

NICHO DE MEDITAÇÃO E BEM-ESTAR



Sono Profundo e Reparador

Um protocolo de noite para quem dorme mal, deita com a cabeça a mil e acorda cansado.

EDIÇÃO DIGITAL · RECURSOS RELIGIOSOS

Sono Profundo e Reparador

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.

Dormir mal raramente é um problema que começa na hora de deitar. Começa nas duas horas anteriores, no que você viu, no que você comeu e nas pendências que ficaram abertas na cabeça. Este protocolo trabalha essa janela inteira, e traz também o roteiro específico para a madrugada, aquele momento em que a cabeça acorda antes do corpo.

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

- O ritual das duas horas antes de deitar
- A prática de desligamento que se faz já na cama
- O que fazer quando você acorda às três da manhã
- Um diário de sono simples para achar o padrão

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

Um protocolo de noite para quem dorme mal, deita com a cabeça a mil e acorda cansado.

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.