



O MEU LIVRO DE  
**meditações**

PARA A ANSIEDADE

CARLEY CENTEN

EXERCÍCIOS PARA REDUZIR O STRESS E AS PREOCUPAÇÕES



**ARENA**

---

# INTRODUÇÃO

O *stress* do dia a dia fá-lo sentir-se ansioso e deprimido?  
Sente-se inquieto, angustiado ou assustado antes de  
acontecimentos importantes?  
As preocupações impedem-no de experimentar  
tudo o que há de bom na sua vida?

Neste mundo caótico e atarefado, pode ser difícil cultivar uma sensação de calma. Quando está *stressado*, preocupado ou ansioso, relaxar pode parecer impossível. Felizmente, a meditação e o *mindfulness* podem ajudar. Foi demonstrado que estas práticas ajudam a aliviar as experiências de *stress* e ansiedade, e podem ajudá-lo a gerir melhor as preocupações com que depara na sua vida.

Quando está *stressado*, a sua mente não está concentrada no momento — preocupa-se com algo que já aconteceu ou algo que poderá vir a acontecer no futuro. *O Meu Livro de Meditações para a Ansiedade* apresenta-lhe 150 exercícios que pode fazer em casa ou no trabalho para desligar o *stress*, as preocupações e a ansiedade, ajudando-o a encontrar uma atitude mental serena e relaxada que lhe permita recuperar o controlo dos seus pensamentos e emoções.

A meditação é uma viagem interior. É verdadeiramente pessoal, pelo que algumas técnicas lhe parecerão mais adequadas do que outras. As meditações e os exercícios deste livro foram concebidos para que possa explorar as técnicas que funcionam melhor consigo, quer seja a orientação através das visualizações, ações para focar a atenção ou formas de criar um sentido de abertura em relação aos seus pensamentos.

Da mesma forma, não tem de realizar estas meditações por uma ordem específica: pode escolher um capítulo de forma aleatória ou segui-los tal como são apresentados. Os capítulos estão ordenados de forma a permitir-lhe construir as competências e a confiança de que necessita para progredir em direção à tranquilidade na sua mente e no seu corpo. Os primeiros capítulos focam-se em movimentos serenos e visualizações que o ajudam a acalmar-se, e depois avançam para meditações que lhe acalmam a mente acelerada através da respiração. Os últimos capítulos procuram aprofundar mais, para que possa desafiar os padrões de pensamento subjacentes ao *stress* e à ansiedade, bem como para construir crenças positivas, realistas e úteis. Os últimos capítulos fornecem-lhe ideias para ultrapassar as ansiedades comuns, trazendo o *mindfulness* para a sua vida quotidiana e desenvolvendo a sua própria prática de consciência aberta autoguiada.

Não pode erradicar o *stress* da sua vida, mas desenvolver uma resposta saudável ao *stress* faz parte de uma boa saúde. As meditações presentes neste livro podem diminuir as suas preocupações e acalmar o seu corpo e mente, e fazê-lo sentir-se mais bem preparado para lidar com os desafios que a vida tiver para si!

# PREPARE-SE PARA MEDITAR

Antes de iniciar a meditação, será útil compreender os fundamentos da prática.

Algumas das meditações deste livro têm indicações específicas para se deitar ou mover de determinada forma, mas, na sua maioria, as orientações gerais são que encontre um espaço calmo onde se possa sentar confortavelmente, sem ser interrompido. Antes de cada meditação, reserve algum tempo para se acomodar.

1. Sente-se confortavelmente, apoiando as costas. Poderá fazê-lo numa cadeira ou no chão, ou mesmo sentado sobre uma almofada, para que os seus quadris estejam levantados e não haja pressão sobre os joelhos ou as pernas.
2. Defina o tempo que planeia dedicar à prática do dia.
3. Feche os olhos ou fixe suavemente o olhar à sua frente.
4. Aperceba-se do que sente no seu corpo e na sua mente.
5. Inspire e expire através do nariz.
6. Mantenha-se confortável. Quando inicia a prática da meditação, deve procurar encontrar a calma no seu corpo, em vez de se deixar distrair por pequenos desconfortos corporais, como dor ou sensação de formigueiro. Se precisar de mudar de posição e ajustar-se, faça-o. Com o tempo, e à medida que for ganhando força mental, vai aumentando a capacidade de se manter mais imóvel.

7. Aborde a sua meditação com presença, abertura, curiosidade e aceitação do que possa eventualmente experienciar.
8. Quando a sua meditação terminar, traga de forma progressiva algum movimento de volta ao seu corpo, mexendo os dedos das mãos e dos pés, lentamente no início.
9. Abra ou foque os seus olhos calmamente, e traga de novo a consciência para o mundo que o rodeia.
10. Lembre-se: seja gentil consigo mesmo se vivenciar algo particularmente desafiante durante a prática da meditação. Se precisar de ajuda suplementar para gerir o *stress* e a ansiedade, ou algo doloroso ou desafiante que tenha surgido durante a meditação, fale sempre com o seu médico.



## CAPÍTULO 1

# MEDITAÇÕES PARA ENCONTRAR A TRANQUILIDADE

Se fosse fácil acalmar-se quando se sente stressado e ansioso, fá-lo-ia. E se sentir-se nervoso, preocupado ou assustado dificulta a posição de se manter sentado, imagine a dificuldade que é meditar. Por essa razão, este primeiro capítulo começa com movimentos suaves que o podem ajudar a tranquilizar fisicamente. O movimento encoraja-o a libertar qualquer tensão que esteja retida no seu corpo e ajuda-o a focar a sua consciência no presente. Estes exercícios podem ser feitos isoladamente ou como forma de se preparar para uma meditação mais longa com outro exercício.

## LIBERTE A TENSÃO DO CORPO

O *stress* e a ansiedade provocam tensão no seu corpo de diversas formas. Pode contrair os maxilares, fechar as mãos em punhos cerrados ou andar com os ombros curvados. Pode ficar tão habituado a manter uma determinada postura que nem se apercebe da tensão acumulada. Como tal, nem sequer está consciente de como seria sentir-se no seu corpo. Utilize este exercício para acrescentar, de forma propositada, tensão a diferentes áreas do seu corpo, para que possa sentir como é entregar-se a um estado de relaxamento.

1. Deite-se num local confortável.
2. Comece pelos pés, apertando os dedos dos pés e os tornozelos com toda a força que conseguir enquanto inspira.
3. Enquanto expira, solte os dedos dos pés e os tornozelos. Observe o que os seus pés sentem.
4. Em seguida, ao inspirar, contraia as pernas, apertando os joelhos e as coxas.
5. Liberte tudo ao expirar, e pare um momento para registar como se sente.
6. Repita, subindo pelo corpo, aplicando tensão e libertando-a ao ritmo da respiração. Aperte as nádegas. Contraia a barriga. Feche as mãos em punhos cerrados para levar a tensão dos ombros para os braços. Cerre o maxilar; torça o nariz; feche os olhos com força.
7. Por fim, coloque todo o seu corpo em tensão enquanto inspira lentamente.
8. Liberte-se de tudo ao expirar. Repare como a tensão abandona o seu corpo com a respiração.

# LIBERTE

## A TENSÃO DO PESCOÇO

---

Se passa o dia com os olhos fixos num dispositivo qualquer, este exercício é para si. Suportar o peso da sua cabeça todos os dias pode contribuir para uma má postura e para sentir pressão no pescoço. Faça este exercício sentado para libertar a pressão do pescoço.

1. Baixe o queixo em direção ao peito.
2. Rode lentamente a cabeça para o lado direito, levando a orelha para o ombro direito, mantendo os ombros para baixo, longe das orelhas.
3. Nessa mesma posição, incline o queixo ligeiramente mais para trás e ligeiramente mais para a frente, apercebendo-se, enquanto o faz, como isso altera o alongamento que sente no pescoço.
4. Desça a cabeça até ao peito e vire-a para o lado esquerdo.
5. Aperceba-se das sensações no seu pescoço, inclinando o queixo ligeiramente para a frente e para trás.
6. Leve de novo a cabeça ao peito e em seguida para o lado direito. Desta vez, faça uma pausa numa posição que lhe pareça confortável e faça um ciclo de respiração, inspirando e expirando.
7. Mais uma vez, volte a levar a cabeça ao peito e repita este alongamento no lado esquerdo, voltando a respirar.
8. Rode lentamente de um lado para o outro, respirando profundamente no início de cada lado e movendo-se mais lentamente nas transições do que quando começou.
9. Após cinco séries, leve o queixo ao peito, respirando profundamente uma vez.
10. Quando terminar, levante o queixo.

## DOBRE-SE E DESDOBRE-SE

Há algo de profundamente reconfortante na ação de se dobrar sobre si mesmo. Este exercício joga com o entrar e sair deste sentimento de proteção, para que se possa agarrar a uma sensação de segurança mesmo quando se estiver a sentir mais exposto.

1. Sente-se direito numa cadeira e pouse as palmas das mãos sobre os joelhos.
2. Ao expirar, enrole as costas como se fosse um gato a espreguiçar-se, curvando os ombros para a frente e levando o queixo ao peito.
3. Inspire e desenrole de novo as costas, arqueando-as, erguendo o peito com os ombros para trás e o queixo para cima.
4. Repita, passando lentamente de um arco em cada inspiração para umas costas curvadas em cada expiração durante cinco ciclos de respiração.
5. Volte à posição de costas direitas. Inspire.
6. Dobre-se para a frente, apoiando-se nas ancas e deitando a barriga sobre as coxas ao expirar. Pode deixar os braços pendurados ao lado da cadeira, como se fosse um boneco de trapos. Se estiver sentado no chão, estenda as pontas dos dedos à sua frente. Incline-se para a frente tanto quanto desejar.
7. Respire profundamente e aperceba-se de como se sente seguro nesta posição dobrada.
8. Quando voltar a inspirar, erga-se e sente-se direito, levando consigo esta sensação de segurança.
9. Repita este dobrar e desdobrar as vezes necessárias para que possa abraçar plenamente esta sensação de proteção quando estiver sentado.

## SENTE-SE UM POUCO MAIS DIREITO

A ansiedade constante tem uma forma de se revelar no seu corpo: pode curvar-se sobre si mesmo, curvar os ombros para a frente ou baixar os olhos, tornando-se mais pequeno. Este exercício contraria esse efeito, revelando-lhe formas de alongar a coluna e de se sentar mais direito.

1. Sente-se confortavelmente numa cadeira ou no chão, com algum espaço à sua volta para se mover. Quando estiver sentado, imagine uma corda que o está a puxar da base das suas costas até ao topo da sua cabeça, amparando-o enquanto estica as costas para ficar mais direito.
2. Mantenha-se direito na cadeira enquanto move o tronco, inclinando-se a partir da cintura para um dos lados como se estivesse a inclinar-se para ver alguma coisa.
3. A partir dessa posição inclinada, mova o tronco para a frente e para o centro, de modo a ficar inclinado para a frente com as costas esticadas.
4. Em seguida, leve o tronco para o lado oposto àquele em que começou.
5. A partir daqui, leve de novo as costas até ao centro, metendo o umbigo para dentro e o queixo para dentro.
6. Prossiga com este padrão, percorrendo os quatro cantos, num total de cinco vezes.
7. Inverta a direção dos movimentos e repita mais cinco vezes.
8. Regresse à posição original e sinta de novo todo o comprimento das suas costas, apercebendo-se de que consegue agora ficar sentado ainda mais direito depois de ter explorado toda uma amplitude de movimentos através das suas costas.

## CUIDE DO SEU CORAÇÃO

Uma forma poderosa de combater a preocupação e a ansiedade é através de uma sensação interior de coragem. Este exercício ajudá-lo-á a sentir uma confiança no seu corpo que se pode traduzir num estado emocional interior. Esta prática foca-se em cultivar um sentido interior de coragem através de uma expansão do peito e dos ombros.

1. Sente-se confortavelmente numa cadeira. Quando começar a aperceber-se de como se sente no início deste exercício, sorria ligeiramente. Através desta prática, aperceba-se se o seu sorriso se desvanece, e, se assim for, regresse a este pequeno sorriso de paz.
2. Mantenha os braços estendidos à sua frente e entrelace os dedos. Pressione as mãos para longe dos ombros, de modo que as palmas das mãos estejam viradas para fora. Sinta este alongamento na parte de trás dos ombros. Volte a baixar os braços para uma posição confortável.
3. De seguida, sentando-se ligeiramente inclinado para a frente, se necessitar de espaço atrás de si na cadeira, entrelace os dedos atrás das costas na base da coluna com as palmas viradas para cima, baixando os braços e afastando-os dos ombros. Sinta o alongamento na parte da frente dos seus ombros e no peito.
4. Com os dedos ainda entrelaçados atrás de si, erga cuidadosa e ligeiramente os braços para longe do corpo, e observe de que forma as sensações no seu peito mudam.
5. Solte os braços e leve as mãos às ancas. Lembre-se do seu sorriso inicial. Sinta-se pronto para enfrentar aquilo de que necessita com o coração aberto.

# IGNORE

---

Aquilo que transporta emocionalmente consigo pode parecer um fardo psicológico que o está a sobrecarregar. Se as suas preocupações se assemelham a um peso sobre os ombros, experimente este exercício para libertar o peso do seu corpo.

1. Erga os ombros em direção às orelhas enquanto inspira através do nariz.
2. Nessa posição, sustenha por um momento a respiração.
3. Solte rapidamente os ombros para baixo com um suspiro rápido e audível. Deixe que qualquer peso emocional que possa estar a sentir seja libertado de si com um suspiro enquanto a respiração deixa o seu corpo.
4. Repita várias vezes até sentir que já nada tem para libertar emocionalmente.
5. De seguida, rode os ombros suavemente para cima e para trás num ritmo circular. Mova-os lentamente, sentindo cada parte do movimento à medida que as suas omoplatas se deslocam.
6. Inverta o movimento, levando os ombros para cima e para a frente.
7. Ao fazer estes círculos, repare como os seus ombros estão livres para se moverem, apesar de eventuais estalidos ou movimentos difíceis. Preste atenção à sensação de leveza dos seus ombros à medida que se vão tornando cada vez mais livres, e como já não se sente sobrecarregado com aquilo que transportava. Leve consigo este sentimento enquanto regressa à tranquilidade.

## ALONGUE OS LADOS

É possível que fique preso nos seus padrões, hábitos e formas de ser e de ver. Se está a tentar resolver um problema ou uma questão que o está a incomodar, pode ajudar olhar para esse problema de um ângulo diferente. Este exercício foca-se nos lados do corpo — uma área que é frequentemente negligenciada quando o dia envolve estar muito tempo sentado. Mova-se de uma nova forma e veja se isso o ajuda a ver o problema também de uma forma diferente.

1. Ao inspirar, erga os braços acima da cabeça.
2. Com os braços em cima, leve a mão direita a agarrar o antebraço esquerdo.
3. Ao expirar, incline o corpo para o lado direito, assumindo uma forma de quarto crescente ou banana. Puxe suavemente o antebraço, apercebendo-se do que sente no lado esquerdo do corpo.
4. Solte os braços e regresse a uma posição neutra e direita. Faça uma pausa para observar as sensações de cada um dos lados do seu corpo — o lado esticado e o lado que não foi esticado.
5. Uma vez mais, inspire e erga os braços.
6. Agarre o antebraço direito com a mão esquerda.
7. Ao expirar, incline-se para a esquerda na forma de lua minguante e explore as sensações que resultam de esticar o lado direito.
8. Solte os braços e, uma vez mais, aperceba-se de como se sente em cada um dos lados do corpo. Repare se se consegue sentar um pouco mais direito, tendo criado espaço nos seus lados físicos.
9. Repita cinco vezes de cada lado.

# TORÇA E LIBERTE

Uma boa forma de libertar as preocupações reprimidas é torcer o corpo. Torcer-se é uma forma de criar tensão, para que a possa libertar e depois reconhecer os efeitos que ficam no seu corpo. Neste exercício, precisa de algum espaço atrás de si, por isso, se estiver sentado numa cadeira, comece por se sentar chegado à frente.

1. Na posição sentada, inspire, erguendo os dois braços sobre a cabeça.
2. Ao expirar, vire o tronco para a direita, baixando o braço direito atrás de si e deixando o esquerdo no topo ou no lado de fora da coxa direita. Não puxe nem realize movimentos bruscos. Deixe simplesmente os seus braços descer à medida que as suas costas lhe vão permitindo um movimento de torção natural.
3. Inspire e veja se consegue alongar confortavelmente as suas costas.
4. Expire e aprofunde um pouco mais a torção.
5. Leve cuidadosamente o seu olhar para o ombro direito se quiser aumentar um pouco mais a torção.
6. Estique-se e endireite-se. Reserve um momento para perceber o que sente no lado esquerdo e no lado direito do corpo.
7. Repita, levantando os braços acima da cabeça ao inspirar e virando-se para o lado esquerdo ao expirar. Baixe o braço esquerdo atrás de si e leve o braço direito para a sua coxa esquerda.
8. Alongue as costas à medida que inspira e aumente ligeiramente a torção ao expirar, dirigindo o olhar para o ombro esquerdo.
9. Estique-se e endireite-se. Perceba como se sente.

## APOIE AS ANCAS

As ancas são uma zona onde frequentemente se acumula tensão e sensação de aperto, em especial para aqueles que passam a maior parte do dia sentados a uma secretária. Deixe que a libertação desta sensação de aperto liberte também a tensão e a incerteza que acompanham a ansiedade. Poderá ser útil um cobertor para a realização deste exercício.

1. Assuma a postura de yoga Low Lunge, com o pé direito para a frente, entre as mãos apoiadas no chão, dobrando o joelho diretamente sobre o tornozelo, enquanto a perna esquerda desliza para trás de si com o joelho esquerdo no chão e os dedos esticados. Utilize um cobertor por baixo do joelho esquerdo para o proteger.
2. Incline-se ligeiramente para a frente e para trás, sentindo um alongamento da parte da frente da anca esquerda.
3. Troque as pernas e repita, levando a perna esquerda para a frente e deixando deslizar a perna direita para trás com o joelho direito no chão. Uma vez mais, incline ligeiramente para explorar a sensação de extensão da anca direita. Saia confortavelmente desta posição.
4. De seguida, sente-se direito numa cadeira.
5. Pouse o tornozelo esquerdo sobre a coxa direita.
6. Dobre-se para a frente como desejar, apercebendo-se daquilo que sente na parte exterior da coxa esquerda.
7. Troque as pernas, pousando o tornozelo direito sobre a coxa esquerda, e volte a aperceber-se se sente algo no exterior da coxa direita ao dobrar-se para a frente.
8. Volte a sentar-se direito.

# O meu LIVRO DE meditações PARA a ansiedade

.....

Viva com mais confiança, serenidade e paz  
com estas 150 meditações que o ajudarão  
a acabar com a ansiedade  
e a tornar-se mais resiliente

.....

O *stress* e a ansiedade podem afetar demasiado a nossa mente. Praticar *mindfulness* e meditação irá ajudá-lo a compreender a origem do seu *stress*, a libertar-se dos seus medos e a alterar a sua forma de pensar, e consequentemente as suas emoções, de modo a tornar-se menos reativo e mais calmo.

Neste livro, encontrará 150 mantras para aprender a gerir os seus níveis de *stress* praticando *mindfulness*. *O Meu Livro de Meditações para a Ansiedade* é o guia perfeito para controlar os seus pensamentos, gerir os seus medos e libertar as preocupações — onde quer que esteja.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

  [penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)  
 [penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN 9789897873447



9 789897 873447 >