

Lee Holden

Mestre de Qigong

# O MÉTODO SLOW

Sabedoria Oriental  
para o Caos Moderno



«É uma revolução na vida moderna. Isto é o que os místicos de todas as épocas sempre ensinaram. Lee torna isso acessível a todos nós.»

Deepak Chopra

 nascente

# Índice

Introdução .....	7
O Método Slow.....	9
Bem-vindo à Revolução Slow!.....	13
O Mito de que Mais Rápido É Melhor .....	17
Do Piloto Automático ao Domínio Consciente .....	21
Antes Feliz que Ocupado .....	27
<b>PRINCÍPIO 1: MENTE LENTA.....</b>	<b>33</b>
Stress: A Herança dos Tempos Modernos.....	35
Sente-se Stressado? .....	39
O Urso e o Lado Positivo do Stress .....	43
EXERCÍCIO 1: Primeiros Socorros para o Stress:	
Abanões Primitivos.....	46
<i>Mindfulness</i> : O Inimigo Número 1 do Stress .....	49
Bem-vindo à Casa de Chá Consciente .....	53
EXERCÍCIO 2: O Ritual do Chá Consciente .....	55
O Piloto Automático e o Macaco Adolescente	
Embriagado.....	57
Se Consegue Preocupar-se, Também Consegue Meditar .....	63

Uma Nota de Agradecimento.....	67
EXERCÍCIO 3: Meditação da Gratidão.....	71
Meditação <i>Mindfulness</i> : Onde Está? .....	75
EXERCÍCIO 4: A Meditação «Onde Estou?» .....	77
Afinal, Porque Quer Viver Aqui? .....	81
EXERCÍCIO 5: Faça a Sua Lista de <i>Mindfulness</i> .....	84
A Sua Mente É Um Jardim .....	87
<b>PRINCÍPIO 2: CORPO LENTO</b> .....	89
O Surpreendente Impacto Físico de Uma Prática Lenta .....	93
Relaxe: O Seu Avião Vai Descolar sem a Sua Ajuda .....	97
Abdicar do Controlo e Deixar-se ir no Fluxo.....	99
Surfar o Fluxo.....	103
Invocar o Bruce Lee Interior .....	105
EXERCÍCIO 6: A Sequência de Qigong «Vá Devagar, Entre no Fluxo» .....	106
Se For Obrigado a Estar de Rabo Sentado o Dia Todo .....	109
EXERCÍCIO 7: Pausa para o Qi: Respiração da Espinal Medula .....	110
Está na Altura de Fazer a Coisa ao Natural .....	113
EXERCÍCIO 8: Abrandar com os Cinco Grandes da Natureza .....	115
Ir Mais Fundo: Combustível para o Corpo.....	123
Porque Comemos Tanto no <i>Buffet</i> ? .....	125
A Revolução de Barbara.....	127
Comer LEN-TA-MEN-TE.....	129
EXERCÍCIO 9: A Regra dos 32 Segundos de Mastigação .....	133
Prazer através da Comida .....	135
EXERCÍCIO 10: <i>Mindfulness</i> à Refeição.....	137

Combater o Hábito de Comer Depressa com Acupressão.....	139
EXERCÍCIO 11: Acupressão Auricular para Reduzir os Desejos de Comida .....	140
EXERCÍCIO 12: Acupressão para Otimizar a Digestão .....	141
Uma Nota sobre Compulsão Alimentar .....	143
Dicas Adicionais para quem se Sente Atraído pela Compulsão Alimentar .....	145
Comer Devagar Está na Moda .....	147
A Respiração como Remédio: Vitamina O.....	149
Como Devia Estar a Respirar? .....	153
EXERCÍCIO 13: A Regra da Respiração 5,5 .....	155
A Respiração e a Sua Paisagem Emocional.....	157
EXERCÍCIO 14: Respiração Vagal: a Respiração da Alegria .....	158
Quebrar o Gelo com Wim Hof.....	161
EXERCÍCIO 15: Respiração Rápida para Ser Lenta .....	164
Porque Precisa de Fechar a Boca .....	167
EXERCÍCIO 16: Trave Amizade com as Suas Passagens Nasais.....	170
Respire Simplesmente.....	173
O Cerne da Questão .....	175
<b>PRINCÍPIO 3: RELAÇÕES LENTAS.....</b>	<b>177</b>
Conexão: Eu e os Outros.....	181
Amor-Próprio Lento .....	183
Definição de Amor-Próprio .....	191
EXERCÍCIO 17: <i>Heartfulness</i> .....	192
EXERCÍCIO 18: Trabalho com o espelho .....	194
Fomentar Conexões Lentas e Profundas com os Outros .....	197
EXERCÍCIO 19: Abrandar o Conflito.....	199
EXERCÍCIO 20: Relação Consciente.....	204

Comunicação Lenta .....	207
Uma Nota sobre o Conflito .....	211
EXERCÍCIO 21: Campo de Treino da Comunicação Consciente .....	212
Intimidade Lenta .....	217
Segredos Sexuais Taoistas .....	223
Sedução Lenta .....	227
EXERCÍCIO 22: Troca de Energia .....	229
EXERCÍCIO 23: Reflexologia Sexual .....	230
EXERCÍCIO 24: Respiração em Órbita Microcós mica .....	235
EXERCÍCIO 25: Fusão de Jing Qi com Um Parceiro .....	237
O que Tem o Amor que Ver com Isto? .....	241
<b>PRINCÍPIOS UNIDOS: A SUA ROTINA DIÁRIA LENTA .....</b>	<b>243</b>
A Sua Rotina Diária Lenta .....	245
Criar a Sua Rotina Diária Lenta .....	257
A Vida Lenta: Considerações Finais .....	259
Agradecimentos .....	263
Notas .....	265

## Introdução

*A suavidade supera a rigidez.*

*O vagar supera a rapidez.*

*Deixa que o teu trabalho permaneça um mistério.*

*Mostra aos outros apenas os resultados.*

— Lao Tzu, *Tao Te Ching*, Verso 36

Imagine, por um momento, o que seria passar apressadamente pelos momentos mais importantes da sua vida. O jantar do seu quadragésimo aniversário no seu restaurante preferido seria uma batalha contra o relógio. Lá estaria a apressar a refeição, a devorar a lagosta fresca como um *Golden Retriever* que não é alimentado há vários dias. Imagine-se a beber aquele copo de vinho italiano caro, cujas uvas foram cultivadas lentamente nas montanhas da Sicília como um corredor sedento no final de uma meia-maratona.

Agora imagine aquela noite romântica com o seu parceiro. Abre a porta do quarto de rompante, mas não motivado pela sua paixão incontrolável. Nada disso. Não tem tempo para entradas sensuais nem para palavras doces e carícias suaves. Não tem tempo para o romance. Em vez disso, ambos se envolvem numa corrida frenética para despachar a intimidade,

saltando todos os preliminares e cruzando a meta o mais depressa possível antes de adormecerem rapidamente.

E o que dizer daquela viagem a Paris com que sempre sonhou? Chega ao aeroporto e entra num táxi, que percorre a cidade a uma velocidade recorde, apenas o suficiente para vislumbrar a Torre Eiffel, o exterior do Louvre e a parte de baixo do Arco do Triunfo, antes de voltar rapidamente para o aeroporto.

Paris? Está feito.

Ridículo, não é? Mas não tenhamos a ilusão de pensar que não fazemos uma versão menos dramática disto mesmo com a dádiva que é a nossa vida quotidiana.

Ninguém quer andar às voltas como uma galinha sem cabeça, mas a vida moderna tem tendência a ser assim. O que realmente *queremos* fazer é abrandar, saborear os momentos bonitos da vida, criar mais momentos desses e fazê-los durar o mais possível. Todos nós queremos relaxar mais, stressar menos e viver num estado de paz interior. Todos queremos criar mais momentos especiais em que a beleza do momento se revela e floresce em termos de presença, ligação e felicidade. Queremos beber o doce néctar da vida e vivê-la ao máximo, em plena saúde, com energia vibrante, entusiasmo, amor, alegria e felicidade. E isso exige um ritmo diferente, o que requer um *abrandamento*.

Isso não significa que, depois de ler este livro, não vai ter uma vida muito produtiva ou que não será capaz de agir rapidamente quando necessário. Abrandamento não é sinónimo de preguiça; pelo contrário, ele alimenta os nossos esforços de uma forma que o stress nunca conseguiu. Já vi isso acontecer milhares de vezes com clientes com quem trabalhei ao longo de trinta anos de prática do Método Slow.

## O Método Slow

O Método Slow tem três elementos ímpares inspirados na sabedoria de muitas formas de meditação oriental, das artes marciais chinesas e das filosofias taoistas. Todas estas práticas intemporais são ferramentas extraordinárias para otimizar a vida moderna. Estas ideias não são obviamente novas, mas este livro é o primeiro do seu género a reunir todos os princípios do abrandamento de uma forma acessível e prática para todos.

Em que consiste o Método Slow? É um conjunto de práticas revolucionárias, mas simples, que podem ser divididas em três princípios básicos:

- Princípio 1: Mente Lenta
- Princípio 2: Corpo Lento
- Princípio 3: Relações Lentas

Estas práticas mudaram a minha vida e a vida de inúmeras pessoas. Atualmente, temos uma comunidade de um milhão de pessoas que fazem parte da Revolução Slow, e que está a crescer todos os dias. Dediquei trinta anos da minha vida a ensinar a atingir o bem-estar através do abrandamento e observei pessoalmente os resultados. Os milagres acontecem quando tiramos o pé do acelerador.

O Método Slow nasceu no Golden Gate Park, em São Francisco. O sol estava a nascer e a brilhar através da neblina marítima, e essa névoa que se movia lentamente provocou em mim um sentimento de quietude e assombro. Tinha 19 anos na altura e estava sentado num banco a observar um grupo das pessoas mais pacíficas que alguma vez vira. Moviam-se e fluíam em unísono, com calma e graciosidade. Parecia que faziam parte da própria Natureza, deslocando-se com a leveza do vento que agitava as árvores. Lembro-me de pensar: *O que será que estão a fazer?*

Esta pergunta desencadeou uma viagem de descoberta que transformou a minha mente, corpo e alma e estabeleceu as bases para o Método Slow que vai aprender com este livro. As práticas de Qigong e Tai Chi (que verá as pessoas a fazer em todos os parques da China, bem como em São Francisco) ensinaram-me inúmeras lições inestimáveis. Uma das mais importantes é o facto de a minha mente e o meu corpo estarem intrinsecamente ligados. Se abrandasse o meu corpo, a minha mente reagiria em conformidade. E se abrandasse a minha mente acelerada, o meu corpo poderia — e iria — reagir da mesma forma. Mais tarde descobri que esta base de equilíbrio interior e de cuidado comigo próprio seria um terreno fértil para o florescimento de relações extraordinárias com os outros.

O Qigong é a chamada «arte do poder sem esforço» e teve a sua origem há cerca de cinco mil anos na China antiga. Qi significa energia da força vital, referindo-se a uma força misteriosa, uma eletricidade, que percorre a mente e o corpo, criando movimento e animação. Qi é o impulso elétrico que faz bater o coração. Qi é a luz na mente que cria imagens. Qi é o poder que se desloca através dos órgãos, músculos, ligamentos e ossos.

Os mestres de Qigong usavam os seus corpos para refletir os movimentos da Natureza — a forma como uma nuvem flutua no céu, como o rio flui pela montanha ou como a árvore balança ao vento. Isto permitiu aos praticantes sentirem-se ligados a toda a vida: a vida à sua volta e a vida dentro de si mesmos.

O Qigong foi o precursor de práticas como o Tai Chi, que se baseia nos mesmos princípios — relaxamento, lentidão, fluxo e energia. A aplicação e a história do Tai Chi têm mais que ver com as artes marciais, enquanto o Qigong é mais uma prática de cultivo de energia com vista a alcançar a saúde e a cura. Tanto o Qigong como o Tai Chi movem o corpo de forma lenta e rítmica e com todo o seu ser (integração do corpo, mente, emoção e energia) para criar uma sensação de plenitude.

O corpo e a mente são dois instrumentos na sinfonia do ser, e práticas como Qigong, *mindfulness* e meditação são como os maestros que criam a harmonia entre os instrumentos individuais. Isto interessou-me mais do que qualquer outra coisa. Estudei com muitos mestres diferentes de Qigong e filosofia taoista (um tema que abordaremos mais adiante), incluindo o mestre Mantak Chia. Aos 24 anos, depois de me ter formado em Psicologia na Universidade da Califórnia, Berkeley (Estados Unidos), dei por mim no seu centro de artes curativas, na Tailândia. Mantak Chia é uma das maiores autoridades a nível mundial em práticas esotéricas orientais. E foi sob a sua orientação e cuidado que, nas suas próprias palavras, passei de aluno a mestre. Agora é a sua vez.

## Bem-vindo à Revolução Slow!

Os mestres de Qigong da Antiguidade concordavam que, quando abrandamos, absorvemos mais energia positiva e regeneradora, algo de que precisamos urgentemente. A isto chama-se «adquirir Qi». Na vida moderna, todos absorvemos energia sem sequer estarmos conscientes disso, embora tenhamos tendência para adquirir o tipo de Qi que não é tão benéfico: stress, ansiedade, vibrações negativas de terceiros e energia emocional de baixa frequência. Andamos numa roda-viva, somos apanhados em turbilhões de negatividade e avançamos rapidamente *na direção errada*. Trabalhamos arduamente, mas poucas são as vezes em que conseguimos o que realmente queremos. Envidamos esforços com vista a uma maior produtividade e riqueza, mas acabamos por ficar aquém em termos de propósito. Consequentemente, sentimo-nos exaustos, sem capacidade para voltar a absorver as coisas boas.

Neste livro, abordo aquilo a que chamo «Mitos Rápidos», crenças erróneas que muitas vezes resultam em Qi esgotado ou negativo, *burnout* e desconexão. Irá encontrar várias secções dedicadas a expor estes mitos, seguidas por um segmento de «Realidade Lenta». Estas secções funcionam como

*post-it* mentais, que visam incorporar conhecimentos duradouros na sua memória a longo prazo.

Através dos três princípios que iremos abordar, começará a adquirir mais do Qi que realmente deseja: paz, amor, vitalidade, saúde, cura, tranquilidade, conexão e positividade generalizada (o chamado «Qi correto»). Começará a absorvê-lo regularmente em tudo aquilo que faz — de tal forma que estes estados existenciais se tornarão parte da sua essência.

E sabe qual é a melhor parte? Vai acontecer sem esforço. Não precisa de fazer mudanças radicais na sua vida. As ferramentas que está prestes a descobrir vão muito além de uma série de movimentos de Qigong, como poderá consultar no meu livro *7 Minutes of Magic*. Embora alguns exercícios básicos estejam incluídos neste livro, muitos dos exercícios que lhe vou pedir para fazer incluem uma mudança relativamente ao *como* das suas atividades diárias, e não ao *quê*. O Método Slow trabalha com a vida que já tem, fazendo pequenas alterações graduais na forma como vive e se relaciona. Quando terminar este livro, vai senti-lo no seu corpo. Vai senti-lo na sua respiração. Vai senti-lo na sua mente. E vai senti-lo nas suas relações, incluindo a que tem consigo próprio.

Viver lentamente questiona o *status quo* e é a chave para alcançar *tudo* aquilo que o seu coração realmente deseja.

**MITO RÁPIDO:** Para obter mais energia positiva, precisa de fazer imediatamente um grande esforço para transformar tudo: despedir-se do seu emprego, mudar de companheiro, afastar os seus filhos o mais possível e estabelecer objetivos completamente diferentes. Ser uma pessoa nova!

**REALIDADE LENTA:** A verdadeira mudança acontece quando fazemos mudanças pequenas, mas com propósito, na forma como vivemos as nossas vidas. É tudo uma questão de viver de forma lenta, com fluidez e *mindfulness*, valorizando-se tal como é e iluminando a magia que já está presente na sua vida.

Ao longo deste livro, vou partilhar os princípios e as metodologias comprovadas que permitirão aceder aos benefícios mágicos do abrandamento. Vou fazê-lo através de uma abordagem clara e prática que vai ajudá-lo a criar mudanças duradouras na sua mente, no seu corpo e nas suas relações, ou seja, na sua vida e na vida dos seus entes queridos. Abordaremos temas que vão da reorientação da mente ao combate ao stress e à ansiedade e às ligações profundas com aqueles que ama — os seus amigos, família, colegas e parceiros românticos. O capítulo sobre a mente centra-se sobretudo no seu panorama psicológico e emocional; o capítulo sobre o corpo trata do seu bem-estar físico e dos seus níveis de energia; e o capítulo sobre as relações aborda o amor-próprio, a comunicação consciente e o sexo. A maioria dos conteúdos e recursos sexuais incluídos neste livro podem ser usados com ou sem parceiro, por isso não se sinta desencorajado se não tiver um relacionamento.

Desejo que, depois de ler este livro, tenha todas as ferramentas necessárias para reorientar e melhorar a sua mente, o seu corpo e as suas relações, de forma a revelar as melhores características de si mesmo.

Este livro visa nutrir e reformular as dimensões mais excepcionais da experiência humana. Vai guiá-lo no sentido de obter mais dessas experiências enriquecedoras de amor e

alegria, prolongar a sua duração e criar momentos que ficarão gravados na sua memória para sempre.

Afinal, a sua vida é apenas isso: *sua*. E já é altura de começarmos a dominar as nossas vidas, em vez de ficarmos presos ao relógio.

A vida moderna pode ser uma verdadeira loucura, não é? Muitas vezes vivemos com um pé a pressionar o acelerador a fundo, à velocidade máxima, e com o outro a carregar firmemente no travão. Estamos a gastar o nosso combustível e não chegamos a lado nenhum. *A lado nenhum*. Mas a nossa sociedade capitalista diz-nos para continuarmos, para acelerarmos ainda mais numa passadeira intangível que parece não ter um botão de *stop*. Porquê?

## O Mito de que Mais Rápido É Melhor

O mito generalizado de que mais rápido é melhor desencadeia o caos na nossa mente, no nosso corpo e nas nossas relações mais significativas.

Seja mais rápido, faça mais e termine o trabalho em tempo recorde. A vida quotidiana anseia por velocidade.

A tecnologia vende a ilusão de que, se comprarmos um smartphone «melhor» que realize as tarefas mais complexas, tenha quatro câmaras diferentes e um robô capaz de dar cambalhotas e vencer um mestre de xadrez em tempo recorde, ficaremos livres de stress, entretidos e felizes. Se desenvolvermos Inteligência Artificial para gerir as fábricas autossuficientes que debitam produtos de plástico de forma mais otimizada do que as mãos humanas alguma vez conseguiriam, e altifalantes que têm nome e sabem o que precisamos de comprar online antes de nós, a vida será muito fácil.

Na verdade, já temos tudo isto. No entanto, apesar destes grandes avanços tecnológicos, continuamos a correr de um lado para o outro a um ritmo frenético e agitado, a fazer o nosso melhor para despachar o dia e riscar os itens da nossa temida e interminável lista de afazeres. Olhe à sua volta. Sou só eu, ou parece que a sociedade está a ficar mais stressada, esgotada, infeliz, doente, com excesso de peso e deprimida?

Infelizmente, as estatísticas dão-me razão. Vou partilhá-las consigo mais tarde.

Dito isto, em vez de apenas sobreviver à nossa experiência diária e acabar com ela o mais rapidamente possível, acredito que existe uma abordagem muito melhor. Baseando-me no conhecimento filosófico do Oriente e fundindo-o com a ciência ocidental, defendo a noção de que, em vez de apenas sobreviver, a humanidade é capaz de prosperar. Isto não significa mudar o *que* estamos a fazer, mas sim a forma como o fazemos. Se abrandarmos e trouxermos ritmo e harmonia para a nossa experiência diária sem comprometer a produtividade, os nossos níveis de bem-estar vão disparar. E a ideia errada de que «temos coisas mais importantes a tratar» do que cuidar da nossa saúde de forma integral é uma total incompreensão da importância do bem-estar.

Vamos dar um passo atrás e olhar para o objetivo da vida. Afinal, o que queremos todos alcançar? Embora os nossos sonhos adquiram muitos formatos, o que a maioria das pessoas quer para si e para os seus entes queridos, mais do que qualquer outra coisa, é ser saudável e feliz.

Será que a vida moderna está a ajudar-nos a alcançar esses objetivos? Para a maioria, a resposta é um retumbante não.

Em defesa da vida moderna, é inegável que ela nos tem ajudado a crescer e a desenvolvermo-nos. O sonho americano inspirou muitos de nós a sentirmo-nos satisfeitos, pelo menos a curto prazo, encorajando-nos a obtermos um rendimento estável, a construirmos uma carreira sólida e a termos uma vida familiar plena. Não há nada de errado nisso. Além disso, a tecnologia tem permitido que trabalhemos remotamente, e os mesmos dispositivos que nos proporcionam os meios para trabalhar deram-nos a possibilidade de ter uma comunicação áudio e vídeo instantânea com aqueles que nos são mais queridos, em qualquer parte do mundo. Depois, temos

a medicina. Sou um grande defensor da medicina chinesa e da acupuntura, mas, quando partimos um braço, temos um acidente de viação ou uma infecção grave, não devemos confiar em plantas. Teremos de ir ao hospital, um estabelecimento que não existiria sem a investigação moderna. Bastam algumas horas para ficarmos curados. A vida moderna pode ser milagrosa, e a lista dos seus benefícios é longa, mas não infinita. Apesar dos rápidos avanços na medicina, por exemplo, temos mais doenças para tratar do que nunca. O cancro está a aumentar. Além disso, cerca de 42 por cento dos casos de cancro detetados recentemente nos Estados Unidos — aproximadamente 805 600 casos no ano de 2022 — poderiam ter sido totalmente evitados com mudanças no estilo de vida. Isto inclui cerca de 19 por cento dos casos de cancro atribuídos ao tabagismo e, pelo menos, 18 por cento dos casos resultantes de uma combinação de fatores de risco, tais como o consumo de álcool, uma dieta pouco saudável e a ausência de exercício e de atividade física.<sup>1</sup>

A taxa de depressão (atualmente considerada uma incapacidade), sobretudo na geração mais jovem, também está a aumentar astronomicamente todos os anos. Atualmente, a depressão é considerada uma das principais causas de muitas outras incapacidades em todo o mundo e, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, cerca de 280 milhões de pessoas sofrem atualmente deste problema de saúde mental a nível mundial. Este número de pessoas é equivalente a cerca de 83 por cento de toda a população norte-americana.<sup>2</sup>

Podemos então dizer que, apesar das nossas incríveis inovações, as pessoas sofrem mais stress e doenças, têm menos energia e estão demasiado ocupadas para passar tempo com aqueles que amam. Além disso, muitas pessoas estão viciadas nos seus dispositivos pessoais e estão a ficar cada vez mais desligadas da Natureza, umas das outras e do seu objetivo

na vida. Voltaremos a abordar esta questão mais adiante. Em suma, estamos esgotados e stressados. Estamos energizados, mas inexplicavelmente cansados. A vida moderna, com toda a sua tecnologia inovadora, e apesar de todas as suas promessas, não conseguiu ajudar a criar uma raça humana próspera.

**MITO RÁPIDO:** Viver a vida a mil à hora e estar ocupado é a melhor forma de alcançarmos os nossos objetivos. Quando se trata de viver a vida ao máximo, o que interessa é a máxima dedicação!

**REALIDADE LENTA:** Abrandar ajuda-o a desfrutar da vida como ela é no presente e a ter uma visão clara e informada de onde quer chegar no futuro.

## Do Piloto Automático ao Domínio Consciente

O Martin estava deitado na cama do hospital, a passar os canais no comando da televisão. Era a única coisa para a qual tinha energia.

Acabara de receber um transplante de medula óssea depois de lhe ter sido diagnosticada uma forma rara de leucemia. Os médicos disseram-lhe para pôr os seus assuntos em dia porque só lhe restavam cerca de seis meses de vida. O Martin estava compreensivelmente deprimido e derrotado. Fora um piloto de aviões de sucesso e nunca tinha sequer imaginado que poderia morrer antes de completar 50 anos de vida.

Apesar de ter viajado por todo o mundo, o Martin, infelizmente, nunca tirara verdadeiramente partido disso. Vira o nosso belo planeta do ar, através da janela curva do *cockpit*, mas nunca tivera os pés tempo suficiente no chão. Em cada aeroporto, havia sempre uma corrida frenética para sair do avião, para se dirigir à porta de embarque seguinte e para pilotar outro avião para um destino novo e exótico que nunca chegaria a ver. Muitas vezes, optava por fazer horas extraordinárias em vez de descansar e desfrutar de alguns dos lugares deslumbrantes que teve a oportunidade de visitar. Já tinha estado em mais de uma centena de destinos paradisíacos inúmeras vezes, mas sempre numa vertente profissional.

Durante anos, o stress, a ansiedade e a velocidade foram os seus estados padrão, o que fez com que este piloto estivesse sempre em *piloto automático*, demasiado envolvido numa corrida em contrarrelógio no céu — uma corrida que pensava que podia ganhar. A verdade nua e crua é que nunca ninguém consegue ganhar esta corrida. A vida não é um jogo para ser ganho, mas sim uma dádiva e um prazer para ser vivido no momento.

O Martin estava agora deitado naquela cama, a desejar desesperadamente ter feito escolhas diferentes. Ganhara muito dinheiro e trabalhara muito. Tinha tido sucesso profissional e era respeitado por muitos. Mas a que preço?

O seu trabalho afastara-o da família — a sua mulher e duas lindas filhas. Negligenciara a sua companheira de muitas formas e perdera alguns dos momentos mais importantes da vida das filhas. Por fim, o stress das suas constantes responsabilidades profissionais resultara num divórcio desagradável e dispendioso. O Martin tinha optado por não se envolver na batalha judicial com que a mulher o tinha ameaçado se não cedesse às suas exigências financeiras. *Afinal*, pensou, *posso sempre ganhar mais dinheiro*. Mas não teve oportunidade de o fazer. E, segundo os médicos, nunca terá. Deitado na cama do hospital, parou de dedilhar o comando. No ecrã, surgiu um homem que parecia estar a flutuar na água. Estava de pé no meio de um riacho, sobre uma prancha, de olhos fechados, a praticar o que pareciam ser movimentos lentos de arte marcial.

O Martin vira uma vez um grupo de pessoas idosas a praticar o mesmo tipo de movimentos graciosos, lentos e ritmados, no parque local, mas nunca percebera exatamente o que estavam a fazer ou porquê. Observou, assombrado, enquanto o instrutor recitava descrições poéticas dos movimentos, tais como «Mãos Nubladas» e «Seixo no Lago».

Os seus ombros começaram a descair enquanto observava as imagens.

Esqueceu-se da dor que sentia durante alguns minutos. O seu diagnóstico, a cama de hospital e a sua solidão desapareceram enquanto se deixava levar pelo momento. Ali deitado, começou a mover os braços como o instrutor fazia no ecrã, lentamente, de forma descontraída e com uma profunda sensação de fluidez.

— Obrigado por se juntarem a mim neste tutorial de Qigong — disse o instrutor após o fim da aula, com uma vénia reverencial. O Martin deu por si a curvar-se também, numa paz absoluta, mas sem saber o que significaria «Qigong». Fez uma pesquisa no telemóvel. Ficou a saber que Qigong era uma antiga prática chinesa que combinava movimento, controlo da respiração e meditação para cultivar e equilibrar a energia vital do corpo, conhecida como «Qi». O termo «Qi» refere-se à força ou energia vital que se acredita fluir através de todos os seres vivos. «Gong» significa «habilidade»; por isso, Qigong pode ser traduzido como «cultivo hábil da energia vital». Quem diria que podemos obter mais energia se abrandarmos o ritmo?

Interessante. Bem, fosse o que fosse e viesse de onde viesse, resultou. O Martin sentiu-se mais relaxado do que nunca, apesar do seu estado de ansiedade decorrente dos problemas de saúde. A lentidão dos movimentos acalmara-lhe o corpo, mas também a *mente*. Subscreveu imediatamente o programa da estação pública de televisão e começou a praticar lentamente Qigong todos os dias no hospital.

No início, era difícil mover-se. Cansava-se facilmente e, em dias particularmente difíceis, limitava-se a visualizar os movimentos fluidos na sua mente porque o corpo estava demasiado exausto e sobrecarregado para acompanhar. Com o tempo, tudo se tornou mais fácil. E, pouco a pouco, conseguiu

mover a parte superior do seu corpo com facilidade. O Martin adorava a forma como os movimentos lentos o faziam sentir-se, e entregava-se ao prazer dos momentos de pura presença — os momentos de pausa em que não estava divorciado, doente ou a morrer... os momentos em que não tinha nenhuma etiqueta pendurada ao pescoço. Os momentos em que estava em comunhão com a energia e o fluxo da vida.

Passaram algumas semanas e o Martin teve alta do hospital. Contrariamente ao que os médicos tinham previsto, a sua saúde não estava a deteriorar-se rapidamente a caminho de uma morte inevitável. Nem sequer estava apenas estável. Contra todas as probabilidades, ele estava a melhorar a cada dia que passava. Após meses de prática, o Martin sentia-se melhor do que nunca. Tinha mais energia, sentia-se mais forte emocionalmente, a sua mente estava lúcida e até tinha esperança no futuro. Achou estranho que fosse a primeira vez na sua vida que se sentia verdadeiramente otimista, mesmo depois de lhe terem dado apenas alguns meses de vida e de ter ouvido um soturno «Precisa de pôr os seus assuntos em dia» da boca do médico. Tudo indicava que o abrandamento do Qigong se tinha conjugado de forma harmoniosa com a medicina moderna para produzir a cura.

Quando conheci o Martin num dos meus retiros de Qigong com o Método Slow, ele era um homem cheio de vida. Apertou-me a mão com um sorriso radiante e disse-me que eu lhe tinha mudado a vida. O instrutor de Qigong que ele vira da sua cama de hospital fora evidentemente eu, embora na altura eu não tivesse conhecimento da sua história. No entanto, ele insistia que abrandar o tinha reanimado e trazido de volta da «beira do abismo».

Alguns dias mais tarde, no palco, em frente a toda a turma, o Martin contou a sua história. Com lágrimas nos olhos enquanto falava com sinceridade para o microfone, sorriu

quando anunciou que agora, um ano e meio após o diagnóstico de cancro, estava em remissão. Fiquei estarecido com a sua história e dei-lhe um abraço caloroso quando ele saiu do palco.

O Martin está agora livre de cancro há cinco anos e ensina o Método Slow em três partes que vai encontrar neste livro. Tornou-se um mensageiro de esperança e um farol de luz para todos os que possam ter perdido a esperança no poder da cura e na beleza da vida. Graças à prática de viver a vida de forma lenta, o Martin desfruta agora de cada dia ao máximo, tendo deixado para trás o estado de piloto automático.

Há um enorme poder no abrandamento, um processo que tem a capacidade de mudar vidas através de uma cura e transformação profundas, como podemos constatar pela história do Martin. Mas também muda as pequenas coisas, como os prazeres que pode encontrar à mesa de jantar com a sua família, o tempo íntimo com o seu parceiro, e a forma como entra no escritório ou reúne com clientes. Paradoxalmente, abrandar permite-lhe aceder à paz, à felicidade e ao bem-estar mais *rapidamente*.

Em resumo, abrandar é o antídoto para a pressão da vida moderna e para todos os desafios que a acompanham.

**MITO RÁPIDO:** Para ter sucesso, tem de fazer coisas de que não gosta na vida, e sucesso é sinónimo de prosperidade financeira.

**REALIDADE LENTA:** Relegar cronicamente para segundo plano o seu bem-estar através de um estilo de vida acelerado e em piloto automático para «ser bem-sucedido» pode ser um risco para a sua saúde.

## Antes Feliz que Ocupado

**R**econheço que a história do Martin possa causar constrangimentos a algumas pessoas. Se o leitor perdeu um ente querido devido a uma doença, pode ser difícil ler histórias como esta. A minha intenção não é vender-lhe a ideia de que abrandar o ritmo irá curar todas as doenças, independentemente da fase em que se encontra. Mas o que pude comprovar com os meus próprios olhos, vezes sem conta, é que viver a vida lentamente tem um efeito catalisador na cura, quer seja na mente, no corpo ou nas relações. E praticar o que está prestes a aprender neste livro vai proporcionar as chaves para o bem-estar e, conseqüentemente, para a paz, o amor e a felicidade. Dito isto, será o leitor que tem de usar essas chaves para abrir as portas.

Muitas pessoas acreditam que estão demasiado ocupadas para dar prioridade ao abrandamento. Mas a realidade é esta: tem tempo para o que está prestes a aprender, por mais agitada que a sua vida lhe pareça. E tem tempo porque a grande maioria do Método Slow é aplicável a hábitos que já tem. É a forma *como* vive que muda, não necessariamente o *que* faz no seu dia a dia. E tudo começa com a reformulação das suas responsabilidades. O John, um grande amigo, é um excelente exemplo de alguém que passou do nível tóxico de ocupado para a verdadeira felicidade. Em 2018, combinámos

beber um chá. Depois de pedirmos as nossas folhas de chá, sentámo-nos à mesa e eu perguntei-lhe como estava.

— Ocupado — foi a resposta. Há anos que me dizia sempre o mesmo.

Era a resposta que eu esperava, não só porque era a mesma que dava há quatro anos, mas também pela tensão que via refletida na sua expressão. A sua linguagem corporal gritava um sonoro «Ajuda-me! Estou stressado e não sei se tenho tempo para tomar chá!» Evidentemente, ele estava a esforçar-se ao máximo para esconder essa realidade, fazendo-se de forte enquanto mexia o bule vigorosamente e soltava um riso nervoso. Por detrás do seu sorriso, eu conseguia ver a tensão nos seus olhos e no seu maxilar enquanto ele tentava desesperadamente redirecionar a minha atenção com várias perguntas sobre a *minha* vida:

— Mas fala-me de ti, Lee. Como estão os miúdos? — Destilava ansiedade como um motor sobreaquecido. Depois de alguma persuasão, o John acabou por se abrir e partilhou as suas circunstâncias comigo. A sua mulher pedira o divórcio dois meses antes. E, para piorar a situação, esta tragédia inesperada obrigara-o a sair da casa de família e a trabalhar em dois empregos para ter dinheiro para continuar a tomar conta dos filhos e arrendar outra casa.

— Tens demasiadas preocupações, meu amigo — disse-lhe. — Precisas de abrandar.

— Nem pensar — respondeu. — Estou demasiado ocupado.

Hoje em dia, é muito comum sucumbirmos à pressão e ao rótulo de estarmos «demasiado ocupados» para cuidarmos de nós próprios. Tornou-se a resposta que muitos de nós, seres humanos modernos, damos a um sincero «Como estás?» Damo-la com orgulho, como se fosse uma medalha de honra, enquanto bebemos o nosso expresso duplo com

um sorriso agitado, mas triunfante. Afinal, a ocupação pode ser sinónimo de importância e responsabilidade. Mas também implica stress, pressa, correria, ansiedade, impaciência e uma constante sensação de falta de tempo. Se a promessa deste livro fosse dar-lhe umas horas adicionais no dia ou um dia adicional na semana, todos quereriam um exemplar. Mas o simples ato de abrandar colhe os mesmos resultados, dando-nos uma sensação de mais tempo e espaço para nos divertirmos.

Além disso, se pensarmos bem, estar ocupado implica que alguém está a fazer e a realizar ações que *tem* de fazer, mas que na verdade não *quer* fazer. Está a ser conduzido pela responsabilidade da cabeça e não pela felicidade do coração. Quando consulto o significado de «ocupado» no dicionário, encontro palavras como «escravo», «soterrado» e «assíduo». Não sei qual é a sua opinião, mas eu prefiro dispensar esses conceitos.

Perguntei ao John o que estaria a fazer se não estivesse tão ocupado. Ele riu-se. Pude ver o brilho regressar aos seus olhos por um instante. Disse-me que gostaria de viajar, andar de bicicleta, passar tempo de qualidade com os filhos, e simplesmente descontraír na praia com um bom livro de vez em quando. Mas que surpresa — é exatamente o oposto de estar ocupado. São exemplos clássicos de formas simples, agradáveis e acessíveis de passar o tempo de forma consciente e emotiva.

— Tens demasiadas preocupações e demasiado em jogo para não abrandares — disse-lhe. O comentário despertou uma curiosidade no John, fazendo-o inclinar a cabeça para o lado de uma forma que me fez lembrar o meu cão, *Charlie*, quando ouvia um som estranho. Sorri. — Se abrandares, vais ganhar tempo, energia, concentração e lucidez — continuei. — Eu sei que parece demasiado bom para ser verdade

o facto de um abrandamento poder significar mais produtividade. Mas os estudos comprovam-no. Abrandar faz isso e muito mais.

Continuei a mostrar ao John algumas das técnicas de abrandamento que o leitor vai encontrar neste livro. Elas mudaram a vida ao John nos meses que se seguiram. Ele continua a ter uma vida ocupada, mas agora inseriu estrategicamente o abrandamento na sua rotina. Diz que todos os dias tem momentos de gratidão e felicidade, e que esses momentos alegres foram entretecidos numa bela tapeçaria de semanas, meses e anos espetaculares.

A ironia é que muitas das pessoas mais ocupadas se esquecem de que, se derem prioridade aos momentos de prazer e diversão e desacelerarem o suficiente para poderem desfrutar deles, vão de facto *poupar* tempo a longo prazo e tornar-se mais produtivas.

Em *The Happiness Advantage*, o psicólogo de renome mundial Shawn Achor partilha alguns dados surpreendentes que revelam que, quanto mais felizes e presentes estivermos, mais bem-sucedidos seremos.

Pessoas mais felizes e menos stressadas

- têm muito mais probabilidades de atingir os seus objetivos profissionais e pessoais futuros
- são médicos mais minuciosos e competentes, com mais 19 por cento de diagnósticos certos
- fazem mais 50 por cento de vendas em profissões de marketing
- têm melhor desempenho nos exames académicos do que os alunos insatisfeitos<sup>3</sup>

Compreendo por que motivo as pessoas pensam que, se abrandarem e se concentrarem na felicidade, podem perder

as suas vantagens no trabalho. No entanto, de acordo com este estudo, isso não é verdade. A felicidade, o abrandamento e o viver no presente não o vão impedir de alcançar grandes feitos. Pelo contrário, vão ajudá-lo a concretizar os seus sonhos e melhorar o seu desempenho.

Sei o que é estar ocupado. Tenho duas empresas, quatro filhos e uma agenda cheia de eventos, viagens internacionais e presenças na televisão. E agora estou a escrever este livro, com um prazo para cumprir. Pode ser considerada uma vida stressante, mas garanto-lhe que não é. Na verdade, não me considero *ocupado*. Escolho como gastar o meu tempo e energia em todos estes projetos. Essa escolha requer abrandar. Abrandar aporta lucidez. Tenho tempo para mim e tempo para a minha família. Vou buscar os meus filhos à escola, faço o jantar, brinco com eles e conto-lhes histórias antes de dormir. Tenho tempo para a Natureza, meditação, exercício físico e descontração. Para mim, estes investimentos benéficos e enriquecedores são essenciais para o sucesso e produtividade na minha carreira profissional.

Tal como o John, o leitor não tem tempo para *não* abrandar. Estrategicamente, abrandar é a resposta para viver a sua melhor vida. Além de contribuírem com uma felicidade muito mais genuína na sua vida, as práticas que irá aprender neste livro vão promover o seu poder pessoal, uma noção de propósito, uma eficácia a toda a prova perante a lista interminável de coisas que temos para fazer, e algo que nos falta hoje em dia: paixão. É uma verdade universal que abrandar é essencial para redescobrir o nosso entusiasmo pela vida, o mesmo entusiasmo que tínhamos em crianças.

Vai aprender muito ao longo deste livro. Mas se retirar daqui apenas um conselho, que seja o seguinte:

*Prefira ser feliz a estar ocupado.*

Agora, vou mostrar-lhe o caminho para lá chegar.

# MELHORE A SUA ENERGIA, SAÚDE E RELACIONAMENTOS — ABRANDE AGORA

Não há tempo para **não** abrandar.  
E se para alcançar **mais** fosse preciso fazer **menos**?

Num mundo acelerado, com listas intermináveis de tarefas e ameaças de *burnout*, o segredo é abrandar. Neste livro transformador, Lee Holden partilha o Método Slow – princípios de desaceleração para a mente, corpo e relações, retirados da sabedoria da meditação, das artes marciais, das filosofias orientais, mas também da ciência ocidental. Através destes conhecimentos e práticas, é possível aceder aos benefícios mágicos do abrandamento e criar mudanças duradouras.

Aqui irá obter recursos e perspetivas para conquistar espaço e tempo para praticar:

- meditação de gratidão para a mente;
- respiração vagal;
- acupressão de otimização da digestão;
- comunicação consciente;
- reflexologia sexual para relações íntimas mais saudáveis, etc.

Trata-se de estabelecer um *mindset* de abrandamento, com práticas poderosas que fomentam o equilíbrio em tempos caóticos.

«Lee Holden é um professor notável.  
Recomendo sempre o seu trabalho a familiares e amigos.»

Vishen Lakhiani, CEO da Mindvalley e autor bestseller  
de O Código das Mentes Extraordinárias



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)  
f @ penguinlifestylept  
penguinlivros

ISBN: 978-989-583-781-6



9 789895 837816