

SHANNON KAISER

MANTRAS PARA TODOS OS DIAS

365 rituais para dormir bem
e cultivar um estado de equilíbrio
no corpo, mente e espírito

 nascente

*Ao meu irmão, Clint,
a pessoa mais serena, calma e bondosa que conheço.
Amo-te.*





ÍNDICE

Prefácio.....	27
Introdução	33
Todos Nós Precisamos de Dormir Melhor	33
Como Tirar o Maior Partido Destas Práticas e do Seu Sono.....	36
Como Utilizar Este Livro	38
O Seu Estojo de Ferramentas para Dormir Bem.....	43

OS MANTRAS PARA DORMIR

1. MANTRAS PARA RELAXAMENTO

<i>Noite 1.</i> Estou pronto para descansar. Está tudo bem	49
<i>Noite 2.</i> Sinto-me tranquilo e satisfeito.....	50
<i>Noite 3.</i> Sou o único responsável pela minha sensação de calma.....	51
<i>Noite 4.</i> Fluo em vez de forçar.....	52
<i>Noite 5.</i> A consistência favorece a minha saúde e felicidade... ..	53
<i>Noite 6.</i> Tenho à minha disposição relações de qualidade	54
<i>Noite 7.</i> Não comprometo excessivamente o meu tempo. Permito-me abrandar	55
<i>Noite 8.</i> Mereço um sono profundo e tranquilo.....	56
<i>Noite 9.</i> Há força em expressar aquilo que sinto	57

<i>Noite 10.</i> Quando respiro consciente e profundamente, o meu corpo relaxa.....	58
<i>Noite 11.</i> Estabelecer limites é saudável para o meu bem-estar.....	59
<i>Noite 12.</i> Não estou sozinho — sou bem tratado, amado e apoiado.....	60
<i>Noite 13.</i> O meu dia correu bem e sinto-me apaziguado.....	61
<i>Noite 14.</i> Sou grato pela minha saúde.....	62
<i>Noite 15.</i> Sinto-me mais tranquilo de cada vez que inspiro ...	63
<i>Noite 16.</i> Demoro o tempo de que preciso para sarar.....	64
<i>Noite 17.</i> Durmo ao ritmo da natureza.....	65
<i>Noite 18.</i> Tudo está em perfeita ordem.....	66
<i>Noite 19.</i> Sou forte de mente e corpo.....	67
<i>Noite 20.</i> Deixo o dia para trás.....	68
<i>Noite 21.</i> Expresso e atendo às necessidades da minha criança interior.....	69
<i>Noite 22.</i> Controlo a minha energia antes de reagir. Só respondo com amor.....	70
<i>Noite 23.</i> Sou leal a mim próprio — não me traio para me relacionar com os outros.....	71
<i>Noite 24.</i> Escolho explorar os meus sentimentos — há lições a tirar.....	72
<i>Noite 25.</i> Envio energia e pensamentos curativos a um ente querido em necessidade.....	73
<i>Noite 26.</i> Liberto energia estagnada e deixo-me inundar pelo descanso.....	74
<i>Noite 27.</i> Estou bem em não estar bem.....	75
<i>Noite 28.</i> Reconheço os meus gatilhos e trato-me bem.....	76
<i>Noite 29.</i> Mesmo quando as minhas emoções são intensas, estou seguro.....	77
<i>Noite 30.</i> Cuido de mim ao dar prioridade ao meu sono.....	78
<i>Noite 31.</i> O amor é o meu guia, orientando-me noite e dia.....	79
<i>Noite 32.</i> Estou seguro e em paz.....	80

<i>Noite 33.</i> A confiança e a paz estão dentro de mim	81
<i>Noite 34.</i> Dormir melhor significa mais êxito, harmonia e bem-estar	82
<i>Noite 35.</i> Estou livre do medo.....	83
<i>Noite 36.</i> As minhas necessidades são importantes. Honro-as diariamente.....	84
<i>Noite 37.</i> Sou um portal para a inspiração divina	85
<i>Noite 38.</i> Descanso em segurança no meu corpo, confiando em que tudo está bem	86
<i>Noite 39.</i> Encontro conforto ao relaxar a minha mente	87
<i>Noite 40.</i> Depois de tudo por que passei, mereço descansar.....	88
<i>Noite 41.</i> Sou quem sou e o meu caminho é perfeito para mim.....	89
<i>Noite 42.</i> É seguro ser autêntico.....	90
<i>Noite 43.</i> Deixo respirar. Deixo viver.....	91
<i>Noite 44.</i> Otimizo o meu sono. O meu sono é o meu santuário	92
<i>Noite 45.</i> Opto por não me envolver em dramas.....	93
<i>Noite 46.</i> O meu dia acabou e dou as boas-vindas ao tempo passado comigo próprio	94
<i>Noite 47.</i> Aproveito o luar e recebo a luz solar da manhã	95
<i>Noite 48.</i> Sinto-me realizado quando me deito para dormir	96
<i>Noite 49.</i> Liberto-me da autocrítica	97
<i>Noite 50.</i> Enfrento corajosamente as minhas sombras com compaixão	98
<i>Noite 51.</i> O meu corpo é leve e amado.....	99
<i>Noite 52.</i> As minhas emoções fluem livremente em mim, sem julgamentos	100
<i>Noite 53.</i> Convido energia positiva a recarregar o meu corpo e o meu espírito	101
<i>Noite 54.</i> Reservo tempo para desfrutar do meu espaço sagrado.....	102

<i>Noite 55.</i> Tenho a coragem de admitir os meus erros.	103
<i>Noite 56.</i> Tenho sido sempre abençoado	104
<i>Noite 57.</i> Sou mais forte do que os meus pensamentos baseados no medo.	105
<i>Noite 58.</i> Todos os conflitos ficaram para trás de mim	106
<i>Noite 59.</i> A minha mente está descansada, o meu corpo está relaxado	107
<i>Noite 60.</i> A fonte da minha paz está na libertação.	108
<i>Noite 61.</i> Preencho a minha mente de energia inspiradora e gratificante	109
<i>Noite 62.</i> Partilho os meus sentimentos com os outros e permito-me ser visto	110
<i>Noite 63.</i> Sinto-me orgulhoso pelo que concretizei hoje	111
<i>Noite 64.</i> Surgem-me novas oportunidades porque sou completo.	112
<i>Noite 65.</i> Ao relaxar, tudo fica claro	113
<i>Noite 66.</i> A tensão no meu corpo dissipa-se quando ouço a sua sabedoria	114
<i>Noite 67.</i> Estou aberto à compreensão	115
<i>Noite 68.</i> Sei aquilo que mereço pelas lições sagradas que aprendi	116
<i>Noite 69.</i> Não levo tudo para o lado pessoal. Nem sempre é sobre mim	117
<i>Noite 70.</i> A minha intuição é a minha bússola	118
<i>Noite 71.</i> Quem eu sou basta.	119
<i>Noite 72.</i> Vejo-me e vejo o valor que ofereço ao mundo	120
<i>Noite 73.</i> Aceito as minhas lágrimas e deixo os meus sentimentos fluírem.	121
<i>Noite 74.</i> Sinto-me confortável na minha vida	122
<i>Noite 75.</i> Estou aqui por uma razão. Acredito em mim	123
<i>Noite 76.</i> Ligo-me ao meu coração e liberto-me.	124
<i>Noite 77.</i> Dou forma à minha identidade. Estou seguro	125
<i>Noite 78.</i> Acolho a estação da minha alma	126

<i>Noite 79.</i> Sou emocionalmente maduro e controlo as minhas reações	127
<i>Noite 80.</i> Permito-me libertar partes de mim com as quais já não me identifico	128
<i>Noite 81.</i> Sinto-me confortável a fazer aquilo de que gosto ...	129
<i>Noite 82.</i> Vejo todas as situações através das lentes do amor e da luz.....	130
<i>Noite 83.</i> A cada fôlego, escolho a paz e a calma	131
<i>Noite 84.</i> Liberto-me da minha necessidade de controlar o resultado	132
<i>Noite 85.</i> Concentro-me nas coisas boas à minha volta	133
<i>Noite 86.</i> Estou a crescer e a aprender com cada experiência..	134
<i>Noite 87.</i> O caminho certo aparece sempre	135
<i>Noite 88.</i> Liberto-me do meu sofrimento e aprendo as lições com amor.....	136
<i>Noite 89.</i> Defino os padrões da minha vida	137
<i>Noite 90.</i> Acolho os aspetos mais gentis da minha natureza...	138
<i>Noite 91.</i> Presto um melhor serviço aos outros quando me concentro na minha cura.....	139
<i>Noite 92.</i> Já não tenho medo da mudança	140
<i>Noite 93.</i> Sinto o meu corpo leve e tranquilo	141
<i>Noite 94.</i> O meu corpo está livre de tensão	142
<i>Noite 95.</i> O dia de hoje é uma dádiva. Descanso em gratidão	143
<i>Noite 96.</i> Todas as células do meu corpo estão em perfeita ordem.....	144
<i>Noite 97.</i> Desfruto de uma saúde ótima e de uma energia vibrante	145
<i>Noite 98.</i> Vejo bênçãos em todo o lado.....	146
<i>Noite 99.</i> Não é algo com que me deva preocupar	147
<i>Noite 100.</i> Tenho a coragem de mergulhar profundamente no meu coração	148
<i>Noite 101.</i> Vejo a verdade como é, sem julgar.....	149
<i>Noite 102.</i> A minha bondade é uma grande força.....	150

<i>Noite 103.</i> Sou a fonte da minha abundância	151
<i>Noite 104.</i> Mereço saborear os momentos felizes da vida	152
<i>Noite 105.</i> Não faz mal fazer uma pausa	153
<i>Noite 106.</i> Sinto cada parte de mim a relaxar	154
<i>Noite 107.</i> Distancio-me e deixo que as coisas sejam como são. Aceito o que é	155
<i>Noite 108.</i> As minhas emoções são uma expressão, não uma direção	156
<i>Noite 109.</i> Deixo os outros serem quem são, não quem preciso que sejam	157
<i>Noite 110.</i> Não é demasiado tarde: tudo o que me estiver destinado chegará a mim.	158
<i>Noite 111.</i> Conheço os meus gatilhos e permaneço consciente deles	159
<i>Noite 112.</i> Uma energia pacífica envolve-me	160
<i>Noite 113.</i> Quando as coisas parecem incertas, concentro-me na minha fé	161
<i>Noite 114.</i> Respiro para libertar tensão e regressar à tranquilidade	162
<i>Noite 115.</i> Sou infinitamente capaz	163
<i>Noite 116.</i> A minha mente e o meu corpo trabalham em conjunto	164
<i>Noite 117.</i> Estou comprometido com o meu crescimento e o seu impacto positivo no mundo.	165
<i>Noite 118.</i> Liberto aquilo de que não preciso	166
<i>Noite 119.</i> Todas as minhas experiências ajudam-me a crescer	167
<i>Noite 120.</i> Ergo-me quando tudo o que é pesado desaparece ..	168
<i>Noite 121.</i> Comunico-me com honestidade e vontade de me relacionar	169
<i>Noite 122.</i> Dou crédito a mim próprio por tudo o que sou ...	170

2. MANTRAS PARA LIBERTAÇÃO DO STRESS

<i>Noite 123.</i> Tomo decisões facilmente quando estou em sintonia com o meu eu superior.....	173
<i>Noite 124.</i> Descanso para que isto passe	174
<i>Noite 125.</i> Sou um alquimista emocional	175
<i>Noite 126.</i> Há sempre bênçãos a virem ao meu encontro	176
<i>Noite 127.</i> Livro-me das camadas de stress e descomprimo ...	177
<i>Noite 128.</i> Mostro respeito pelos outros confiando na sua autonomia	178
<i>Noite 129.</i> Reajo como um líder em situações difíceis	179
<i>Noite 130.</i> Encontro calma e serenidade ao relacionar-me com o espaço do meu coração	180
<i>Noite 131.</i> Sinto para poder sarar	181
<i>Noite 132.</i> Liberto toda a sobrecarga e encontro sacralidade no meu silêncio	182
<i>Noite 133.</i> Estou em equilíbrio perfeito. É aqui que prospero.....	183
<i>Noite 134.</i> Baixo as minhas guardas e mostro a minha vulnerabilidade.....	184
<i>Noite 135.</i> Sou grato pelo meu belo corpo	185
<i>Noite 136.</i> Sou inerentemente digno.....	186
<i>Noite 137.</i> Infundo amor na dor do meu passado.....	187
<i>Noite 138.</i> Escolho ver o lado positivo em situações negativas	188
<i>Noite 139.</i> Protejo a minha energia dizendo não	189
<i>Noite 140.</i> Canalizo corajosamente as minhas experiências para ajudar outros a saírem	190
<i>Noite 141.</i> Transcendo as minhas crenças limitadoras.....	191
<i>Noite 142.</i> Liberto a minha turbulência interior e confio nos meus instintos	192
<i>Noite 143.</i> Não sou o meu passado. Conheço a minha verdade interior	193
<i>Noite 144.</i> As minhas relações são acolhedoras e solidárias....	194

<i>Noite 145.</i> O luar ilumina aquilo que me retém	195
<i>Noite 146.</i> Tudo está como deve estar	196
<i>Noite 147.</i> As minhas prioridades mudam quando sou bondoso comigo próprio.....	197
<i>Noite 148.</i> O mundo que vejo não é como é, mas como eu sou	198
<i>Noite 149.</i> Pensamentos ansiosos não são a minha verdade ...	199
<i>Noite 150.</i> Escolho estar consciente dos meus <i>ângulos mortos</i> ..	200
<i>Noite 151.</i> Encho o meu copo de amor-próprio, e isto equilibra-me	201
<i>Noite 152.</i> Acrescento grande valor e faço a diferença no mundo.....	202
<i>Noite 153.</i> Estou disposto a ver e a aceitar a verdade sobre mim. Sou saudável, feliz e completo.....	203
<i>Noite 154.</i> Escolho libertar a minha raiva e as minhas preocupações.....	204
<i>Noite 155.</i> Isto é temporário, e sou suficientemente forte para lidar com a situação.....	205
<i>Noite 156.</i> Livro-me de toda a toxicidade e dou-me prioridade.....	206
<i>Noite 157.</i> Convido a energia positiva a fluir pelo meu corpo.....	207
<i>Noite 158.</i> Ao dar as boas-vindas ao sono, celebro as minhas boas ações.....	208
<i>Noite 159.</i> Curo a minha mente com pensamentos e atividades gratificantes	209
<i>Noite 160.</i> Sinto-me mais sonolento a cada fôlego	210
<i>Noite 161.</i> Estou seguro e protegido neste momento	211
<i>Noite 162.</i> Supero com graciosidade a energia estagnada e aprisionada	212
<i>Noite 163.</i> Acabo com padrões que me impedem de avançar ..	213
<i>Noite 164.</i> Enfrento a minha sombra para compreender melhor a minha luz	214
<i>Noite 165.</i> Ponho de lado o meu ego neste momento.....	215

<i>Noite 166.</i> Amo-me e gosto de mim — hoje, portei-me bem ..	216
<i>Noite 167.</i> Encarno o amor que sou	217
<i>Noite 168.</i> Sou um lutador, não um sofredor	218
<i>Noite 169.</i> As minhas experiências moldam-me na pessoa que estou destinado a ser	219
<i>Noite 170.</i> Há poder e crescimento no perdão	220
<i>Noite 171.</i> Saro no tempo certo. O meu coração está inteiro e saudável	221
<i>Noite 172.</i> Liberto-me de pensamentos negativos para purificar a minha mente e o meu corpo	222
<i>Noite 173.</i> Ilumino o meu mundo com compaixão	223
<i>Noite 174.</i> A minha saúde emocional, física e mental está em harmonia	224
<i>Noite 175.</i> Defendo-me com graciosidade e confiança	225
<i>Noite 176.</i> Os meus sonhos são válidos, e sou digno de realizações concretas	226
<i>Noite 177.</i> Durmo melhor quando estou ancorado	227
<i>Noite 178.</i> Assumo a responsabilidade pelo meu ambiente doméstico	228
<i>Noite 179.</i> A minha cura leva-me a novos lugares	229
<i>Noite 180.</i> O meu sono é a minha liberdade	230
<i>Noite 181.</i> Infundo gratidão nas minhas rotinas matinais e noturnas	231
<i>Noite 182.</i> Partilho as dificuldades da minha vida com humor e graciosidade	232
<i>Noite 183.</i> Aceito o plano que o universo tem para mim.	233
<i>Noite 184.</i> Sigo a minha intuição e não as minhas emoções. .	234
<i>Noite 185.</i> Não sou definido pelo que os outros pensam de mim	235
<i>Noite 186.</i> Controlo as minhas emoções e sou equilibrado ...	236
<i>Noite 187.</i> A lua amplifica a energia na minha vida	237
<i>Noite 188.</i> Analiso as minhas preocupações e dou o passo seguinte	238

<i>Noite 189.</i> Amo profundamente como uma dádiva para mim e para o mundo	239
<i>Noite 190.</i> Faço do resto da minha vida o melhor da minha vida.....	240
<i>Noite 191.</i> Vejo as coisas como são, não como acho que deveriam ser	241
<i>Noite 192.</i> Curo o que estou disposto a revelar.....	242
<i>Noite 193.</i> Termino o meu dia com amor no meu coração....	243
<i>Noite 194.</i> Sigo o fluxo.....	244
<i>Noite 195.</i> Entro em contacto com a minha criança interior através da compaixão e da alegria.....	245
<i>Noite 196.</i> Ascendo com sabedoria e compaixão.....	246
<i>Noite 197.</i> Honro a minha necessidade de pertencer, alinhando-me com almas gémeas	247
<i>Noite 198.</i> Analiso as minhas frustrações e confio no fluxo divino	248
<i>Noite 199.</i> Estou aqui, neste momento, a aceitar as coisas como são.....	249
<i>Noite 200.</i> Arrisco-me com coragem	250
<i>Noite 201.</i> Celebro todas as possibilidades positivas.....	251
<i>Noite 202.</i> Um sono de qualidade restaura a minha força....	252
<i>Noite 203.</i> Apoio-me na minha fé — ela liberta-me do medo..	253
<i>Noite 204.</i> A minha energia protege-me do stress	254
<i>Noite 205.</i> Descubro poder e lucidez na minha quietude	255
<i>Noite 206.</i> Apoio-me para prestar um melhor apoio aos outros	256
<i>Noite 207.</i> Pratico amor-próprio dando-me descanso.....	257
<i>Noite 208.</i> Trato com respeito todo o meu ser	258
<i>Noite 209.</i> Sou fiel à minha natureza única	259
<i>Noite 210.</i> Protejo a minha energia e alinho-me com o que ecoa em mim	260
<i>Noite 211.</i> Honro a minha tristeza esta noite	261
<i>Noite 212.</i> Desisto do bom e vou atrás do ótimo.....	262

<i>Noite 213.</i> Mereço uma vida de felicidade, propósito e alegria	263
<i>Noite 214.</i> Abro-me para receber o que ainda não consigo conceber	264
<i>Noite 215.</i> A minha gratidão inabalável atrai abundância	265
<i>Noite 216.</i> Liberto-me de crenças e histórias limitadoras	266
<i>Noite 217.</i> Acolho o remédio da lua — novos ciclos de consciência e crescimento	267
<i>Noite 218.</i> Sinto orgulho de mim por tentar	268
<i>Noite 219.</i> Navego pelas mudanças da vida com graciosidade e facilidade	269
<i>Noite 220.</i> As decepções são os meus maiores mestres	270
<i>Noite 221.</i> Sou uma boa pessoa	271
<i>Noite 222.</i> Estou à altura desta ocasião, pois tenho uma força incomensurável	272
<i>Noite 223.</i> O descanso é essencial para o meu corpo, mente e alma	273
<i>Noite 224.</i> Pensamentos disruptivos não perturbam a minha paz	274
<i>Noite 225.</i> As dádivas da vida estão dentro de mim	275
<i>Noite 226.</i> O descanso e o amor são os meus destinos perfeitos	276
<i>Noite 227.</i> A minha vida é bela todos os dias	277
<i>Noite 228.</i> Confio em mim próprio e no meu ritmo	278
<i>Noite 229.</i> Ponho o meu foco e imaginação no amor profundo	279
<i>Noite 230.</i> Honro a jornada da minha vida enquanto um belo trabalho em desenvolvimento	280
<i>Noite 231.</i> Confio na força e segurança dos meus laços emocionais	281
<i>Noite 232.</i> Quando descanso, reinício	282
<i>Noite 233.</i> Não há outro lugar onde preferisse estar	283
<i>Noite 234.</i> Assumo responsabilidade total por todas as minhas experiências	284

<i>Noite 235.</i> Acrescento imenso valor ao mundo.	285
<i>Noite 236.</i> Durmo tranquilamente.	286
<i>Noite 237.</i> A tranquilidade equilibra a minha vida e o meu humor.	287
<i>Noite 238.</i> Liberto a minha vida de dramas e negatividade ...	288
<i>Noite 239.</i> A minha respiração é o meu santuário.	289
<i>Noite 240.</i> O meu corpo é o meu mestre.	290
<i>Noite 241.</i> Retiro-me do mundo. Estou tranquilo.	291
<i>Noite 242.</i> A verdade transforma a escuridão em luz.	292
<i>Noite 243.</i> A minha respiração é o remédio que cura a minha angústia interior.	293
<i>Noite 244.</i> Liberto-me do meu passado. O perdão é a minha liberdade.	294

3. MANTRAS PARA DESFRUTAR DOS SONHOS

<i>Noite 245.</i> Estou num estado de fluidez em que o meu corpo é ativado pelo deslumbramento.	297
<i>Noite 246.</i> Estou numa jornada em direção ao nirvana.	298
<i>Noite 247.</i> Posso escapar das minhas prisões autoimpostas. ...	299
<i>Noite 248.</i> A minha frequência é vibrante e saudável.	300
<i>Noite 249.</i> A paz é o meu poder pessoal, uma dádiva do sono profundo.	301
<i>Noite 250.</i> Entrego as minhas inseguranças às estrelas.	302
<i>Noite 251.</i> Tenho orgulho do meu crescimento.	303
<i>Noite 252.</i> Aceito aquilo de que preciso acima do que desejo. ...	304
<i>Noite 253.</i> A sabedoria interior é o meu mentor.	305
<i>Noite 254.</i> Tenho o poder de mudar o rumo da minha vida. .	306
<i>Noite 255.</i> Estou pronto para me realizar através dos meus sonhos.	307
<i>Noite 256.</i> Confio em mim e nos meus sonhos.	308
<i>Noite 257.</i> Permito-me fazer o luto do sonho que não se manifestou.	309
<i>Noite 258.</i> Tenho consciência dos conteúdos que consumo. ...	310

<i>Noite 259.</i> Dedico amor e cuidados diários à minha criança interior.....	311
<i>Noite 260.</i> Atravesso graciosamente todas as mudanças da minha vida.....	312
<i>Noite 261.</i> Liberto os meus fardos para manifestar a minha verdade maior.....	313
<i>Noite 262.</i> Desperto com confiança e clareza.....	314
<i>Noite 263.</i> O meu corpo merece uma alimentação saudável e descanso.....	315
<i>Noite 264.</i> Sou grato pela paz e pelo conforto da minha cama.....	316
<i>Noite 265.</i> O amor é o meu guia — nunca me falha.....	317
<i>Noite 266.</i> Sinto-me honrado por assumir o controlo da minha vida.....	318
<i>Noite 267.</i> Dou prioridade a um ambiente positivo para dormir.....	319
<i>Noite 268.</i> Liberto tensão ao preparar-me para dormir.....	320
<i>Noite 269.</i> Realizo-me através do amor e da jornada em curso.....	321
<i>Noite 270.</i> A minha segurança vem de dentro.....	322
<i>Noite 271.</i> Os meus limites são um belo prolongamento da minha autoestima.....	323
<i>Noite 272.</i> O céu noturno ilumina os meus desejos mais profundos.....	324
<i>Noite 273.</i> Acolho novas oportunidades com coragem e entusiasmo.....	325
<i>Noite 274.</i> Os meus sonhos são reparadores e expansivos.....	326
<i>Noite 275.</i> A minha intuição fortalece-me.....	327
<i>Noite 276.</i> Escolho crenças fortalecedoras para moldar a minha realidade.....	328
<i>Noite 277.</i> Exploro o contraste da vida, pois traz clareza e cura.....	329
<i>Noite 278.</i> Saio da minha zona de conforto para me sentir vivo.....	330

<i>Noite 279.</i> Mantenho os meus padrões apesar das expectativas alheias.....	331
<i>Noite 280.</i> Estou pronto para receber a abundância dos meus sonhos manifestados.....	332
<i>Noite 281.</i> Celebro com alegria todas as experiências emocionais.....	333
<i>Noite 282.</i> Cultivo a tranquilidade interior ouvindo o silêncio.....	334
<i>Noite 283.</i> A aceitação e o amor nutrem a minha evolução ao longo da vida	335
<i>Noite 284.</i> Libero amavelmente os pensamentos que não me servem.....	336
<i>Noite 285.</i> Reconheço as minhas limitações para crescer além delas.....	337
<i>Noite 286.</i> Sou grato por todas as partes da minha vida.....	338
<i>Noite 287.</i> Abraço pequenas mudanças para manifestar grandes resultados.....	339
<i>Noite 288.</i> Os meus pesadelos sugerem ideias sobre a minha realidade	340
<i>Noite 289.</i> O amor é a minha natureza.....	341
<i>Noite 290.</i> Tenho todo o apoio de que necessito	342
<i>Noite 291.</i> Mesmo depois de noites muito sombrias, levanto-me.....	343
<i>Noite 292.</i> Trato-me com amor e respeito.....	344
<i>Noite 293.</i> Retiro a minha máscara e escolho a autenticidade ..	345
<i>Noite 294.</i> O meu compromisso para com a minha felicidade abre novas portas	346
<i>Noite 295.</i> Aproveito o potencial da minha mente subconsciente para criar a minha realidade ideal.....	347
<i>Noite 296.</i> Reconheço o meu verdadeiro valor e honro-o plenamente.....	348
<i>Noite 297.</i> Tenho o poder de transformar os meus sonhos em realidade	349

<i>Noite 298.</i> Respeito os outros da mesma forma que gostaria de ser respeitado	350
<i>Noite 299.</i> Sou digno dos meus desejos	351
<i>Noite 300.</i> Aquilo que me está destinado chega até mim facilmente	352
<i>Noite 301.</i> Tenho a coragem de pedir ajuda quando preciso ..	353
<i>Noite 302.</i> Atraio pessoas genuínas e confiáveis	354
<i>Noite 303.</i> Trato-me como alguém que adoro	355
<i>Noite 304.</i> Honro a minha natureza empática	356
<i>Noite 305.</i> Retiro-me para dentro de mim em busca de inspiração divina	357
<i>Noite 306.</i> Sou o meu maior investimento	358
<i>Noite 307.</i> As células do meu corpo vibram em perfeita harmonia	359
<i>Noite 308.</i> Estou vivo, bem e a prosperar	360
<i>Noite 309.</i> Confio no meu conhecimento interior	361
<i>Noite 310.</i> Faço escolhas alinhadas com a minha perspetiva sobre a vida	362
<i>Noite 311.</i> Supero as minhas circunstâncias; não sou vítima delas	363
<i>Noite 312.</i> As minhas relações são saudáveis e equilibradas ...	364
<i>Noite 313.</i> Partilho a minha vida com amor e vulnerabilidade .	365
<i>Noite 314.</i> Os sons da natureza acalmam-me	366
<i>Noite 315.</i> Não sou os erros que cometi	367
<i>Noite 316.</i> Que comece com a minha manifestação	368
<i>Noite 317.</i> Tenho a coragem de dizer a verdade	369
<i>Noite 318.</i> Elevo a minha vibração no presente para criar um futuro positivo	370
<i>Noite 319.</i> Alinho-me com as minhas verdadeiras intenções ..	371
<i>Noite 320.</i> Sou uma força imparável de deslumbrante criatividade	372
<i>Noite 321.</i> Sou um criador poderoso de experiências positivas .	373
<i>Noite 322.</i> Sou o campeão dos meus sonhos e desejos mais profundos	374

<i>Noite 323.</i> Crio a minha realidade	375
<i>Noite 324.</i> Estou comprometido em cumprir o meu propósito de vida.	376
<i>Noite 325.</i> Respeito-me e protejo-me	377
<i>Noite 326.</i> Prospero sob pressão, brilhando como um diamante	378
<i>Noite 327.</i> A minha abundância e riqueza estão sempre a aumentar	379
<i>Noite 328.</i> Estou aberto a receber todo o bem que existe à minha volta	380
<i>Noite 329.</i> Hoje, sou a melhor versão de mim próprio.....	381
<i>Noite 330.</i> A minha confiança cresce com experiências desafiadoras	382
<i>Noite 331.</i> Faço pequenas mudanças para obter grandes resultados	383
<i>Noite 332.</i> O meu tempo é muito valioso — eu sei o meu valor.....	384
<i>Noite 333.</i> Coloco-me em primeiro lugar, para me alinhar com amor e carinho.....	385
<i>Noite 334.</i> Confio no tempo divino — está tudo em perfeita ordem	386
<i>Noite 335.</i> Dou as boas-vindas à abundância inesperada.....	387
<i>Noite 336.</i> Eu encarno paz	388
<i>Noite 337.</i> Bênçãos abundantes chegam facilmente até mim...	389
<i>Noite 338.</i> Valorizo as minhas fantasias e alinho-as com a verdade.....	390
<i>Noite 339.</i> Somos todos feitos de estrelas. Somos um	391
<i>Noite 340.</i> Levanto-me com amor e alegria	392
<i>Noite 341.</i> O descanso é uma oportunidade para imaginar, descobrir e criar	393
<i>Noite 342.</i> Sou uma estrela e a minha própria luz orientadora.....	394
<i>Noite 343.</i> Distancio-me da azáfama diária e encontro alívio em mim.	395

<i>Noite 344.</i> Sou o super-herói da minha história de vida.	396
<i>Noite 345.</i> Sou um milagre vivo.	397
<i>Noite 346.</i> Abro espaço para o amor, a abundância e a prosperidade.	398
<i>Noite 347.</i> Descanso em segurança no meu corpo, com a confiança de que está tudo bem.	399
<i>Noite 348.</i> Tomo medidas para criar paz no mundo.	400
<i>Noite 349.</i> Exploro o meu mundo interior de potencial inexplorado.	401
<i>Noite 350.</i> Mostro alegremente ao mundo quem sou.	402
<i>Noite 351.</i> A tranquilidade é o meu refúgio.	403
<i>Noite 352.</i> Sou o guardião das minhas emoções e suas energias.	404
<i>Noite 353.</i> Sarar requer responsabilidade.	405
<i>Noite 354.</i> Acalmo conscientemente o caos na minha mente. .	406
<i>Noite 355.</i> Não preciso de ser perfeito para ser amado.	407
<i>Noite 356.</i> Perdoo e sou perdoado.	408
<i>Noite 357.</i> Mereço a vida que desejo.	409
<i>Noite 358.</i> Comprometo-me com o caminho que desejo seguir e concentro-me no meu propósito.	410
<i>Noite 359.</i> Sonhos gratificantes aguardam-me.	411
<i>Noite 360.</i> Mudar de ideias conforme é necessário torna-me mais forte, não mais fraco.	412
<i>Noite 361.</i> Questiono as minhas assunções com sinceridade. .	413
<i>Noite 362.</i> Pratico o amor-próprio honrando os meus limites. .	414
<i>Noite 363.</i> Independentemente do resultado, sou tratado com amor.	415
<i>Noite 364.</i> Algumas das minhas melhores memórias ainda estão por vir.	416
<i>Noite 365.</i> Desperto do meu estado onírico e ascendo ao amor incondicional.	417
Agradecimentos.	419
Notas.	421



PREFÁCIO

Quando foi a última vez que teve uma noite de sono maravilhosa? A maioria de nós considerar-se-ia afortunada se conseguisse adormecer facilmente, dormir profundamente durante toda a noite, ter e lembrar-se dos sonhos e acordar revigorada. Porém, para um em cada três adultos, ter um sono ininterrupto e uma boa noite de descanso é apenas um sonho. A realidade é que o sono representa um terço da nossa vida (uns bons 25 a 30 anos, em média) e afeta tudo o que fazemos.¹ Conheço em primeira mão o impacto da falta de sono e como pode causar stress mental e prejudicar o corpo.

Durante anos, sofri de névoa mental, exaustão, dores generalizadas, aumento de peso, insónia e vários outros problemas de saúde relacionados com perturbações do sono. Só quando conheci um médico internista especializado em doenças crónicas e bem-estar físico, mental e espiritual é que comecei a perceber a ligação entre saúde física e mental e como a qualidade do sono — ou a sua falta — afeta tudo. Depois de anos a sentir-me ignorada, invisível e ludibriada pelo meu médico habitual, foi um grande alívio conhecer uma equipa de saúde que analisou as várias camadas dos problemas, incluindo estilo de vida, alimentação, genética, relações pessoais, histórico familiar e pressões da vida, que poderiam estar a afetar a minha saúde mental. Esta abordagem

holística foi uma importante descoberta que me levou a fazer um estudo do sono, que resultou no diagnóstico oficial de apneia do sono grave. Foi então que percebi a importância do sono para a nossa saúde geral — que dar prioridade ao descanso é *essencial* para o nosso bem-estar.

A apneia do sono é uma condição comum em que a respiração é interrompida e recomeça várias vezes durante o sono, impedindo o corpo de receber oxigênio suficiente. É apenas uma das várias perturbações do sono que estão a difundir-se no mundo atual — cerca de 39 milhões de adultos nos EUA têm apneia do sono.² Mas quer tenha dificuldade em adormecer ou em permanecer a dormir, tenha passado por outras perturbações do sono ou simplesmente pretenda sentir mais energia durante o dia, decorrente de um corpo e mente bem descansados, uma coisa é certa: dormir melhor resulta numa melhor qualidade de vida.

Viver bem significa que devemos centrar-nos em dormir bem. Mudanças subtis, uma noite de cada vez, podem trazer enormes benefícios para o nosso bem-estar geral. Compreender como uma área da nossa vida pode estar a afetar outra e que tudo está ligado, a abordagem holística mente-corpo de bem-estar, é a base do processo apresentado neste livro.

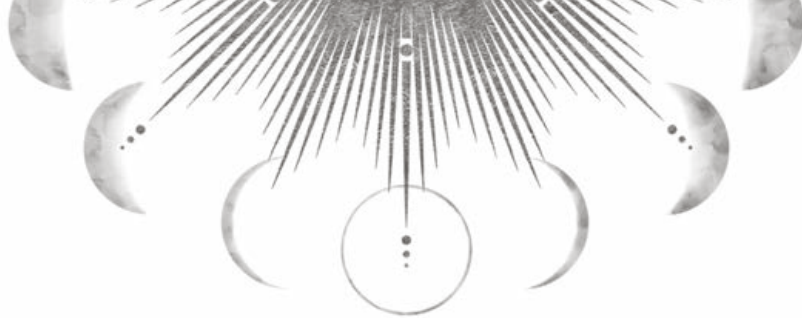
Tem nas suas mãos um guia para se sentir melhor de dentro para fora. Cada dia é como um miniplano personalizado que aborda as formas como diferentes áreas do seu bem-estar podem estar a afetar-se mutuamente, bem como princípios básicos essenciais de saúde, como nutrição, movimento, exercícios somáticos e sanadores, gestão do stress, respiração e técnicas de *mindfulness* para o equilíbrio entre mente, corpo e espírito. Este livro está repleto de soluções de otimização do sono para ajudá-lo a viver bem de manhã à noite.

Enquanto alguém que foi diagnosticado com depressão clínica e ansiedade incapacitante há vários anos, sei como é importante ter ferramentas e rotinas estabelecidas para acalmar a mente e o corpo.

Consegui ultrapassar a minha ansiedade e depressão, e outros problemas mentais, com mudanças no estilo de vida e rituais diários — mergulhei profundamente na minha própria rotina de cuidados pessoais, estudando formas de trazer estas mesmas ferramentas para o meu processo de sono.

Sabendo que não existe um método único que sirva a todos (cada pessoa tem necessidades e processos diferentes), encontrará aqui uma variedade de soluções para dormir. O que aprendi, no entanto, é que alguns remédios exclusivos são recomendações de sábios, místicos e líderes, independentemente da área da nossa vida que esteja a ser afetada. Está cientificamente comprovado que a prática de rituais diminui a ansiedade e melhora o desempenho, elevando a nossa experiência diária geral.³ Foi só depois de estabelecer uma rotina para a hora de dormir, que incluía estas ferramentas de *mindfulness*, alívio do stress e equilíbrio corporal, que comecei a entrar num estado de descanso mais consistente. Os resultados foram extraordinários! Comecei a sentir-me menos tensa, mais fortalecida ao longo do dia e, o melhor de tudo, voltei a estar em contacto com os meus sonhos. Não só o meu sono melhorou, como também a minha saúde, o que se refletiu nas minhas análises de sangue, com biomarcadores a indicarem uma idade biológica mais jovem. Quando dormimos bem, o nosso corpo repara-se bem, restaurando-se das exigências e do stress diário.

Grande parte do meu trabalho profissional nos últimos 14 anos tem estado centrada na saúde mental, psicologia e espiritualidade, e no modo como estas afetam o nosso bem-estar geral. Ao combinar tais áreas, conheci um equilíbrio delicado em que a ciência se cruza com a graça e a sabedoria alimenta experiências — penso que todos precisamos de abordar o nosso bem-estar desta forma. Enquanto *coach* mental, tenho visto clientes continuarem a expressar o seu entusiasmo por mantras e ferramentas que contribuem para que se sintam melhor a cada dia que passa. Alguns anos antes de escrever este livro, formei-me em Nutrição



Funcional e fiz o curso de *Health Coaching* do Mindbodygreen Institute, com duração de vinte semanas e duzentas horas, que incluía uma visão geral sobre os efeitos do sono na nossa vida. Neste livro, combino todas estas camadas com as valiosas perspectivas da minha própria experiência de vida. Tenho ensinado estas ferramentas em retiros internacionais e workshops de bem-estar, bem como a clientes individuais; a revista *Spirituality & Health* apelidou-me inclusivamente de «rapariga do mantra»! Não deixa de ser engraçado, não acha?

Todos nós temos o poder de nos sentirmos melhor, e cada um de nós pode ser o seu próprio rei ou rainha do mantra. Começa tudo por passos simples que damos todos os dias e todas as noites. Pequenas mudanças no estilo de vida, como as que recomendo neste livro, ajudam a fazer a transição do nosso corpo, mente e espírito do estado de vigília para um relaxamento e descanso profundos enquanto dormimos. Quando comecei a partilhar estes métodos com participantes de retiros e clientes de *coaching*, o impacto que eles tiveram na sua saúde e bem-estar geral era inegável. As pessoas contavam-me como se sentiam mais enérgicas e focadas durante o dia; como sentiam mais amor-próprio, confiança e compaixão; como começavam a ansiar novamente pelas suas rotinas noturnas; como estavam a dormir melhor, acordando revigoradas, e como estavam mais capazes de lidar com o stress e a ansiedade diários.

Lancei o livro *Find Your Happy Daily Mantras* em 2018, e clientes e leitores de todo o mundo ainda partilham a forma como este livro transformou a sua vida. Assim, quando a minha editora me contactou com a ideia de escrever o livro *Mantras para Todos*

os Dias, fez todo o sentido — estava na altura de partilhar estas ferramentas com um número ainda maior de pessoas.

Ao recorrer às ferramentas e processos que partilho neste livro, estou muito mais ativa e presente, sinto-me melhor no meu corpo, durmo muito mais profundamente à noite e acordo mais cedo, ansiando por dias produtivos. A minha rotina de mantras para dormir constitui uma grande parte desta transformação bem-sucedida. Ao recuperar a minha saúde, consegui revigorar a minha vida por completo e concentrar-me novamente nos meus sonhos, tanto à noite como durante o dia. Levou-me inclusive a mudar-me integralmente para um dos meus lugares favoritos no mundo — Puerto Vallarta, no México —, onde escrevi o que está agora a ler.

Este livro é uma dádiva de uma vida sem stress, descontraída e com sono otimizado, de mim para si, mas também de *si* para si. Ao ser mais intencional no que diz respeito à sua rotina antes de dormir, está a demonstrar mais amor e cuidado para consigo mesmo. O que tem aqui é o poder de reivindicar o seu próprio poder e energia. Da mesma forma que esta prática me ajudou, que consiga encontrar paz duradoura — mental, espiritual, física e emocional —, enquanto desfruta de 365 dias de mantras para dormir bem.

Com amor,

Shannon Kaiser

INTRODUÇÃO

TODOS NÓS PRECISAMOS DE DORMIR MELHOR

Todos sabemos que dormir bem à noite é importante, mas quantos de nós damos prioridade a esta condição e a integramos na nossa rotina de bem-estar? No mundo atual, excessivamente estimulado 24 horas por dia, 7 dias por semana, sempre ligado e em constante movimento, milhões de pessoas sofrem de ansiedade e problemas de sono, incluindo insônia, roncopatia, síndrome das pernas inquietas e apneia do sono. As perturbações do sono afetam muitos milhões de pessoas⁴ e custam milhares de milhões em despesas médicas, acidentes e perda diária de produtividade.⁵ Independentemente de quão bem se alimente, de quão consistente se revele a sua prática de exercício físico ou de quão forte ou inteligente seja, nada disto terá muita importância se não dormir e respirar adequadamente. E, se continuarmos a ignorar as perturbações do sono e a negligenciar rotinas saudáveis de relaxamento, isto afetará todas as outras áreas da nossa vida.

Ter uma boa noite de sono não se traduz apenas por recarregar o corpo, mas também descansar a mente. Como todos estamos

expostos a traumas coletivos, desafios ambientais e medos no nosso quotidiano, a nossa mente trabalha horas extraordinárias para processar o mundo avassalador, pelo que um sono de qualidade se torna ainda mais crucial — sem ele, o nosso corpo começa a entrar em colapso. Infelizmente, o stress e as exigências diárias têm prioridade para muitos, e dar prioridade à nossa rotina antes de dormir tornou-se a última coisa em que pensamos.

Embora mais de meio milhão de pessoas nos EUA tenham sido diagnosticadas com uma perturbação do sono, estima-se que muitas outras sofram do mesmo, mas não sejam diagnosticadas nem tratadas.⁶ Esta falta de sono está a prejudicar a nossa saúde; sentimo-lo nos nossos níveis de energia (temos dificuldade em concentrar-nos), pode afetar negativamente as nossas relações⁷ e inclusivamente contribuir para doenças crónicas.⁸ Eis aqui alguns factos mais recentes sobre as consequências da falta de sono nos EUA:

- cerca de um em cada três adultos relatou não descansar ou dormir diariamente o suficiente;⁹
- 54,4% dos adultos relatam que o stress e a ansiedade são as principais razões pelas quais têm dificuldade em adormecer;¹⁰
- 94,8% dos adultos perdem pelo menos uma hora de sono por semana devido a dores físicas;¹¹
- 70% dos adultos relatam acordar cansados;¹²
- 42% dos adultos começam a sentir-se cansados ao meio-dia;¹³
- 70 a 91% dos adultos com perturbação de stress pós-traumático (PSPT) têm dificuldade em adormecer ou em permanecer a dormir;¹⁴



- a economia dos EUA poderá perder cerca de 411 mil milhões de dólares por ano devido à falta de sono.¹⁵

Por outro lado, a ciência mostra que reverter estes efeitos negativos pode ser tão fácil como dar prioridade a um bom sono através de rotinas consistentes à hora de deitar.¹⁶

Aparentemente, a humanidade está a sofrer emocional, física e mentalmente de forma silenciosa numa epidemia de sono de má qualidade. Ao mencionar sono de má qualidade, não estou a referir-me apenas a insónia, apneia do sono, roncopatia, etc.; dois dos maiores impactos da falta de sono de qualidade são uma paisagem mental embotada e uma diminuição exponencial do funcionamento diário. Essencialmente, o stress está a afetar a forma como comparecemos perante o mundo e nos relacionamos com os outros, assim como os nossos níveis de desempenho. O sono representa um pilar fundamental da saúde e do bem-estar geral. É verdade que uma alimentação equilibrada, baseada em alimentos integrais e centrada na boa nutrição, e a prática regular de exercício físico continuam a ser pilares essenciais de uma boa saúde, mas o impacto de um sono de qualidade já não pode ser ignorado.

Nos últimos 20 anos, tem-se dedicado atenção à ciência do sono, com novas investigações a revelarem benefícios que garantem saúde. A boa notícia é que temos o poder de mudar o cenário através da intenção, do ritual, do *mindfulness* e dos mantras. Algumas vantagens positivas do sono incluem o aumento da nossa função cognitiva cerebral, contribuindo para a nossa aprendizagem, para escolhas inteligentes e para o fortalecimento da nossa memória. Dormir adequadamente também nos ajuda a regular e a equilibrar as hormonas do nosso corpo, a microbiota intestinal, as emoções,

a função imunitária e o sistema cardiovascular, diminuindo a tensão arterial e mantendo o coração saudável — e tudo enquanto ajustamos a nossa estrutura celular e função metabólica.¹⁷ A investigação mais recente comprova inclusivamente os profundos benefícios de sonhar. Como digo sempre, os nossos sonhos são a assinatura do nosso próprio potencial e guiam-nos em direção à compreensão das camadas da nossa vida desperta através de processamento subconsciente. Matthew Walker, especialista do sono e autor de *Porque Dormimos? O que nos diz a ciência sobre o sono e os sonhos*, escreve no seu livro: «Sonhar proporciona um [...] banho neuroquímico reconfortante que ameniza memórias dolorosas e um espaço de realidade virtual no qual o cérebro funde conhecimento passado e presente, inspirando a criatividade.»¹⁸ É óbvio: sem um sono de qualidade, tudo o resto é inevitavelmente afetado.

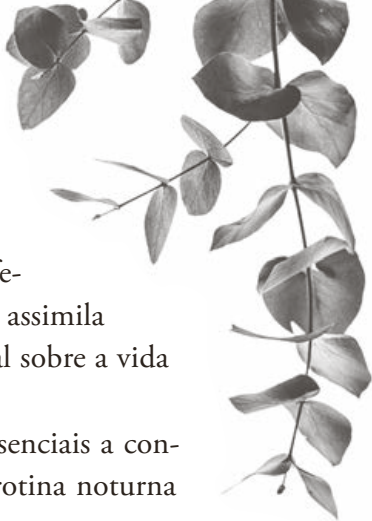
Felizmente, uma variedade de ajustes simples na nossa rotina antes de deitar pode relaxar a mente acelerada e o corpo sobrecarregado, levando-nos a dormir, aumentando a ligação entre mente, corpo e espírito e favorecendo a qualidade do descanso que recebemos todas as noites, desde o momento antes de nos deitarmos até acordarmos na manhã seguinte.

COMO TIRAR O MAIOR PARTIDO DESTAS PRÁTICAS E DO SEU SONO

Organizei a estrutura deste livro por forma a alinhar-se com os principais atributos de uma rotina noturna de relaxamento de qualidade. Debruçar-nos-emos sobre todas as áreas da sua vida, tais como a qualidade dos seus relacionamentos, os seus níveis

de stress, bem como a sua rotina de sono, porque, sejamos sinceros, estão todas interligadas. As escolhas de estilo de vida afetam a forma como o seu corpo processa e assimila a sua perspetiva emocional, física e mental sobre a vida — e tudo isto afeta o seu corpo físico.

Encontra aqui alguns componentes essenciais a considerar ao começar a criar a sua própria rotina noturna relaxante.



OUÇA O SEU CORPO

Da mesma forma que pode fazer uma sesta quando precisa, o descanso chama por si quando o seu corpo anseia por ele. Comece a estudar as pistas de sono que o seu corpo dá, por forma a antecipar o atendimento das suas necessidades. Muitos especialistas dizem que é sensato ir para a cama à mesma hora todas as noites, mas eu opero de uma forma diferente. O meu corpo diz-me o que precisa e eu respeito-o. É bom ouvir os especialistas, mas cada um de nós é o seu melhor professor, curandeiro e guru. Ouvindo o meu corpo, costumo adormecer mais ou menos à mesma hora todas as noites, porque é o que me parece melhor para manter todo o trabalho que faço (*coaching*, escrita, palestras, organização de retiros, etc.). Voltei-me para dentro para aprender o que é correto para mim e convindo-o a fazer o mesmo — o seu corpo também irá encontrar um horário que funcione melhor para si. Aquilo de que um corpo precisa é muito diferente daquilo que outro precisa, por isso respeite sempre o seu.

QUALIDADE EM VEZ DE QUANTIDADE

Todos nós já ouvimos dizer que é recomendável dormir oito horas todas as noites, mas a qualidade do sono é mais importante do que qualquer outro aspeto. No entanto, ficar oito horas na cama a revirar-se, sem nunca atingir a fase REM (movimento rápido dos olhos, também conhecida como a fase mais profunda do sono reparador), pode causar estragos no corpo e na mente. Os estudos demonstram que a má qualidade do sono está significativamente associada a níveis mais elevados de stress e perturbações de humor.¹⁹ O sono de má qualidade pode inclusivamente ser preditor de níveis mais baixos de exercício físico²⁰ e levar a que nos seja mais difícil sentirmo-nos produtivos e ativos durante o dia. Idealmente, uma noite de sono de qualidade significa (1) começar a dormir cerca de 20 minutos depois de nos deitarmos, (2) passar cerca de 85% do tempo na cama realmente a dormir,²¹ (3) não acordar durante a noite mais do que uma ou duas vezes²² e (4) acordar revigorado ou, pelo menos, bem descansado.

COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

Mantras para Todos os Dias é um guia para o ajudar a sentir-se melhor por dentro e por fora durante todo o ano, a qualquer hora do dia e particularmente à noite. Sendo em parte um instrutor de estilo de vida, em parte um manual de rituais e em parte um guia de autocuidado, cada uma das 365 entradas noturnas inclui a mensagem principal do mantra, uma descrição que expande os ensinamentos do mantra, uma pequena meditação que ativa

a intenção por detrás do mantra e um ritual noturno de *mindfulness* para o cultivo de um estado de calma e equilíbrio do corpo, mente e espírito.

MANTRAS

Os mantras são uma parte significativa de uma boa rotina de bem-estar e formam a estrutura deste livro. Os mantras são uma espécie de afirmações e intenções: ajudam a dirigir a nossa concentração. O dom do mantra é a presença — a palavra «mantra» tem origem em duas palavras sânscritas: *man*, ou *mente*, e *tra*, que significa *transporte* ou *veículo*. Podemos imaginar os mantras como sendo música para a nossa mente, instrumentos para tonificar e equilibrarem a paisagem mental, especialmente quando queremos facilitar o relaxamento ou aprofundar a meditação.²³ Neste livro, escrevi os mantras de forma a abordar várias categorias de qualidade do sono (relaxamento, libertação de stress e apreciação dos sonhos), ao mesmo tempo que elevam o seu ritual noturno.

MEDITAÇÕES

Todos nós já ouvimos dizer que a meditação alivia o stress mental, relaxa o corpo e ativa o sistema nervoso parassimpático (também conhecido como aquele que permite ao nosso corpo «descansar e digerir»),²⁴ mas a investigação provou-o de forma clara e simples: a meditação melhora a qualidade do sono.²⁵ Encontrará uma meditação em cada entrada noturna, em itálico, escrita na primeira pessoa, para que mergulhe mais profundamente no seu coração a cada palavra da passagem. São pequeníssimas práticas de amor-próprio para nutrir a sua mente e o seu corpo, ao mesmo

tempo que ativam autenticamente a ligação entre mente, corpo e espírito.

RITUAIS

Um ritual é simplesmente uma rotina ou cerimónia estabelecida em que as ações e as palavras seguem uma forma e uma ordem prescritas. Juntamente com os mantras e as meditações diárias, cada dia tem um ritual para descontrair, tais como exercícios de respiração, sugestões para o dia a dia e outras práticas para aliviar o stress e preparar-se para uma boa noite de sono.



Este livro foi criado para servi-lo da forma que funcionar melhor para si. Pode ler um mantra durante o dia e acrescentar a sua descrição, meditação e ritual à rotina dessa noite; pode aguardar até ao final do dia para ler a entrada da noite; ou pode abrir o livro em qualquer página, a qualquer hora do dia ou da noite, para um rápido momento de *mindfulness* e alívio do stress.

Por favor, tenha presente que o livro funciona melhor quando o implementa na sua rotina noturna, de preferência uma ou duas horas antes de dormir. Também é uma boa ideia manter um caderno na sua mesa de cabeceira ou perto da sua cama, pois há a oportunidade de escrever em muitos dos rituais noturnos. Se escrever não fizer o seu género, pode simplesmente pensar ou meditar sobre as sugestões do diário quando estas forem oferecidas. Mais uma vez, adapte esta prática ao seu estilo, pois assim será mais provável que a mantenha de forma consistente e veja resultados. (A próxima secção, na página 43, oferece mais sugestões sobre o que incluir num estojo personalizado de ferramentas para dormir bem.)

Concebi este livro em três partes, cada uma abordando os componentes-chave de uma rotina noturna bem equilibrada todas as noites e durante todo o ano:

- **Parte 1: Mantras para Relaxamento.** Os mantras e rituais da primeira parte do ano são para relaxar — para permitir ao seu corpo e mente uma pausa das exigências diárias da vida. Esta secção foi concebida para o ajudar a reservar momentos para se recalibrar, otimizar a sua energia, reequilibrar-se e acalmar, para que consiga adormecer mais facilmente e assim permanecer durante toda a noite.

- **Parte 2: Mantras para Libertação do Stress.**
A segunda parte do ano apresenta mantras e rituais não só para ajudá-lo a aliviar o stress, mas também para o ajudar a descansar e dormir melhor. Centra-se em práticas e rituais relaxantes concebidos para o tirar do modo de luta ou fuga e recentrar-se num lugar de paz. O stress pode afetar-nos, especialmente quando nos concentramos em todos os aspetos avassaladores das nossas responsabilidades. Utilize os mantras e as ferramentas desta secção para acalmar o seu sistema nervoso e melhorar a qualidade do seu sono, por forma a acordar revigorado e com bom humor.

- **Parte 3: Mantras para Desfrutar dos Sonhos.**
A parte final do ano é sobre sonhar profundamente, tanto durante o sono como no estado de vigília, de modo a ajudá-lo a desfrutar dos seus sonhos e rejuvenescer a sua alma. Os sonhos são a área mais inexplorada da nossa vida, mas o seu impacto é profundo: representam camadas da consciência consciente e subconsciente, fornecendo

ideias sobre significados mais profundos do bem-estar mental, físico, emocional e espiritual do indivíduo. Esta secção celebra o sono profundo, dando-lhe ferramentas para se preparar para uma boa noite de descanso e tornar os seus sonhos mais potentes. Também explora as camadas de uma vida de qualidade — quando dorme melhor, vive uma vida mais gratificante. Está tudo ligado.



O SEU ESTOJO DE FERRAMENTAS PARA DORMIR BEM

Recomendo vivamente a criação de um estojo específico de ferramentas para dormir bem a ser utilizado com este livro e além dele, desenvolvendo-o à medida que continua a construir a sua rotina noturna de relaxamento e autocuidado. A lista seguinte inclui alguns dos artigos mencionados nos mantras e rituais para dormir. (Observação: um asterisco indica um artigo um pouco mais caro ou que poderá não estar logo disponível. Trabalhe dentro do orçamento e dos parâmetros que lhe forem confortáveis e, como sempre, personalize-o fazendo o que funciona para si.) Eis aqui alguns que utilizamos nos rituais deste livro:

- adaptogénios* (ervas relaxantes como a *ashwagandha*, *reishi*, etc.);
- óleo de banho;
- uma roupa de cama de que goste;
- sinos ou taças* (para cura pelo som);
- banho de espuma (maravilha instantânea);
- chocolate ou cacau em pó;
- velas (ou seja, *tealights* ou alimentadas a pilhas — mais seguras se adormecer!);
- óleos de base* (ou seja, amêndoa, coco, jojoba);
- livro de colorir (com lápis de cera, lápis de cor, etc.);

- terapia cromática;
- cristais e pedras* (por exemplo, ametista, turmalina negra, lápis-lazúli, pedra da lua, pirite, quartzo rosa, selenite);
- tampões para os ouvidos;
- sais de Epsom (para banhos);
- óleos essenciais* (por exemplo, bergamota, jasmim, lavanda, erva-príncipe, pau-santo, hortelã-pimenta, laranja-doce, raiz de valeriana);
- difusor de óleos essenciais*;
- máscara facial (comprada ou caseira — com gel de *Aloe vera* e argila em pó*);
- um amigo peludo — o seu boneco de peluche favorito ou animal de estimação;
- pequenas refeições mais saudáveis antes de dormir (por exemplo, queijo e bolachas, chocolate negro, fruta, aveia, batido proteico);
- infusão de ervas (sem cafeína!);
- candeeiro de sal dos Himalaias*;
- plantas de interior;
- incenso (incluindo resina de copal*);
- diário (com canetas, etc.);
- aplicações de meditação/música (por exemplo, *Calm*, *Mindful*, *Mindbloom*, *Happier*, *SoundCloud*, *You Tube*);
- caneca (a sua caneca grande preferida para chá e café);

- produtos tópicos para alívio da dor* (por exemplo, óleo CBD, *Tiger Balm*);
- contas ou pedras de oração;
- quebra-cabeças (palavras cruzadas, sudoku, caça-palavras, etc.);
- patinho de borracha* (para a hora do banho);
- bloco de desenho (com lápis, etc.);
- venda de olhos;
- dispositivos de monitorização do sono* (por exemplo, *Fitbit*);
- maço/paus de defumação* (por exemplo, casca de bétula, salva);
- frasco de spray (para água com infusão de óleo);
- bola anti-stress ou massa de modelar*;
- despertador com luz do nascer do Sol*;
- diapasão(ões)* (para terapia do som);
- cobertor pesado*;
- máquina de ruído branco* (ou aplicação);
- pedra da preocupação (ou anti-stress).





Eleve a sua prática de autocuidado e reserve um tempo para si todas as noites. Dê prioridade ao descanso, ao relaxamento e a um sono de qualidade adicionando este livro à sua rotina geral de bem-estar — criei-o especialmente para si. Embarque numa jornada de mais amor-próprio e autocuidado à medida que acolhe uma versão mais pacífica, calma, descansada e saudável de si próprio. O leitor merece-o.

365 NOITES TRANQUILAS, UM ANO INTEIRO DE BEM-ESTAR.

Milhões de pessoas enfrentam perturbações do sono ou descanso insuficiente, situação que as expõem a diversos problemas de saúde. Para essas pessoas, cada noite pode parecer uma batalha perdida.

Mantras para Todos os Dias propõe-se agora inverter a epidemia do mau dormir, através de um conjunto de práticas noturnas para um ano inteiro, ajudando a equilibrar corpo e mente através de mantras, meditações e rituais centrados no amor-próprio e na promoção do relaxamento.

Se deseja potenciar o bem-estar com noites mais reparadoras, otimizar eficazmente as suas rotinas ao final do dia, cultivar o autocuidado e a autoaceitação, ou simplesmente incorporar momentos de *mindfulness* no seu quotidiano, encontrará aqui todas as ferramentas e recursos de que necessita.

Cada página propõe um breve reajuste do sistema nervoso — um mantra, uma meditação e uma reflexão — para que se sinta melhor, já esta noite.

«As palavras de Shannon Kaiser estimulam
uma profunda introspeção para honrar
o nosso verdadeiro eu e o nosso espírito.»

Spirituality & Health



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

   penguinlivros

ISBN: 978-989-589-635-6



9 789895 896356