quase impossível de deter.

O mesmo ocorre em relação à infelicidade, à ansiedade e ao estresse. É normal sentir-se para baixo de vez em quando, mas a tristeza ocasionalmente pode desencadear uma cascata de lembranças infelizes, emoções negativas e julgamentos cruéis. Em pouco tempo, você pode começar a se martirizar com pensamentos autocríticos, como: “O que há de errado comigo?”, “Minha vida é uma droga” e “Eu sou um inútil mesmo”.

Esses pensamentos são incrivelmente poderosos, e uma vez que ganham impulso é muito difícil freá-los. Um pensamento desencadeia o próximo, depois o seguinte... Logo, o pensamento original – por mais fugaz que tenha sido – evoca uma série de tristezas, ansiedades e temores semelhantes, e você se afunda no próprio pesar.

Em certo sentido, não há nada de surpreendente nisso. O contexto exerce um efeito enorme sobre a memória. Alguns anos atrás, psicólogos descobriram que se mergulhadores de águas profundas memorizassem uma lista de palavras na praia, tendiam a esquecê-las quando estavam embaixo d'água, mas conseguiam lembrá-las quando voltavam à terra firme. O inverso também funcionava: palavras memorizadas embaixo d'água eram mais facilmente esquecidas na praia e lembradas durante o mergulho. O mar e a praia eram contextos poderosos para a memória.<sup>11</sup>

Você pode ver esse processo acontecendo em sua mente. Alguma vez já voltou ao lugar onde mais gostava de passar as férias na infância? Antes da visita, você provavelmente só tinha lembranças difusas. Mas, quando chega lá – e percorre as ruas, absorve a paisagem, os sons e os cheiros –, as lembranças voltam como uma enxurrada. Isso pode fazer com que se sinta empolgado, nostálgico ou emocionado. Retornar àquele contexto encoraja sua mente a evocar uma série de lembranças relacionadas ao local. Mas não são apenas lugares que desencadeiam lembranças. O mundo está cheio de desencadeadores: uma canção, uma determinada flor, o cheiro do pão fresquinho...

Da mesma forma, nosso humor pode agir como um contexto interno tão poderoso quanto a visita a um lugar especial ou o som de uma música favorita. Uma centelha de tristeza, frustração ou ansiedade pode trazer de volta lembranças perturbadoras, e logo você estará perdido em emoções negativas e pensamentos sombrios. Talvez você nem saiba de onde vieram – parecem ter surgido do nada. E você pode ficar mal-humorado, irritado ou triste sem saber a causa.

Não é possível parar a torrente de lembranças, mas há maneiras de evitar o que aconteceria em seguida. Você pode impedir que a espiral se autoalimente e desencadeie o próximo ciclo de negatividade. Pode

deter a sucessão de emoções destrutivas capaz de deixá-lo mais infeliz, ansioso, estressado, irritado ou exausto.

A meditação da atenção plena ensina você a reconhecer lembranças e pensamentos prejudiciais assim que surgirem. Ela o faz se dar conta de que as lembranças não passam de lembranças, e que, portanto, *não são reais*. Não são *você*. Você aprende a observar os pensamentos negativos no momento em que surgem e a vê-los evaporar diante de seus olhos. Quando isso ocorre, uma sensação profunda de felicidade e paz o invade.

Tal prática faz a mente agir de maneira alternativa à forma como ela geralmente se relaciona com o mundo. A maioria das pessoas conhece apenas o lado analítico da mente, o processo de produção de pensamentos, julgamentos, planejamento e busca por lembranças antigas para encontrar soluções semelhantes. Mas a mente também é *consciente*. Não apenas *pensamos* sobre coisas: temos consciência de que estamos pensando. Não precisamos da linguagem para intermediar nossa relação com o mundo. Podemos experimentá-lo diretamente por meio dos sentidos: somos capazes de ouvir o som dos pássaros, de sentir o perfume das flores e de ver o sorriso da pessoa amada. Sabemos tanto com o coração quanto com a cabeça. A capacidade de pensar não resume a experiência consciente. A mente é maior e mais abrangente do que o pensamento.

A meditação traz clareza mental, o que nos permite ver as coisas com uma consciência pura e sincera. É um lugar – um posto privilegiado de observação – do qual podemos testemunhar o nascimento de nossos pensamentos e sensações. Ela desarma o gatilho que nos faz reagir de imediato. Nosso eu interior – nosso lado de felicidade e paz inatas – deixa de ser abafado pelo ruído da mente ruminando os problemas.

A prática da atenção plena nos encoraja a ser mais pacientes e compassivos com nós mesmos, a abrir a mente e a ser persistentes. Essas qualidades nos ajudam a escapar da força gravitacional da ansiedade, do estresse e da infelicidade, lembrando-nos de que *devemos parar de tratar a tristeza e outras dificuldades como problemas que precisam ser resolvidos*. Não podemos nos sentir mal por “falhar” em resolvê-los. Na

verdade, muitas vezes é até melhor não conseguirmos encontrar soluções, pois nossas formas habituais de resolver problemas podem acabar agravando-os.

A prática da atenção plena não nega o desejo natural do cérebro de solucionar problemas. Ela simplesmente nos dá tempo para escolher a melhor forma de resolvê-los.

## A FELICIDADE AGUARDA

A atenção plena opera em dois níveis. O primeiro e mais importante é a essência do programa, que consiste em uma série de meditações diárias simples que podem ser praticadas em qualquer lugar (embora seja mais útil praticá-las em um local tranquilo em casa). Algumas duram apenas três minutos, outras podem levar de vinte a trinta minutos.

A atenção plena nos encoraja a romper com os hábitos de pensamento e comportamento que nos impedem de aproveitar plenamente a vida. Grande parte da autocrítica e dos julgamentos internos surge a partir da maneira como costumamos pensar e agir. Ao quebrar algumas de suas rotinas diárias, aos poucos você dissolverá alguns desses padrões de pensamento negativo e se tornará mais atento e consciente. É espantoso notar como a felicidade e a alegria reaparecem, mesmo fazendo apenas pequenas mudanças na sua maneira de viver.

Romper os hábitos não é complicado: basta, por exemplo, desligar a TV, pegar um caminho diferente para o trabalho e não se sentar sempre na mesma cadeira em todas as reuniões. Você pode plantar sementes e observar a germinação, cuidar do animal de estimação do seu amigo por uns dias, assistir a um filme num cinema em que nunca foi. Atitudes simples assim – aliadas a uma breve meditação todos os dias – realmente podem tornar sua vida mais alegre e gratificante.

Você pode praticar o programa pelo período que desejar, mas o ideal é realizá-lo durante as oito semanas recomendadas. Ele é tão flexível quanto você quiser torná-lo, mas convém lembrar que pode levar tempo até que as práticas revelem seu pleno potencial. Por isso são chamadas

de *práticas*. Este livro foi concebido para ajudá-lo e orientá-lo ao longo desse caminho. E, se você segui-lo, finalmente encontrará a paz neste mundo tão agitado.

*Para começar o programa imediatamente, sugerimos que você vá direto para o Capítulo Quatro. Caso queira saber mais sobre os estudos que revelam como nos tornamos prisioneiros dos pensamentos e comportamentos negativos – e como a meditação pode nos libertar –, os Capítulos Dois e Três lhe darão todas as informações. Esperamos realmente que você leia esses capítulos, pois eles mostram por que a atenção plena é tão poderosa. Eles vão ajudar bastante em seu progresso e lhe dar a chance de conhecer a Meditação do Chocolate. Mas, caso esteja muito ansioso para começar, não há motivo para não iniciar o programa agora mesmo e ler os Capítulos Dois e Três à medida que for praticando.*

*As oito faixas de áudio que são disponibilizadas gratuitamente em [www.sextante.com.br/atencao plena](http://www.sextante.com.br/atencao plena) contêm as meditações necessárias para conduzi-lo ao longo do programa. Sugerimos que você leia sobre cada meditação no livro e depois siga as orientações do áudio para colocá-las em prática.*

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

