

ansiedade, depressão e dor e fadiga crônicas. Mas seus efeitos também servem como prevenção a esses males modernos.

Por isso, o livro é indicado para qualquer um que deseje tirar a mente do piloto automático: a Atenção Plena tem o poder de nos sintonizar com o presente, diminuindo o vagar desenfreado por preocupações futuras e ruminções do passado, nos deixando ao mesmo tempo mais tranquilos e mais atentos, com uma real conexão com nossa existência.



SARAH SILVERTON é instrutora de meditação do Centro para a Investigação e a Prática da Atenção Plena da Faculdade de Psicologia da Universidade de Bangor, no Reino Unido. Terapeuta ocupacional, trabalha há décadas com portadores de transtornos psíquicos, deficiência física e doenças crônicas.

PREPARE-SE PARA UMA REVOLUÇÃO EM SUA VIDA COM A AJUDA DA ATENÇÃO PLENA

Derivada das práticas meditativas do Oriente, a Atenção Plena, também chamada de Mindfulness, é uma ferramenta poderosa para driblar a ansiedade e o estresse cotidiano. Essa técnica de meditação nos ensina a viver o momento presente com mais consciência, dominar os pensamentos negativos, retomar o controle das situações e deixar de reagir a tudo no piloto automático.

A autora Sarah Silverton há anos utiliza o programa deste livro no tratamento do estresse, da ansiedade e da depressão. Em *A revolução Mindfulness*, um guia ao mesmo tempo abrangente e acessível, ela explica como praticar esta técnica simples e revolucionária com a ajuda de exercícios, imagens relaxantes e uma linguagem fácil e direta. O livro ainda contém apresentação de Jon Kabat-Zinn, médico renomado e um dos maiores especialistas em Atenção Plena do mundo.

Junte-se você também à revolução que tem ajudado milhares de pessoas a recuperar o controle do próprio bem-estar.

EDITORA
ALAÚDE
alaude.com.br

f /editoraalaude
i /editoraalaude


ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
altabooks.com.br

ISBN: 978-65-86049-78-7

9 786586 049787

EDITORA
ALAÚDE

A REVOLUÇÃO MINDFULNESS

Sarah Silverton

A revolução MINDFULNESS

Um guia para praticar a **atenção plena** e se libertar da ansiedade e do estresse

Sarah Silverton
Apresentação de **Jon Kabat-Zinn**

EDITORA
ALAÚDE

3ª
edição

A ciência atual vem cada vez mais aprofundando as descobertas sobre os benefícios da meditação para o desenvolvimento cerebral e a melhora da saúde através do sistema imunológico. Entre essas práticas, destaca-se a Atenção Plena, uma técnica que nos ensina a domar os pensamentos ansiosos, ganhar plenitude e ampliar o olhar além dos problemas cotidianos.

A revolução Mindfulness é o livro perfeito para quem deseja começar a incorporar essa prática meditativa em seu dia a dia. O leitor terá a oportunidade de entrar em contato com os princípios da Atenção Plena, compreender o que ela é e quais os benefícios mais diretos de sua prática. E como a prática é muito importante, o livro é permeado de exercícios que mostram o passo a passo de como começar a fazer já.

Uma das características da Atenção Plena é que ela pode ser praticada em qualquer momento – enquanto cozinhamos, dirigimos, aguardamos em uma sala de espera –, e seus benefícios se expandem além de nós mesmos, ajudando nossas relações pessoais e profissionais.

Escrito a partir da experiência prática dos instrutores do Centro para a Investigação e a Prática da Atenção Plena da Faculdade de Psicologia da Universidade de Bangor, no Reino Unido, o programa apresentado neste livro vem sendo utilizado com sucesso em diversos países no tratamento de doenças como estresse,

A revolução

MINDFULNESS

AMOSTRA

AMOSTRA

A revolução

MINDFULNESS

Um guia para praticar a **atenção plena**
e se libertar da ansiedade e do estresse

Sarah Silverton

Tradução de
Daniel Miranda

Apresentação de
Jon Kabat-Zinn

EDITORA
ALAÚDE

Copyright © 2012 Watkins Media Limited.
Capítulos 1, 2, 3, 4, 9 e “Lidar com a dificuldade”: copyright do texto © 2012 Sarah Silverton
Capítulos 6, 7: copyright do texto © 2012 Eluned Gold
Capítulos 5, 8: copyright do texto © 2012 Vanessa Hope
Copyright da tradução © 2012 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *The mindfulness breakthrough*

Publicado originalmente no Reino Unido e nos Estados Unidos pela Watkins, um selo da Watkins Media Ltd. www.watkinspublishing.com

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1ª de janeiro de 2009.

PREPARAÇÃO: Cacilda Guerra

REVISÃO: Entrelinhas Editorial

CAPA: Amanda Cestaro

ILUSTRAÇÃO DE CAPA: bejo/Shutterstock.com

1ª edição, 2012 / 2ª edição, 2018 / 3ª edição, 2022

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As informações aqui contidas têm o objetivo de complementar, e não substituir, os tratamentos ou cuidados médicos. Elas não devem ser usadas para tratar doenças graves ou solucionar problemas de saúde sem a prévia consulta a um médico.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Silverton, Sarah

A revolução mindfulness : um guia para praticar a atenção plena e se libertar da ansiedade e do estresse / Sarah Silverton ; tradução de Daniel Miranda ; apresentação de Jon Kabat-Zinn. -- 3. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2022.

Título original: *The mindfulness breakthrough : the revolutionary approach to dealing with stress, anxiety and depression*
ISBN 978-65-86049-78-7

1. Atenção plena 2. Estresse 3. Meditação - Uso terapêutico 4. Mindfulness - Terapia cognitiva
I. Kabat-Zinn, Jon. II. Título.

22-110040

CDD-616.89142

Índice para catálogo sistemático:

1. Mindfulness : Terapia cognitiva : Medicina 616.89142
Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

O conteúdo desta obra, agora publicada pelo Grupo Editorial Alta Books, é o mesmo da edição anterior.

2022

A Editora Alaúde faz parte do
Grupo Editorial Alta Books
Avenida Paulista, 1337, conjunto 11
01311-200 – São Paulo – SP
www.alaude.com.br
blog.alaude.com.br

Compartilhe a sua opinião
sobre este livro usando a hashtag
#ARevoluçãoMindfulness
nas nossas redes sociais:



/EditoraAlaude



/EditoraAlaude

Sumário

6 Apresentação

7 Prefácio

PARTE I

O QUE É A ATENÇÃO PLENA

1. Introdução à Atenção Plena

Sarah Silverton

12 A evolução da Atenção Plena

18 A experiência da Atenção Plena

22 A Atenção Plena e o cérebro

24 A Atenção Plena na vida cotidiana

28 Benefícios da Atenção Plena

2. Prestar atenção de forma plena

Sarah Silverton

32 Como focar a atenção no momento

36 A mente: modalidades do fazer e do ser

3. A prática da Atenção Plena

Sarah Silverton

48 Como desenvolver a consciência do dia a dia

52 A mente errante

54 Investigação das sensações corporais

58 Atenção Plena no corpo

66 Movimento consciente

PARTE II

ATENÇÃO PLENA E OS DESAFIOS

DA VIDA

74 Lidar com a dificuldade

4. Atenção Plena e depressão

Sarah Silverton

82 Os sintomas da depressão

84 As causas da depressão

86 A percepção dos fatos

88 Como lidar com a depressão

90 A resposta atenta

5. Atenção Plena contra o estresse e a ansiedade

Vanessa Hope

100 Como lidar com o estresse e a ansiedade

102 Reações físicas

106 A resposta ao estresse

6. Atenção Plena e relacionamentos

Eluned Gold

116 Relacionar-se através da Atenção Plena

120 A Atenção Plena nos relacionamentos

7. Atenção Plena com crianças

Eluned Gold

132 O começo

134 Sintonização

140 Ajudar nas dificuldades

8. Atenção Plena para cuidadores

Vanessa Hope

146 Como a Atenção Plena ajuda

9. Atenção Plena e doença

Sarah Silverton

162 Nossas experiências com a doença

172 Como lidar com a doença

176 Outros exercícios

178 Outros recursos

180 Índice remissivo

184 Agradecimentos

Apresentação

À primeira vista, usar a palavra “revolução” em associação a um livro nos dá uma sensação de truque marqueteiro. Mas, neste caso, ela é realmente apropriada. A revolução, no entanto, não é do livro em si, nem do programa que ele descreve. A revolução é um potencial que se encontra dentro de você e em cada um de nós, a todo e qualquer momento.

Em chinês, o ideograma para “revolução” está relacionado com o ideograma “virar”, como em “girar”, “revolver”, “mudar”. O que muda com o cultivo da Atenção Plena é a perspectiva de vida, a percepção de quem somos em relação à nossa vida e à dos outros, e o que é possível se estivermos dispostos a prestar atenção ao momento presente, permitindo-nos, ao mesmo tempo, ser francos e abertos. A Atenção Plena catalisa, literal e metaforicamente, uma mudança da consciência. Passamos a viver a vida de forma diferente. Na verdade, essa revolução afeta nossa saúde e bem-estar de forma profunda, e ela vem sendo cada vez mais bem documentada pela investigação científica.

Desejo-lhe tudo de bom ao percorrer essa dimensão oculta mas totalmente acessível de seu próprio ser, conforme for explorando este livro belamente produzido, as práticas de Atenção Plena e os ensinamentos que estão previstos de forma apropriada para que você se envolva e os adapte a suas próprias circunstâncias de vida.

Jon Kabat-Zinn

Professor emérito da Faculdade de Medicina
da Universidade de Massachusetts

Prefácio

Praticamos a Atenção Plena há muitos anos. Ensinamos e damos treinamento nessa técnica no Centro para a Investigação e a Prática da Atenção Plena da Universidade de Bangor, País de Gales, que oferece aulas sobre o tema há mais de dez anos e em uma variedade de configurações em todo o Reino Unido e na Europa.

Algumas de nossas aulas são específicas para pessoas com um problema ou doença particular – talvez um histórico de depressão ou uma doença como o câncer. Outras aulas são abertas a qualquer um que tenha interesse em participar do Programa de Atenção Plena. Espalhadas pelo livro, você vai encontrar histórias de pessoas que frequentaram nossas aulas ao longo dos anos e nos contaram sobre suas experiências com a prática. (Alteramos alguns detalhes para garantir a proteção da privacidade de cada uma delas.)

A Atenção Plena é uma técnica que se mostrou útil para pessoas com diversos problemas, como depressão, ansiedade, dor e fadiga crônicas – para citar apenas algumas –, mas também para todos nós, porque somos humanos. Assim, podemos lutar pela vida com todos os desafios que ela nos traz. Essa forma de atenção pode nos ajudar a viver a vida em sua totalidade, com maior habilidade, facilidade e flexibilidade. Esperamos com este livro apresentar-lhe a Atenção Plena tanto do ponto de vista teórico como através da experiência real. Ela pode nos ajudar a descobrir coisas sobre nós mesmos e a encontrar, a partir desse conhecimento, maneiras de alterar o modo como vivemos.

A prática é um aspecto essencial da aprendizagem da Atenção Plena – entender apenas a teoria não nos garante uma compreensão completa de todas as suas nuances. Este livro contém exercícios que demonstram a Atenção Plena, mas é recomendável que você frequente uma aula com um professor experiente na técnica.

A prática da Atenção Plena não é apropriada para todos e pode não ser adequada para a fase atual de sua vida. Ela nos convida a dirigir a atenção para nossas experiências, incluindo seus aspectos mais difíceis; assim, se você estiver se submetendo a tratamento médico ou psicológico, é importante procurar o conselho de um profissional antes de iniciar a prática.

Parte I

O que é a Atenção Plena

AMOSTRA

Quando estamos
atentos,
despertamos para
o que nossos sentidos
nos dizem.

1

Introdução à Atenção Plena

Sarah Silverton

Quando estamos
plenamente atentos,
percebemos os
detalhes de
nossas experiências
tal como elas são
agora, sem julgá-las
ou tentar mudá-las
imediatamente.



A evolução da Atenção Plena

A meditação da Atenção Plena vem se desenvolvendo ao longo de mais de 2.500 anos. Suas raízes são encontradas na filosofia oriental, mas ela tem crescido rapidamente no mundo ocidental e agora está se tornando uma prática secular, ou não religiosa, recomendada nos sistemas de saúde, de assistência social, de educação e de negócios de vários países.

As ideias centrais dos programas de Atenção Plena atuais são encontradas nos primeiros ensinamentos budistas e baseiam-se na compreensão de que todos os seres humanos experimentam o próprio mundo de certas maneiras.

- Como seres humanos, todos temos a experiência de considerar insatisfatórios alguns aspectos de nós mesmos ou de nossa vida. Por vezes as coisas não correm exatamente como desejamos, e essa é uma situação natural e esperada da vida.
- Quando isso acontece, é da natureza humana querer a mudança. Às vezes empregamos muita energia para afastar, lutar e resistir contra experiências pelas quais estamos passando. Se gostamos de nossa experiência, tentamos nos agarrar a ela e manter o *status quo* pelo maior tempo possível. Quando as coisas não são satisfatórias nem correm do modo que desejamos, tendemos a nos desligar dessas experiências e não percebê-las.
- Ao praticar a Atenção Plena, descobrimos e passamos a compreender profundamente que essas tendências humanas podem causar sofrimento; em vez de acreditarmos que somente os eventos externos causam sofrimento e infelicidade, começamos a perceber o papel que cada um de nós desempenha nisso.
- Então passamos a ser capazes de decidir como abordar nossas experiências e como agir. Decidir despertar para nossas experiências através da plena atenção pode realmente nos ajudar.

Os princípios da Atenção Plena são conhecidos como as Quatro Nobres Verdades. Originários do budismo, eles têm sido usados com êxito em programas de ensino de Atenção Plena no Ocidente. É importante ressaltar que não é preciso tornar-se budista para aprender sobre a Atenção Plena. Seus princípios apenas oferecem uma compreensão das maneiras pelas quais criamos o sofrimento e podemos reagir a ele.

A Atenção Plena nos faz perceber nossa tendência natural de reagir a tudo automaticamente. Ela nos encoraja a explorar a possibilidade de não reagir somente por hábito. Sua prática nos ensina a ver as coisas claramente e a desenvolver a habilidade de escolher uma resposta para as situações sempre que nos encontramos postergando alguma coisa, lutando contra ela ou nos apegando a ela.

Programa de Redução do Estresse com Base na Atenção Plena (MBSR)

Na década de 1970, Jon Kabat-Zinn, biólogo molecular com experiência em meditação budista, começou a desenvolver e divulgar uma versão não religiosa da meditação. A partir de 1979, seu programa de redução de estresse e relaxamento, composto de oito aulas semanais para pacientes clínicos (que viria a ser conhecido como Programa de Redução do Estresse com Base na Atenção Plena, ou MBSR [sigla do inglês Mindfulness-Based Stress Reduction]), passou a ser oferecido no hospital do Centro Médico da Universidade de Massachusetts, em Worcester, para indivíduos com uma ampla gama de doenças crônicas. Tendo experimentado as soluções médicas disponíveis, essas pessoas não tinham mais perspectiva de tratamento e precisavam lidar com seus sintomas crônicos no corpo e na vida da melhor forma possível.

A maioria das pessoas tem muita fé na cura dos problemas de saúde físicos e mentais pelos médicos. Em geral esperamos que o profissional nos proporcione uma melhora completa, e nosso próprio papel nesse processo não é central. No entanto,

Kabat-Zinn propôs uma abordagem radicalmente diferente, que não consistia na oferta de nenhuma “correção” ou cura; em vez disso, os próprios pacientes passavam a prestar atenção aos detalhes de suas dificuldades e a encontrar novas formas de responder a elas.

Ele desenvolveu um programa em que as pessoas assistiam a aulas semanais de duas horas, durante oito semanas. Entre uma aula e outra, elas eram orientadas a praticar a Atenção Plena diariamente, em casa. Os participantes enfrentavam estados de saúde muito variados, como dor crônica, problemas cardíacos, artrite, câncer, ansiedade e psoríase. Como era impossível abordar cada um desses problemas separadamente em sala de aula, Kabat-Zinn explorava a *natureza comum do sofrimento humano*, em vez de seu gatilho externo. O grupo se apoiava mutuamente na investigação ativa das experiências resultantes de cada momento – experiências relacionadas não apenas com o estado de saúde específico de cada um, mas também com outros aspectos da vida. A mensagem de Jon aos participantes era: “Há mais coisas certas do que erradas em você”. Ele ressaltava que estar sempre preocupado com as coisas que estão erradas, que precisam ser mudadas ou que deveriam ser diferentes faz perder os muitos aspectos de nossa vida que são agradáveis, satisfatórios e “corretos”.

Kabat-Zinn e seus colegas do Centro para a Atenção Plena em Medicina, Saúde e Sociedade continuam a oferecer aulas de MBSR, treinando pessoas para ensinar essa abordagem em todo o mundo e dar continuidade às pesquisas.

Outras técnicas surgiram a partir da base sólida da MBSR. Elas normalmente combinam a Atenção Plena com outros tipos de terapia, ou adaptam o programa para pessoas com necessidades específicas.

Terapia Cognitiva com Base na Atenção Plena (MBCT)

A Terapia Cognitiva com Base na Atenção Plena, ou MBCT [do inglês Mindfulness-Based Cognitive Therapy] foi adaptada da MBSR, mas também inclui ideias e práticas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Desenvolvida no Reino Unido e no Canadá por Mark Williams (Universidade de Bangor e, em seguida, Oxford),



“Há mais coisas
certas do que erradas
em você.”

Jon Kabat-Zinn

MBSR

Foi adaptada para outros problemas de saúde.

MBCT

Foi adaptada para outros problemas de saúde, como câncer e fadiga crônica.

MBSR

Deu origem a outras abordagens baseadas na Atenção Plena.

MBCT

Em 2010, foi aprovada no Reino Unido como terapia contra a depressão.

MBCT

Também pode ser oferecida para um público misto.

ACT e DBT

Terapia de Aceitação e Compromisso e Terapia Comportamental Dialética.

MBSR

Foi desenvolvida para ajudar pacientes com uma série de problemas de saúde.

ENSINO BUDISTA

As práticas baseadas na Atenção Plena surgiram de ensinamentos budistas, que se originaram por volta de 500 a.C. A Atenção Plena tem vários ramos, sendo os principais a MBSR e a MBCT.

John Teasdale (Universidade de Cambridge) e Zindel Segal (Universidade de Toronto), proeminentes terapeutas de TCC, ela foi concebida como um programa de tratamento para pessoas com histórico de depressão. Na época (início de 1990), a depressão era sempre tratada com medicamentos, de modo que uma abordagem psicológica na prevenção de recaídas era uma novidade.

A Terapia Cognitivo-Comportamental já era conhecida por ajudar pessoas com doença depressiva aguda. Familiarizados com o trabalho de Kabat-Zinn, os pesquisadores Segal, Teasdale e Williams investigaram como a TCC e a Atenção Plena poderiam ser incluídas em seu novo programa para a prevenção de recidivas. O programa combinou as duas abordagens, com predominância da Atenção Plena, mantendo grande parte da estrutura e das intenções da MBSR (ainda que sob medida para os pacientes escolhidos).

Segal, Teasdale e Williams realizaram pesquisas de 1995 a 1999 e concluíram que a MBCT fez diminuir aproximadamente pela metade a probabilidade de recidivas nos casos em que os participantes já haviam tido três ou mais episódios de depressão. Esses resultados foram replicados por Teasdale e Helen Ma em 2002.

A MBCT tem agora uma base de evidências sólida e crescente. Em 2010, foi recomendada no Reino Unido pelo National Institute for Health and Clinical Excellence – NICE como tratamento de escolha para a doença depressiva recorrente. Em 2010, Willem Kuyken, professor de psicologia clínica e cofundador do Centro de Transtornos do Humor da Universidade de Exeter, descobriu que, quando os pacientes preenchem os critérios para a MBCT e as aulas são oferecidas por professores com formação nessa prática, ela passa a ser uma alternativa importante à medicação antidepressiva.

Desde então, a Terapia Cognitiva com Base na Atenção Plena foi adaptada por outros terapeutas, como Trish Bartley (Centro de Prática e Pesquisa de Atenção Plena) e Christina Surawy (Centro de Atenção Plena de Oxford), para pessoas com câncer e fadiga crônica. A Atenção Plena é fundamental em muitas técnicas terapêuticas, entre elas a Terapia de Aceitação e Compromisso, a Terapia Comportamental Dialética e a Prevenção de Recidivas com Base na Atenção Plena. As técnicas baseadas na Atenção Plena continuam a crescer e evoluir.

A experiência da Atenção Plena

Ter Atenção Plena é, na verdade, algo que fazemos naturalmente na infância. Quando estamos plenamente atentos, percebemos os detalhes de nossas experiências tal como elas são agora, sem julgá-las ou tentar mudá-las imediatamente. Às vezes, a Atenção Plena é descrita como “ver com clareza”.

Se você observar as crianças ou os animais explorando seu mundo, vai reparar que eles são curiosos, estão totalmente absorvidos no momento presente, ocupados com suas atividades e brincando em sua exploração. As experiências são novas, fascinantes e ricas em possibilidades. Esse tipo de atenção é o que desejamos reacender em nós mesmos quando adultos por meio da prática da Atenção Plena. Vamos aprender a desenvolver a curiosidade e a capacidade de observar o que se passa dentro e em torno de nós, voltando-nos para as muitas experiências de ser/estar no momento.

Já adultos, somos treinados para analisar e dar sentido a nossas experiências, na maior parte do tempo apenas pensando sobre elas. Não somos encorajados a brincar, explorar ou realmente experimentar nosso mundo. Uma vez que a mente rotule e compreenda uma experiência conceitualmente, isso é suficiente.

Estando atentos, despertamos para o que nossos sentidos nos dizem. O corpo e a mente recebem informações o tempo todo, atualizando-as a cada momento. Isso acontece automaticamente e sem qualquer esforço de nossa parte. A Atenção Plena convida-nos a nos religarmos a essas informações, usando a visão, a audição, o olfato, o paladar e o tato. Quando estamos plenamente atentos, conseguimos prestar atenção a cada experiência. Nós despertamos para a experiência de nós mesmos em nossa vida.

Camadas da experiência

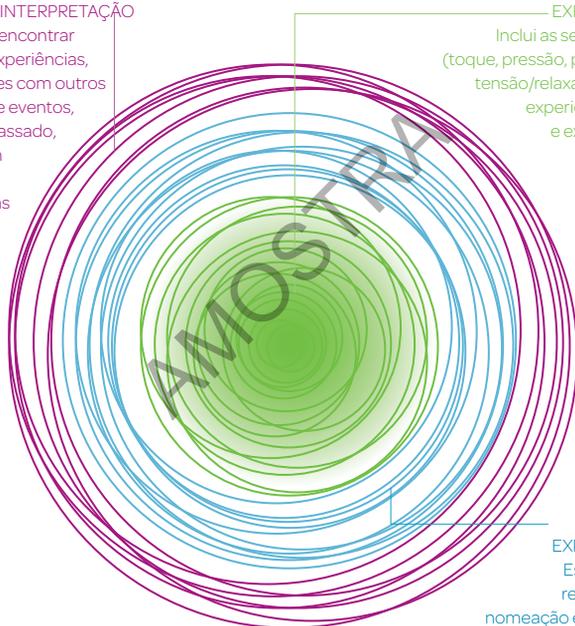
O diagrama abaixo mostra como recebemos uma situação e respondemos a ela. O centro representa as sensações que afetam diretamente nosso corpo físico e nossas emoções. Esse é o núcleo estável para o qual, na prática da Atenção Plena, voltamos sempre que precisamos nos reconectar e prestar atenção ao momento.

PENSAMENTOS/INTERPRETAÇÃO

A mente tentará encontrar significado nas experiências, fazendo conexões com outros tempos, lugares e eventos, não apenas no passado, mas também em possibilidades reais e imaginárias do futuro.

EXPERIÊNCIA DIRETA

Inclui as sensações do corpo (toque, pressão, peso, temperatura, tensão/relaxamento muscular), experiências emocionais e experiências ligadas à audição, à visão, ao olfato e ao paladar.



PENSAMENTOS SOBRE A EXPERIÊNCIA DIRETA

Estão envolvidos no reconhecimento, na nomeação e na categorização da experiência direta.

Na Atenção Plena, reconhecemos três camadas da experiência. Muitas vezes a mente nos leva para a camada conceitual externa, a dos pensamentos sobre significados e associações. A Atenção Plena nos faz perceber como a mente é construída por nossa experiência direta com rótulos e histórias, que podem nos levar para bem longe e desconectar-nos do momento presente. A Atenção Plena nos ajuda a manter o núcleo estável da experiência direta.

Exercício: Sintonizar com o estar sentado

Agora convidamos você a praticar a Atenção Plena sintonizando sua vivência assim como ela transcorre neste momento. Você ficará cinco minutos somente observando tudo o que perceber sobre a experiência de estar sentado.

1 Observe as sensações ao sentar-se – os pés fazendo contato com o chão, as nádegas sobre o assento da cadeira ou da almofada.

Há alguma sensação de pressão ou talvez de dureza ou maciez?

2 Você consegue sentir alguma diferença de temperatura entre as partes do corpo e as diversas superfícies que elas estão tocando?

3 Seu corpo parece grande ou pequeno em comparação com a cadeira em que você está sentado?

4 Você está ouvindo algo? Quais são os diferentes sons que você percebe em seu entorno?

5 O que mais você percebe ao permanecer sentado por mais alguns momentos?

6 Não é necessário alterar nada em sua experiência – apenas observe-a.

