

**MENOS ESTRESSE,  
MAIS  
CONQUISTAS**

---

MEDITAÇÃO PARA  
UM DESEMPENHO  
EXTRAORDINÁRIO

---

**EMILY FLETCHER**  
FUNDADORA DA ZIVA MEDITATION



**ALTA LIFE**  
EDITORA

Rio de Janeiro, 2019

# Sumário

Agradecimentos	ix
Sobre Emily Fletcher	xiii
Prólogo	xv
Prefácio	xix
Introdução	xxiii
1. Por Que Meditar?	1
2. Sondando a Fonte	25
3. O Estresse Faz de Você um Estúpido	41
4. Sem Dormir em Seattle – E em Qualquer Outro Lugar	61
5. Cansado de Ficar Doente	75
6. A (Legítima) Fonte da Juventude	97

7.	A Síndrome do “Eu Serei Feliz Quando...”	109
8.	A Técnica Z	125
9.	O Melhor Karma para Estacionar	153
10.	Sua Versão Mais Incrível	167
11.	Do Mantra ao Clímax!	189
12.	Cuidado com o Vão	203
13.	Faça Seu Desempenho Subir de Nível	221
	Inspirado para Aprender Mais?	231
	Notas	233
	Índice	237

## POR QUE MEDITAR?

“EU NÃO CONSIGO MEDITAR.”

Costumo ouvir muito essa desculpa. Para alguns, “não consigo meditar” significa “quero meditar, mas, sério, você viu minha agenda?” Para outros, “não consigo meditar” é algo mais literal: “Eu tentei, mas não pude impedir minha mente de pensar.” Em ambos os tipos de pessoas, vejo, em geral, muita sinceridade em seu desejo de praticar meditação. Ambos creem que a meditação não é uma opção viável para eles. E ambos estão errados.

Tal equívoco provém de um mal-entendido cultural do termo *meditação*. Penso que tem gente por aí dizendo às pessoas que, para meditar, é preciso clarear a mente. Eu queria poder encontrar esses caras e ensiná-los a meditar. Embora *seja* possível fazer isso para acessar diferentes estados de consciência, e o ser humano é a única espécie capaz de tal coisa pelo exercício da vontade, o ponto principal da meditação não é clarear a mente. Eu diria que o “objetivo” da meditação é ficar melhor na vida. Então, se você já tentou meditar e se sentiu frustrado por não poder frear todos aqueles pensamentos malucos, eis algumas boas notícias: a mente pensa involuntariamente, assim como o coração bate involuntariamente. Mais uma vez, visando obter um efeito dramático: *A mente pensa involuntariamente, assim*

*como o coração bate involuntariamente.* Só por diversão, tome dois segundos e tente dar a seu coração uma ordem para parar de bater.

Tentou? Bem, se ainda estiver lendo isso, presumo que não foi bem-sucedido. Tentar impedir o coração de pulsar é algo cuja inutilidade é fácil de perceber. No entanto, continuamos tentando impedir a mente de pensar, então sentimos essa impossibilidade como uma falha de meditação e desistimos. Quem quer permanecer fazendo algo que o faz sentir-se como se estivesse constantemente errando? É comum que pessoas que se deparam com um tipo insatisfatório de meditação, vagaroso ou difícil demais, rejeitem qualquer coisa que passe pelo mesmo nome. A beleza da Técnica Z, contudo, está em que ela é quase completamente à prova de falhas e se constitui em uma ferramenta que o ajudará a melhorar seu desempenho em todas as áreas da vida. Trata-se de um estilo de meditação tão simples, que é necessário realmente se *esforçar muito* para estragar tudo. Combine essa facilidade com o fato de que a ciência tem comprovado que a meditação aprimora quase todas as áreas de sua vida sem comprometer sua vantagem competitiva, e me sinto confiante de que você também se tornará um praticante de meditação (ou um ex-ex-desistente, se quisermos ser algo confuso). Uma vez dispondo de uma técnica projetada para você, e um pouco de treinamento sobre a maneira correta de avaliar seu sucesso, a meditação pode se tornar uma parte agradável de sua rotina diária.

A dificuldade maior é que ocorre com a palavra *meditação* algo semelhante ao que ocorre com a palavra *comida*. Frutas, cachorros-quentes, sushi, batatas fritas, são todos comida, mas todos eles fazem coisas muito diferentes em nosso corpo. Da mesma forma, existem centenas de estilos diferentes de meditação, mas os ocidentais tendem a empilhar todas as técnicas sob um termo guarda-chuva, apesar de essas técnicas variadas fazerem coisas muito diferentes no cérebro e no corpo. Dizer que você não gosta de meditação é como dizer que não gosta de comida. Imagine ir a um restaurante, chamar o garçom e apenas pedir “comida”. Dá para imaginar o que o garçom fará?

Na meditação há diversos estilos diferentes: mindfulness, Zen, transcendência autoinduzida, Vipassana, Kundalini, só para citar alguns. Algumas escolas de pensamento identificam apenas 5 formas diferentes, e outras elencam mais de 20 subdivisões. Para os fins deste livro, classificaremos a meditação em três categorias principais, ou o que gosto de chamar de 3 Ms: Mindfulness, Meditação e Manifestação. Assim como comer um hambúrguer ou uma vitamina de abacate com leite faz coisas distintas em seu corpo, distintos estilos de meditação iluminam distintas áreas do cérebro e requerem distintos níveis de esforço e de tempo. Diferentemente do que se propaga, pode também haver diversos graus de variação na eficácia com que melhoram seu desempenho.

## » Então Qual Estilo de Meditação Devo Praticar?

Essa é uma questão muito pessoal; em última análise, cabe a você responder. De minha parte, farei tudo a meu alcance para lhe dar a informação necessária para tomar uma decisão fundamentada em dados e em sua própria experiência pessoal. Neste livro me referirei a duas técnicas bem distintas: (1) A Técnica Ziva, que ensino presencialmente e em nosso curso virtual, zivaONLINE; e (2) A Técnica Z, a qual, reiterando, é uma adaptação da Técnica Ziva. A Técnica Z combina o mesmo maravilhoso trio Mindfulness, Meditação e Manifestação, mas com uma abordagem mais leve e universal, pois não sou capaz de fornecer mantras pessoais ou oferecer treinamento e orientação individualizados da maneira como tenho condições de fazer quando estou dando aulas presencialmente com meus alunos.

As próximas páginas são dedicadas a apresentar os 3 Ms, mas antes é preciso deixar bem claras as diferenças entre eles. Começaremos com os dois primeiros: Mindfulness e Meditação. Muitas pessoas pensam que se trata da mesma coisa e até usam as palavras como sinônimos. Isso é problemático, em especial porque ambas as práticas estão ganhando popularidade.

Uma dessas técnicas mentais foi originalmente concebida para monges, e a outra, para pessoas ocupadas tanto na vida quanto mentalmente. Com a meditação ganhando cada vez mais presença, é útil estar bem a par das diferenças entre as duas, inclusive para desenvolver um vocabulário específico que permita não se sentir desnecessariamente confuso ou frustrado.

Mindfulness é uma prática mental de “foco direcionado”, o que significa ter algum ponto de concentração durante o exercício. Eu gostaria de defini-lo como a arte de trazer sua consciência para o momento presente, algo muito eficaz em lidar com o estresse no aqui e agora.

---

**MINDFULNESS:** A arte de trazer sua consciência para o momento presente. Uma ferramenta eficaz de mudança de seu nível de estresse no aqui e agora.

---

Em sua maioria, as práticas de mindfulness são elaboradas para ajudá-lo a trazer sua consciência para o corpo e mantê-la no agora, constituindo-se em ótimas ferramentas que o auxiliam a parar de rever incessantemente o passado e ensaiar o futuro. A confusão pode se instalar se as pessoas usarem a palavra *meditação* quando estão, na verdade, se referindo a algum tipo de exercício de mindfulness no qual se está focando a mente em uma direção bem determinada. Contar suas respirações, visualizar, imaginar uma cachoeira, escutar um áudio guiado, isso tudo seriam versões de mindfulness. A maior parte dos tão populares aplicativos de “meditação” ou vídeos guiados do YouTube são tonalidades de mindfulness. Adoráveis, podem ser incrivelmente úteis para mudar seu estado mental no momento, mas eu uso mindfulness como um canal para *alcançar* a meditação. Isso dá a meus alunos de alto desempenho algo para fazer com sua mente ocupada enquanto estão preparando seu corpo para o recolhimento profundo e entrega que é a meditação. Penso no mindfulness como o aperitivo para o

prato principal da Técnica Ziva — a meditação. Mindfulness é uma ótima ferramenta para usar se você está estressado no momento e quer se sentir melhor de imediato. É como ter dor de cabeça e tomar uma aspirina: a ação analgésica vem rapidamente. Se você está estressado e ouve um exercício orientado de mindfulness em seu celular, isso o ajuda a se sentir melhor naquele instante.

Meditação, como eu a defino, o ajuda a se livrar do estresse do *passado*. Seu corpo é um contador perfeito: cada noite não dormida, cada pedaço de fast-food ingerido, cada dose de tequila goela abaixo, tudo isso é armazenado em sua memória celular. A meditação dá ao corpo um descanso profundo e restaurador — um repouso, na realidade, mais profundo do que dormir. Quando você dá ao corpo o descanso de que ele precisa, é como curar a si mesmo. Uma das coisas que se cura é o estresse. Quanto menos estresse há no corpo, mais fácil se alcança um desempenho de alto nível.

O estilo específico de meditação que ensino na Ziva tem origem em algo chamado *nishkam karma yoga*, um termo do sânscrito que significa “união alcançada pela ação árdua”. É uma prática mencionada nos Vedas, um corpo de conhecimento ancestral hindu que data de 6 mil anos atrás. Os Vedas são o mesmo maravilhoso conjunto de obras do qual se ramificaram o ioga, a medicina aiurvédica, o feng shui e a acupuntura. A palavra Veda significa conhecimento, e esse conhecimento é 1,5 mil anos mais velho que a Grande Pirâmide de Gizé. Em outras palavras, não se trata de nada ligado à nova era ou de uma mania de gente antenada na última moda.

A meditação *nishkam karma* não exige esforço, concentração focalizada e, felizmente, nenhuma luta para “clarear a mente”. Gosto de pensar nela como a “meditação do preguiçoso”. Em vez de tentar se forçar a entrar no vórtice de um buraco negro rumo ao nada, você permite ao corpo acessar de modo inocente e espontâneo um estado profundamente terapêutico. Há uma ferramenta que ajuda com isso, chama-se mantra.

Importante: a palavra *mantra* também precisa de algum esclarecimento, pois a indústria do bem-estar sequestrou esse termo. Um mantra não é um slogan. Não é uma afirmação do tipo “Sou uma mulher forte e poderosa!” ou “mereço ter de tudo!” Na realidade, *mantra* — sânscrito para “veículo mental” — é uma palavra ou som utilizado para ancorar um processo de relaxamento do sistema nervoso, acessar estados mais sutis de consciência e induzir um repouso profundo e terapêutico.

---

**OS VEDAS:** Um antigo corpo de conhecimento originário do norte da Índia cuja finalidade é ajudar os praticantes a encontrar renovação e equilíbrio, integrando corpo, mente e espírito. Eles são uma interpretação humana das leis da natureza, não uma doutrina ou dogma.

**MANTRA:** Sânscrito, de *MAN* = “mente” e *TRA* = “veículo”. Um mantra é usado como uma âncora para relaxar o sistema nervoso, acessar estados mais sutis de consciência e induzir um repouso profundo e terapêutico.

---

Em minhas aulas presenciais, os alunos recebem seus próprios mantras personalizados, que os ajudam a ingressar em um quarto estado verificável de consciência, diferente de acordar, dormir ou sonhar. Nele, proporciona-se ao corpo um descanso de duas a cinco vezes mais profundo que o sono. Há mais sobre a ciência por trás desse conceito no Capítulo 4. Uma das principais coisas que diferenciam nosso treinamento presencial em relação ao zivaONLINE e à Técnica Z são os mantras — quais tipos usamos para qual treinamento e quanto tempo é gasto na parte da meditação. No ziva-LIVE, ministrado presencialmente, há um mantra personalizado, mas sem

um som de significado primordial; no zivaONLINE você aprenderá um protocolo para como escolher seu próprio mantra de uma lista selecionada; para a Técnica Z e os propósitos de aprendizagem por meio de um livro, usaremos um mantra mais gentil e universal para acessar esse descanso. Esse relaxamento profundo lhe permite se sentir mais acordado depois. Imagine um cochilo superpoderoso sem a ressaca do sono. E em vez de precisar ficar uma hora e meia de olhos fechados, são necessários apenas 15 minutos — bônus: você pode até fazê-lo em sua cadeira no trabalho, no metrô ou com seus filhos gritando na sala ao lado. A função que ajuda a se livrar das velhas tensões que temos impregnadas em nossa memória genética e celular é um desaceleramento do sistema nervoso. Ao eliminar a exasperação de alguma coisa, cria-se ordem. Quando há ordem em suas células, o estresse pode emergir e se dispersar de modo a permitir ao cérebro usar mais do poder computacional que tem para aplicar na tarefa em mãos, em vez de desperdiçar essa energia gerenciando o estresse antigo. Essa é uma das razões pelas quais os praticantes de meditação tendem a fazer mais em menos tempo.

A técnica específica que adotaremos em *Menos Estresse, Mais Conquistas* interliga as práticas antigas com a neurociência moderna. Há elementos dos 3 Ms destilados especificamente para pessoas mundanas, que estão indo atrás de seus sonhos e cuja vida está longe de aspirar por uma existência insular e monástica. O que você está prestes a aprender é para pessoas com mente e vida muito ocupadas. ***Mindfulness o ajuda a lidar com o estresse do presente, Meditação o livra do estresse do passado, e Manifestação o auxilia a esclarecer seus sonhos para o futuro.***

Mindfulness, em sua forma atual, deriva de estilos de meditação típicos de monges. Se você tem tendência a ser um monge, este livro *não* é para você. (Mas estou supondo que é baixa a probabilidade de alguém querer ser um monge.) Tipos monásticos contribuem para a sociedade de uma maneira diferente do restante da população; toda a sua vida é uma meditação. Isso foi novidade para mim quando comecei a aprender. Presumi que os monges

meditavam em um nível tão avançado, que chegavam ao ponto de vibrar ou levitar, mas a realidade é que, se você está em um estado de meditação durante o dia todo, pode se dar ao luxo de ter uma vida prática bem pouco exigente. Aqueles entre nós que são conhecidos na Índia como “chefes de família”, isto é, pessoas com empregos e crianças, empresas para administrar e contas a pagar, têm menos tempo para meditar. Precisamos de uma técnica projetada para nós, uma que nos permita entrar e acessar aquele repouso profundo e terapêutico independentemente de nossas injunções externas. É aí que o mantra entra em cena. Você aprenderá um mantra universal como parte da Técnica Z. Pense nisso como uma âncora para ajudá-lo a acessar seu estado de consciência menos tenso, a chave para usufruir da fonte de realização ilimitada que está dentro de nós.

A Técnica Z destina-se àqueles que são chefes de família — que lidam com o dia a dia e fazem grandes coisas acontecerem no plano físico. Isso, porém, não quer dizer que não podemos interagir com outro plano; significa apenas que não passamos a maior parte de nosso tempo lá fora. Tal estilo nos permite colher o máximo de benefícios com o mínimo de esforço ou tempo. Ele é projetado para o alto desempenho. Para mim, alguém com alto desempenho é quem deseja ser melhor a cada dia — aquelas pessoas cujo objetivo é usar seus dons para deixar o mundo melhor do que elas encontraram. Sim, alguns de nós trabalham sob alta pressão, em ambientes com “elevado teor de estresse”, mas todos nós queremos entrar, sair e seguir a vida conforme ela melhora.

---

**PESSOA DE ALTO DESEMPENHO:** Alguém que deseja ser melhor a cada dia e tem a intenção de deixar o mundo melhor do que o encontrou.

---

Finalmente, vamos ao terceiro dos 3 Ms: Manifestação. Manifestar é simplesmente esclarecer com precisão o que se quer criar na vida, ou, conscienciosamente, organizar uma vida que se ama. É chocante para mim verificar quantas pessoas não se dão um tempo para esclarecer seus objetivos. É comum, quando pergunto a meus alunos qual seria o emprego de seus sonhos, ouvi-los justificar seu emprego *atual*. E quando pergunto às pessoas como definiriam um relacionamento perfeito, muitas vezes ouço platitudes vagas sobre respeito e risos. Mas assim como ao fazer um pedido em um restaurante, temos de ser específicos com relação a nossos sonhos.

Em sua maioria, as pessoas não se dão um tempo para que a natureza saiba exatamente aquilo que gostariam de criar. Ferramentas de manifestação são de grande valia em tornar cristalinos seus desejos para que você comece a agir como se eles estivessem a caminho. Pense nisso como fazer seu pedido à grande garçonete cósmica no grande restaurante cósmico.

---

**MANIFESTAÇÃO:** Projetar uma vida que você ama. O ato de ser grato pelo que se tem enquanto simultaneamente imagina seus sonhos como se eles estivessem acontecendo agora. O processo de manifestação é múltiplo: 1. Agradecer pelo que se tem. 2. Deixar claros seus objetivos. 3. Tirar um tempo para imaginar um objetivo como se estivesse acontecendo agora. 4. Desapegar de qualquer resultado.

Esse processo tem o efeito de fechar a lacuna entre seus desejos e aqueles que se tornam realidade.

---

Quero enfatizar desde já que manifestação *não* é “pensamento mágico”. Não se trata de algo que você simplesmente deseja e pronto; ainda é preciso

se levantar do sofá e agir com inspiração. Manifestação é o reconhecimento de que os pensamentos se materializam. Tendo aprendido a Técnica Z, você fará uma prática diária de manifestação logo depois do descanso profundo e conexão proporcionados pela meditação, que é um momento poderoso para criar.

O que torna a prática de manifestação tão eficaz quando feita diretamente após meditar é que a meditação ajuda a acessar aquele quarto estado verificável de consciência, distinto da vigília, do sono ou do sonho. Nele, as metades direita e esquerda do cérebro funcionam em uníssono. Isso é muito parecido com o jeito que ficamos quando estamos sonolentos, saindo e voltando ao estado de vigília. Toda vez que o cérebro oscila entre acordar e dormir, ele transita em uma janela curta desse quarto estado de consciência, algo que chamo de “o campo da bem-aventurança”. Nós também o acessaremos durante a parte de meditação da Técnica Z.

Há muito se sabe que visualizar a vida ideal enquanto se cai no sono é uma ótima maneira de acelerar a materialização de nossos sonhos. Neville Goddard escreveu sobre isso em 1944 em seu livro *O Segredo é a Emoção*. Ao praticar duas vezes por dia, você se dará um presente incrível: o triplo de oportunidades de plantar essas sementes para seu futuro.

Façamos agora uma analogia. No final de um treino, quando seus músculos já estão aquecidos e maleáveis, você pode alcançar maior alongamento e flexibilidade. Da mesma forma, a manifestação é uma ferramenta mais eficaz no final da meditação. Em minha experiência pessoal e com base na orientação de milhares de grandes praticantes, descobri que unir meditação e manifestação em um mesmo procedimento é muito mais poderoso do que praticá-las separadamente. Você pode meditar o dia inteiro, mas se nunca reservar um tempo para deixar claro o que quer, fica muito mais difícil para a natureza atender seu pedido. É como se você pendurasse quadros com sua visão em todas as paredes de sua casa, ou praticasse *O Segredo* dia após dia, mas com seu corpo e mente tomados pelo estresse. Desse jeito, não há como você acreditar que merece dar um passo adiante rumo a seus

sonhos. O truque aqui é que, na vida, não obtemos o que queremos, nós obtemos o que acreditamos merecer.

Existem algumas escolas de pensamento que sugerem que seus desejos são inspirados por uma ação divina — essa manifestação realmente precede o desejo. A ideia subjacente é a de que o impulso para algo está, na verdade, em deixar a natureza fazê-lo saber que já está agindo em seu favor. Sabe quando você pode sentir o vento em sua direção pelo túnel do metrô antes de ouvir o trem se aproximando ou de enxergar as luzes? Ou quando as nuvens se tingem de cor-de-rosa e laranja antes que o sol de fato se levante acima do horizonte ao amanhecer? Desejo e manifestação podem ser pensados como operando da mesma maneira. (Esse é um conceito bastante avançado, e o revisitaremos após você ganhar um pouco mais de rodagem em suas práticas.)

## » A Espiral da Vergonha da Meditação

Não importa o tipo de meditação que se está praticando. Sem treinamento algum, é bem possível se julgar baseado em desinformação. Meditação é algo enganosamente simples, mas é preciso não confundir simplicidade com facilidade (ou fraqueza). Isso é tão sedutor quanto poder ser capaz de calar a mente ou desconectar os circuitos auditivos de nosso corpo. Não é essa a questão. Não há lugar no planeta Terra que seja completamente silencioso, nem mesmo nas cavernas do Himalaia. Se ao se sentar para meditar há um cachorro latindo ao longe, uma sirene tocando lá fora ou sua bochecha direita, inerte, está dormente — e sua mente registra esses sons ou sensações, assim como todos os pensamentos e imagens associados a eles —, subitamente você embarca em uma viagem no campo mental (tanto quanto alcançar a unidade com o universo). Certamente os monges nunca se permitiriam deixar a mente vagar por coisas tão rasas como o irritante cão do vizinho ou um formigamento da face. Como resultado, você qualifica de fracasso essa sessão de meditação e, além disso, se vê como alguém que falhou. Da próxima vez que se sentar para meditar, você está determinado

a fazer melhor, pensando: *Desta vez não vou pensar. Desta vez não vou pensar. Desta vez não vou pensar...* o que, claro, é pensar. Então termina outra meditação e não só “falha” novamente em clarear sua mente, mas também se culpa por uma segunda tentativa de meditação fracassada. Aí, range os dentes e insiste em uma terceira tentativa, desta vez em uma poltrona superconfortável em um quarto perfeitamente à prova de som, para evitar distrações que o impeçam de alcançar o nirvana. Tudo está indo muito bem; você está confortável, relaxado, não corre absolutamente nenhum risco de ser interrompido por um barulho do lado de fora... e então seu estômago ronca. Sem problema — você consegue se recompor, saboreando o silêncio ao redor. Na verdade, está apreciando muito aquilo. *Caramba, aqui deve ser o lugar mais quieto em que já estive. Não consigo nem ouvir o barulho da água nos canos. Foi bom pagar um pouco mais pelo pacote antirruído de luxo! O cara da loja disse que valeria a pena, e ele estava totalmente certo e...* mas que droga. Agora você está pensando sobre o quanto você é ótimo em meditar e aprimorar sua casa, deixando de lado, no momento, a intenção de clarear sua mente. E você, mais uma vez, “falhou” em meditar.

Acumular falhas seguidas fará com que, a certa altura, você fique desanimado e acabe por desistir: afinal, quem quer se sentir falhando em alguma coisa diariamente? Você estraga tudo, então se aplica ainda mais, mas o mesmo esforço que o ajuda a ter êxito na maioria das outras áreas de sua vida apenas garante outro fracasso na meditação.

Descobri que a Espiral da Vergonha da Meditação é especialmente predominante entre os grandes empreendedores. Receando não serem bons nessa prática, em geral relutam em tentar a meditação. “Tenho medo de tentar porque minha mente está ocupada demais para meditar”, argumentam. “Minha mente está muito ocupada para alcançar algo como a felicidade.”

Meditar frequentemente parece intimidante para os grandes empreendedores habituados a fazer e ter sucesso; eles estão acostumados a aprender novas habilidades facilmente e muitas vezes construíram sua identidade com sua capacidade de encarar cada desafio. Mas eis aqui um segredo

sobre o qual não gostam de falar enquanto vão lustrando seus troféus: eles são naturalmente atraídos pelas mesmas coisas que destacam seus pontos fortes, e da mesma forma evitam as demais. Em outras palavras, gostam de atuar nas áreas em que sabem que podem ter sucesso. Ainda que isso pareça bom e valide o ego, não leva a uma vida de crescimento.

Será que o vi se encolher um pouco ao ler esse último comentário? Aquelas palavras estiveram um tanto perto demais da verdade? O negócio é o seguinte: eu entendo vocês, empreendedores vencedores, porque *sou uma de vocês*. Sou muito motivada por atingir metas e realizar mais e mais, então sei do que estou falando quando digo que nosso maior medo como indivíduos voltados para o sucesso é fracassar. E geralmente não somos particularmente bons em falhar pela simples razão de que não tivemos muita experiência com isso. Então, quando nos deparamos com um novo conjunto de habilidades que parece não estar de acordo com nossos pontos fortes, a primeira reação que temos é, em geral, descartá-lo e seguir em frente com algo em que o sucesso é muito mais provável.

Caso se identifique com isso, gostaria de encorajá-lo a entrar neste livro de mente aberta. As técnicas que você aprenderá aqui são muito diferentes da tão frustrante diretiva “clarear sua mente” que provavelmente recebeu no passado. Encare de outra forma a prática da meditação, especificamente porque se trata apenas disso — uma disciplina *praticada*. Até os mais experientes nesse campo estão em constante crescimento, ansiando descobrir novas facetas de seu potencial para levar o cérebro para estados mais elevados de consciência e para acessar uma conexão mais profunda. Em outras palavras, estamos todos em recorrente aprimoramento. Você já tem em si a capacidade de ser um praticante de meditação de sucesso, porque dispõe da capacidade de formular pensamentos. Falaremos mais sobre isso em breve, mas como eu disse anteriormente, ***nós meditamos para sermos bons na vida, não para sermos bons em meditar***. Ninguém se importa se somos bons em meditação, apesar de que gostaria que eles o fizessem — amo ser a melhor em tudo (e suspeito que você também). O objetivo final,

contudo, nunca é se tornar o supprassumo dos praticantes de meditação. Isso é tolice. Qual seria, então, o objetivo? Meditação não é um jogo de salão para entreter seus amigos; meditação é o meio para um fim. O objetivo é, em última instância, obter os inúmeros benefícios da meditação e como eles podem moldar nossa vida, melhorar nosso desempenho e enriquecer nossas interações no mundo.

É impossível perder ao meditar. Deixe-me dizer isso de novo: *É impossível perder ao meditar*. Cada ato de investigar seu estado de consciência menos excitado, cada decisão inspirada que você faz como resultado de sua prática, cada momento em que percebe bastar a si mesmo é uma vitória. Ou seja, toda vez que se envolve na prática, você ganha. Empreendedores vitoriosos com um pé atrás em tentar meditação porque temem não ser bons nisso devem deixar acontecer: praticar a Técnica Z lhes garante ao menos dois sucessos por dia.

## » Então, Por Que Meditar?

Qual é a importância disso? Mesmo sendo rápida e simples, o que realmente ganhamos ou perdemos ao considerar a prática como uma parte inegociável de nossa rotina diária?

Nos próximos capítulos, examinaremos mais de perto o estresse — suas origens e seu impacto em todos os aspectos de nossa saúde, até o nível celular em nossos corpos. Examinaremos, também, a neurociência por trás da meditação e a maneira como ela impacta positivamente o cérebro humano com medidas objetivas e subjetivas. No entanto, por ora, eu gostaria que você apenas considerasse o lado prático e utilitarista da questão: por que dedicar alguns dos muito preciosos e limitados minutos, todos os dias, à meditação?

Simplificando, porque gera mais tempo. ***Você estaria disposto a investir 2% de seu dia se soubesse que isso melhoraria os outros 98%?*** Se a resposta for sim, prepare-se, porque é exatamente isso que este livro o ensinará a fazer.

Mergulhemos mais fundo no conceito de tempo, porque essa parece ser a preocupação universal de todos os possíveis praticantes de meditação — em especial personalidades voltadas para o alto desempenho e resultados. Ouço com frequência que eles relutam em tentar a meditação porque “estou muito ocupado para meditar” ou “mal tenho tempo de ir ao banheiro ou almoçar, que dirá gastar um quarto de hora apenas sentado”.

Se interessa saber, eles estão certos. Também não tenho tempo para isso. É justamente por esse motivo que a Ziva se adéqua tão bem a pessoas realizadoras: ela *faz*. O fato de a mente pensar involuntariamente durante a meditação não significa que essa ferramenta não está funcionando. Na verdade, ela vai atrás da causa raiz do estresse, o qual desencadeia tantas respostas físicas e emocionais negativas.

Pense nisto: quando seu celular está plugado na tomada de energia elétrica, ele não está “sem fazer nada”, está? Claro que não. Ele está carregando, então estará pronto para ser a ferramenta mais eficaz que pode ser quando você precisar usá-lo. Seu computador, quando você o reinicia e surge aquela tela de atualização indicando a quantas ela anda, deixando-o impaciente, está apenas “lento demais”? Claro, pode parecer que sim — e pode mesmo estar vagaroso —, mas o fato primário é que o computador está ocupado incorporando programas que visam torná-lo uma máquina mais eficiente, mais eficaz e mais poderosa do que era antes.

E se você não teve tempo de carregar seu celular? E se nunca reiniciou o computador para que ele pudesse instalar atualizações? Suas ferramentas poderiam operar com a máxima eficiência? Ao não dar à sua mente a oportunidade de se revigorar e rejuvenescer, você lhe está negando a chance de atingir o máximo desempenho e, possivelmente, até mesmo reduzi-lo a zero, a ponto de ser fisicamente incapaz de executar as muitas tarefas para as quais ela foi destinada.

Tenho muito mais dessas analogias, mas vou parar por aqui porque estou certa de que você entendeu a ideia. O ponto é que ao se envolver em uma meditação feita para *você* — e não para monges —, você está *literalmente criando tempo*. Está otimizando sua capacidade de desempenho cognitivo de modo a poder fazer mais em menos tempo. A Técnica Z é o oposto de fazer nada; é, consciente e metodicamente, criar um espaço otimizado a partir do qual operar com equipamentos superiores e habilidades maximizadas. Vista sob tal ângulo, meditação é muito mais do que “apenas ficar parado”. Ao praticá-la, você está atualizando e desfragmentando seu hardware mental para poder executar mais eficazmente o software que tem como o sistema operacional de sua vida, seja ele o cristianismo, judaísmo, islamismo, hinduísmo, budismo, Baha’i, quaisquer esquemas de autoajuda, humanismo secular — praticamente tudo, à exceção do niilismo (mas eu não tenho dúvidas, a meditação também seria benéfica para os niilistas). ***Meditação não é um sistema de crenças ou práticas religiosas; é uma técnica que lhe permitirá remover o estresse do corpo enquanto fortalece sua mente.***

Posso contar-lhe tudo sobre os benefícios cientificamente verificáveis, bem como os relatados de meus mais de 10 mil alunos. Há dezenas de artigos recentes citando grandes e bem-sucedidos empreendedores que creditam à meditação um dos aspectos-chave de seu sucesso. Posso até nominar dezenas de empresas da Fortune 500 que adotaram a prática em toda a empresa. Também posso dizer por que líderes empresariais, inovadores e influenciadores meditam. A única coisa que não posso fazer é dizer por que *você* deveria incluir a meditação em sua rotina diária. Afinal, tal decisão é prerrogativa sua, intransferível. Só você pode identificar não apenas o objetivo, mas também a razão pela qual o está perseguindo — a motivação que vai além do momento em que o objetivo é atingido. Em outras palavras, cruzar a linha de chegada merece comemoração, mas a questão é: o que o levou a disputar a corrida?

Aqui vai uma boa notícia: *não é necessário estruturar sua vida para começar uma prática de meditação*. Falo sério. Qualquer outro plano de autoajuda ou

melhoria pessoal depende da descoberta de verdades profundas sobre você, daquilo que o move e inspira, e só *depois* disso você começa a experimentar resultados positivos. A meditação é uma ferramenta que pode realmente ajudá-lo a descobrir essas coisas ao longo do caminho. Ao começar a praticar o plano apresentado neste livro, você descobrirá que a Técnica Z, em vez de ser o objetivo em si, é, na verdade, apenas um meio de mover sua mente, intuição, criatividade e até mesmo seu corpo físico para alcançar suas metas e dar transparência às suas motivações. Como discutimos antes, a palavra *mantra* significa literalmente “veículo da mente”, e o move de um lugar para o outro. Com isso, você pode iniciar a jornada e deixar o resto para ser resolvido à medida que você avança.

Pronto para sua primeira lição de casa? Anote suas pretensões ao pegar este livro, não importa o quão vagas, tolas ou ambíguas elas possam parecer agora. Pode ser algo geral, como “quero aproveitar mais minha vida”. Ou mais específico, como “quero ganhar uma promoção nos próximos seis meses”. Você pode até ser mais subjetivo, como “Eu quero que minha família encontre pontos em comum sobre política” ou “Quero ser um pai melhor”, ou ainda “Eu quero ser capaz de dar algo bom para o mundo”. Mesmo se você tiver de dizer “não sei por que me sinto compelido a tentar a meditação, mas não tenho ideia melhor”, tudo bem também. Não há absolutamente nenhum julgamento aqui. (Lembre-se, eu comecei a meditar, em parte, pelo objetivo nobre de não querer ter cabelos grisalhos nos meus 20 anos.)

---

Estou lendo *MENOS ESTRESSE, MAIS CONQUISTAS* porque:

---

---

---