

NICHO DE MEDITAÇÃO E BEM-ESTAR



Meditação Guiada para Ansiedade

Três roteiros curtos para usar quando o peito aperta, escritos para ler e seguir na hora.

EDIÇÃO DIGITAL · RECURSOS RELIGIOSOS

Meditação Guiada para Ansiedade

Quase todo mundo que desiste de meditar desiste pelo mesmo motivo: achou que precisava esvaziar a cabeça. Não precisa. O pensamento vai continuar aparecendo, e a prática consiste justamente em perceber que ele apareceu e voltar. Cada volta é uma repetição do exercício. Este guia foi feito para quem tem pouco tempo e nenhuma paciência para instruções longas.

Existe um momento em que ninguém consegue meditar vinte minutos: justamente quando mais precisa. Por isso este guia começa pelo roteiro de emergência, aquele de noventa segundos que funciona em pé, no banheiro do trabalho, com a porta fechada. As práticas maiores vêm depois, para quando o chão já estiver mais firme.

Nesta edição: Antes de começar · O método em 3 passos · Pratique agora · Para levar com você

- Um roteiro de emergência de noventa segundos
- Uma prática de cinco minutos para a manhã
- Uma prática de dez minutos para antes de dormir
- O que fazer quando a meditação parece piorar a agitação

O método em 3 passos

1

Comece pelo corpo, não pela mente

Sente-se com as costas apoiadas e os pés no chão. Solte os ombros e a mandíbula. Metade da agitação mental some quando o corpo para de segurar tensão.

2

Use a respiração como âncora

Conte quatro tempos entrando e seis saindo. A expiração mais longa é o que aciona a resposta de calma, e você sente isso já na terceira repetição.

3

Volte sem se cobrar

Percebeu que viajou no pensamento? Ótimo, esse é o exercício. Volte para a contagem sem se irritar. A irritação é a única coisa que realmente atrapalha.

Três minutos por dia durante sete dias valem mais do que trinta minutos em um domingo. Quando isso ficar fácil, suba para cinco. A escada é essa e ela não tem atalho.

Pratique agora

Programe o cronômetro do celular para três minutos e deixe o aparelho longe da mão. Sente-se, feche os olhos e conte a respiração no ritmo quatro e seis. Quando a mente sair, volte para a contagem. Ao terminar, fique dez segundos parado antes de levantar. Faça isso todos os dias no mesmo horário durante uma semana.

PARA LEVAR COM VOCÊ

Três roteiros curtos para usar quando o peito aperta, escritos para ler e seguir na hora.

Três minutos por dia durante sete dias valem mais do que trinta minutos em um domingo. Quando isso ficar fácil, suba para cinco. A escada é essa e ela não tem atalho.