

Preparar, Apontar, Desacelerar

Como melhorar sua energia, saúde e
relacionamentos por meio do poder da lentidão

Lee Holden

Preparar, Apontar, Desacelerar

Copyright © 2026 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Alaúde é uma Editora do Grupo Editorial Alta Books.

Copyright © 2026 Lee Holden

ISBN: 978-85-7881-808-1

Translated from original Ready, Set, Slow © 2025 by Lee Holden. ISBN 9781649633262. This translation is published and sold by Sounds True, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2026 by STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

H726p
1.ed. - Holden, Lee;
Preparar, Apontar, Desacelerar: Como melhorar sua energia, saúde e relacionamentos por meio do poder da lentidão / Lee Holden ; - 1.ed. - Rio de Janeiro: Alaúde, 2026.
224 p.; il.; 16 x 23 cm.
Título original: Ready, Set, Slow
ISBN 978-85-7881-808-1
1. Desenvolvimento pessoal. 2. Qualidade de vida. 3. Meditação. 4. Autoconhecimento. 5. Espiritualidade.
I. Título.
CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal : Qualidade de vida 158.1

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Coordenadora Editorial: Mariana Portugal

Produtora da obra: Andresa Vidal

Revisão: Vanessa Schreiner



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



Editora
afiliada à:



O que dizem sobre o livro

"Este livro é um avanço na forma de viver no mundo moderno. Lee apresenta técnicas das quais qualquer pessoa pode se beneficiar. É o que os místicos de todas as épocas ensinaram, tornando acessível a todos." — **Deepak Chopra**, autor best-seller do *New York Times*

"*Preparar, Apontar, Desacelerar* investiga as causas centrais do mal-estar moderno e oferece passos claros e práticos para solucioná-lo. Aprendi muito com este livro. É um chamado para despertarmos e aprendermos a desacelerar e sentir o Qi." — **James Nestor**, autor best-seller de *Breath*

"Lee Holden é um professor extraordinário. Recomendo seu trabalho constantemente a familiares e amigos. Meu pai, por exemplo, viu suas dores nas costas desaparecerem praticando os movimentos lentos de Lee. Altamente recomendado." — **Vishen Lakhiani**, autor best-seller do *New York Times* e CEO da Mindvalley

"Lee é, de fato, uma inspiração. Sempre me surpreende com a forma como pega a sabedoria ancestral e a torna acessível. *Preparar, Apontar, Desacelerar* é genial."

— **Mantak Chia**, fundador do Universal Healing Tao e autor best-seller

"Lee Holden é um professor talentoso na arte da sabedoria corporal e na capacidade de canalizar nossa energia para vivermos com mais vitalidade. Em seu novo livro, ele nos oferece o poder da desaceleração e compartilha diversas práticas transformadoras para seguir o antigo ritmo do bem-estar. Abraça o ritmo lento e uma maneira mais sábia e saudável de viver." — **Doug Abrams**, coautor bestseller do *New York Times* de *The Book of Joy*

"Lee é um presente. Uso seu programa para começar todos os meus dias. Em menos de quinze minutos, sinto-me ótima e pronta para iniciar a jornada. Aos 82 anos, tenho mais energia do que tinha aos 35." — **Eleanor Coppola**, diretora vencedora do Emmy, autora e artista

"Lee é um verdadeiro mestre das práticas de energia interna. *Preparar, Apontar, Desacelerar* cria um ambiente interior harmonioso por meio do corpo, da mente e do espírito. Altamente recomendado." — **Marie Diamond**, mestre em feng shui e autora em destaque no documentário *The Secret*

"Lee é um talento natural na TV. Sua postura e leveza o transformaram em uma presença constante na American Public Television. Tenho apreciado trabalhar com ele nos últimos dez anos." — **Eric Robertson**, ex-CEO da American Public Television

"O programa de Lee sobre saúde e cura está entre os cinco primeiros lugares na lista de satisfação dos clientes de todos os tempos da Sounds True. É uma alegria trabalhar com ele." — **Tami Simon**, fundadora da Sounds True

"Lee nos oferece maneiras simples de aplicar a sabedoria oriental à vida moderna. *Preparar, Apontar, Desacelerar* é um maravilhoso 'atalho' para viver a sua melhor vida." — **Dave Asprey**, fundador da Bulletproof e autor quatro vezes best-seller do *New York Times*

"*Preparar, Apontar, Desacelerar* é o antídoto perfeito para o caos da vida moderna, sempre apressada e sobrecarregada de compromissos. O livro perspicaz de Holden oferece uma abordagem revigorante para recuperar a tranquilidade e a presença, trazendo métodos práticos para desacelerar e saborear cada momento. Se você está pronto para se libertar do ritmo frenético e redescobrir a alegria de viver de forma plena e intencional, esta leitura é indispensável." — **Juliet Starrett**, coautora best-seller do *New York Times* de *Built to Move*

"Nas páginas sagradas deste livro, Lee Holden não apenas confirma sua reverenciada reputação, como a transcende, oferecendo-nos um portal para a profunda sabedoria que moldou sua trajetória como mestre de Qi Gong. É um presente divino mergulhar neste livro, onde cada palavra nos convida a desacelerar, respirar profundamente e nos realinhar ao ritmo sagrado da vida; um ritmo que Lee captou com maestria e agora compartilha generosamente com todos nós." — **Maureen J. St. Germain**, autora premiada e fundadora da St. Germain Mystery School

ANOSTRA

Sumário

Introdução	1
1. O Método de Desaceleração	3
2. Bem-vindo à Revolução da Desaceleração!	6
3. O Mito de que Mais Rápido é Melhor	9
4. Do Piloto Automático à Maestria Consciente	13
5. Escolhendo a Plenitude em vez da Correria	18
6. PRINCÍPIO 1	23
7. Estresse	25
8. Você Está Estressado?	27
9. O Urso e o Grande Lado Positivo do Estresse	31
10. Atenção Plena	36
11. Bem-vindo à Casa de Chá da Atenção Plena	39
12. Piloto Automático e o Macaco Adolescente Bêbado	42
13. Se Você Pode se Preocupar, Pode Meditar	46
14. Um Bilhete de Agradecimento	49

15. Meditação Mindfulness	55
16. Por Que Você Quer Viver Aqui, Afinal?	59
17. Sua Mente é um Jardim	63
18. PRINCÍPIO 2	65
19. O Surpreendente Impacto Físico de uma Prática Desacelerada	68
20. Relaxe	70
21. Abra Mão do Controle e Siga o Fluxo	72
22. Surfando no Fluxo	75
23. Canalizando Seu Bruce Lee Interior	77
24. Se Você é Obrigado a Ficar Sentado o Dia Todo	80
25. Por que está na hora de você ir “ao natural”	82
26. Indo Mais Fundo	90
27. Por Que Entupimos Nosso Corpo no Buffet?	92
28. A Revolução de Barbara	94
29. Coma D-E-V-A-G-A-R	96
30. Prazer Através da Comida	101
31. Combatendo o Hábito de Comer Rápido com Acupressão	104
32. Uma Nota Sobre Compulsão Alimentar	108
33. Comer Devagar é o Novo Preto	110
34. A Respiração como Remédio	111
35. Como Você Deveria Estar Respirando Agora	115
36. Respiração e Seu Território Emocional	118
37. Quebrando o Gelo com Wim Hof	121
38. Por Que Você Precisa Manter a Boca Fechada?	126

39. Respire, Apenas Respire	130
40. No Coração Da Questão	132
41. PRINCÍPIO 3	133
42. Conexão	136
43. Amor-Próprio Desacelerado	138
44. Definindo o Amor-Próprio	143
45. Cultivando Conexões Desaceleradas e Profundas com os Outros	148
46. Comunicação Desacelerada	156
47. Uma nota sobre o conflito	160
48. Intimidade Desacelerada	164
49. Segredos Sexuais Taoístas	168
50. Cortejo Sexual Desacelerado	171
51. O que o Amor Tem a Ver com Isso?	182
52. Princípios Que Se Unem	184
53. Sua Rotina Diária de Desaceleração	186
54. Criando Sua Rotina Desacelerada Diária	195
55. A Vida Desacelerada	197
Agradecimentos	201
Sobre o autor	203
Notas	204

ANOSTRA

Introdução

O suave vence o duro.

O lento vence o rápido.

Deixe que seus feitos permaneçam um mistério.

Mostre às pessoas apenas os resultados.

— *Lao Tsé, Tao Te Ching*, Verso 36

Imagine, por um instante, que você passasse correndo pelos momentos mais preciosos da sua vida. Seu jantar de aniversário de quarenta anos, no seu restaurante favorito, se tornaria uma disputa contra o relógio. Lá estaria você, comendo o mais rápido possível, devorando aquela lagosta fresca e o caviar como um golden retriever que não vê comida há dias. Imagine entornar aquela taça de vinho italiano premium, cujas uvas cresceram lentamente nas montanhas da Sicília... como um corredor sedento no fim de uma meia-maratona.

E então chega a noite romântica no quarto com seu parceiro. Você arromba a porta — não por causa de uma paixão incontrolável. Ah, não. Você simplesmente não tem tempo para entradas sensuais. Nem para sussurros doces ou carícias suaves. Não há tempo para romance. Em vez disso, os dois se engajam em um atrapalhado e apressado tropeço pela intimidade, pulando o clima e cruzando a linha de chegada o mais rápido possível, antes de cair no sono sem demora.

E aquela viagem a Paris com que você sempre sonhou? Você chega ao aeroporto e pega um táxi que atravessa a cidade em velocidade recorde, só o suficiente para dar uma espiada na Torre Eiffel, na fachada do Louvre e na base do Arco do Triunfo, antes de ser rapidamente levado de volta ao aeroporto.

Paris? Confere.

Parece absurdo, não é? Mas não nos enganemos achando que não fazemos uma versão menos dramática disso com o presente que é a nossa vida diária.

Ninguém quer viver correndo como uma galinha sem cabeça, mas é assim que a vida moderna costuma parecer. O que realmente queremos é desacelerar, saborear os momentos lindos da vida, criar mais deles e fazê-los durar o máximo possível. Queremos relaxar mais, nos estressar menos e viver em um estado de paz interior. Queremos criar mais momentos especiais no tempo, nos quais a beleza do instante se revele e floresça em presença, conexão e plenitude. Queremos beber o néctar doce da vida e aproveitá-la ao máximo, com saúde plena, energia vibrante, entusiasmo, amor, alegria e felicidade. E isso exige outro ritmo — um ritmo mais lento.

Isso não quer dizer que, depois de ler este livro, você não vá ter uma vida muito produtiva ou deixar de agir com rapidez quando for necessário. Desacelerar não é sinônimo de preguiça ou apatia; pelo contrário, é o combustível para nossas realizações de um jeito que o estresse jamais poderia ser. Vi isso acontecer mil vezes, e outras mil, com os clientes com quem trabalhei ao longo de trinta anos de prática do *Método de Desaceleração*.

O Método de Desaceleração

O MÉTODO DE DESACELERAÇÃO reúne três elementos únicos, inspirados na sabedoria de diversas formas de meditação oriental, nas artes marciais chinesas e nas filosofias taoístas. Todas essas práticas atemporais são ferramentas extraordinárias para otimizar a vida moderna. Embora essas ideias estejam longe de ser novas, este é o primeiro livro a reunir todos os princípios da desaceleração de maneira acessível e prática para qualquer pessoa.

Então, o que é o Método de Desaceleração? Trata-se de um conjunto de práticas revolucionárias, mas simples, que podem ser organizadas em três princípios básicos:

- Princípio 1: Mente Desacelerada
- Princípio 2: Corpo Desacelerado
- Princípio 3: Relacionamentos Desacelerados

Essas práticas transformaram minha vida e a de inúmeras outras pessoas. Hoje, somos uma comunidade de um milhão de integrantes fazendo parte da Revolução da Desaceleração — e esse número cresce a cada dia. Dediquei trinta anos da

minha vida a ensinar bem-estar por meio da desaceleração e vi os resultados de perto. Milagres acontecem quando tiramos o pé do acelerador.

O Método de Desaceleração nasceu no Golden Gate Park, em São Francisco. O sol estava nascendo, brilhando através da neblina marítima, e a névoa que se movia lentamente despertava em mim uma sensação de quietude e deslumbramento. Eu tinha dezenove anos e, por acaso, estava sentado em um banco, observando um grupo das pessoas mais pacíficas que já tinha visto.

Eles se moviam e fluíam em perfeita sintonia, com paz e graça. Pareciam parte da própria natureza, deslocando-se com a mesma leveza do vento entre as árvores. Lembro-me de pensar: *O que, afinal, essas pessoas estão fazendo?*

Essa pergunta me lançou em uma jornada de descobertas que transformaria minha mente, meu corpo e minha alma, e que serviria de base para o Método de Desaceleração que você vai conhecer neste livro. As práticas de Qi Gong e Tai Chi (que você verá em todos os parques da China, assim como em São Francisco) me ensinaram inúmeras lições valiosas, mas uma das mais importantes foi que mente e corpo estão intrinsecamente conectados. Se eu desacelerasse o corpo, a mente o acompanharia. E, se eu acalmasse a mente acelerada, o corpo poderia — e iria — responder. Mais tarde, aprenderia que é a partir desse estado de equilíbrio interior e autocuidado que podem florescer relacionamentos extraordinários com outras pessoas.

O Qi Gong, chamado de “a arte do poder sem esforço”, surgiu há cerca de cinco mil anos na China antiga. *Qi* significa energia vital, uma força misteriosa, uma espécie de eletricidade que percorre a mente e o corpo, gerando movimento e vida. *Qi* é o impulso elétrico que faz o coração bater. *Qi* é a luz na mente que cria imagens. *Qi* é a força que percorre órgãos, músculos, ligamentos e ossos.

Os mestres de Qi Gong usavam o corpo para espelhar os movimentos da natureza — o modo como uma nuvem flutua pelo céu, como um rio desce a montanha ou como uma árvore se balança ao vento. Isso permitia que o praticante se sentisse conectado a toda a vida: à que o cercava e à que existia dentro de si.

O Qi Gong foi o precursor de práticas como o Tai Chi, que utiliza os mesmos princípios — relaxamento, lentidão, fluidez e energia — como base. A aplicação e a história do Tai Chi estão mais ligadas às artes marciais, enquanto o Qi Gong é

voltado principalmente para a promoção da saúde e a cura, por meio do cultivo da energia. Tanto o Qi Gong quanto o Tai Chi movem o corpo de forma lenta, rítmica e com o ser completo (integração de corpo, mente, emoção e energia), criando uma sensação de plenitude.

O corpo e a mente são como dois instrumentos na sinfonia do eu, e práticas como o Qi Gong, a atenção plena e a meditação funcionam como maestros experientes, capazes de criar harmonia entre esses instrumentos individuais. Nada jamais despertara tanto meu interesse.

Passei a treinar com diversos mestres de Qi Gong e filosofia taoísta (falarei mais sobre isso adiante), incluindo o Mestre Mantak Chia. Aos vinte e quatro anos, após me formar em psicologia pela Universidade da Califórnia, em Berkeley, fui parar em seu centro de artes de cura, na Tailândia. Mantak Chia é um dos maiores especialistas do mundo em práticas esotéricas orientais. E foi sob sua orientação generosa que, em suas próprias palavras, deixei de ser apenas um aluno para me tornar um mestre.

Agora é a sua vez.

Bem-vindo à Revolução da Desaceleração!

OS MESTRES DE QI Gong da antiguidade concordavam que, ao desacelerar, absorvemos mais energia positiva e vital — algo de que estamos precisando desesperadamente. Esse processo é chamado de “adquirir *Qi*”. Todos nós absorvemos energia no dia a dia sem sequer perceber, mas, na vida moderna, tendemos a captar um tipo de *Qi* bem menos prazeroso: estresse, ansiedade, vibrações negativas de outras pessoas e energia emocional de baixa frequência. Vivemos acelerados, presos a redemoinhos de negatividade, movendo-nos rapidamente na direção errada. Trabalhamos duro, mas raramente alcançamos o que realmente queremos. Buscamos mais produtividade e riqueza, mas acabamos sem propósito. Como resultado, ficamos exaustos, sem habilidades para voltar a absorver o que é realmente bom.

Neste livro, exploro o que chamo de “Mitos da Pressa” — crenças equivocadas que frequentemente resultam nesse *Qi* esgotado ou negativo, levando ao esgotamento e à desconexão. Você encontrará várias seções dedicadas a desmascarar esses mitos, cada uma seguida de um segmento chamado “Realidade da Desaceleração”. Essas seções funcionam como lembretes mentais