

ATENÇÃO PLENA  
para todos os dias

Título original: *MBSR Every Day*

Copyright © 2015 por Elisha Goldstein e Bob Stahl  
Copyright da tradução © 2020 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

*tradução:* Débora Chaves

*preparo de originais:* Sheila Louzada

*revisão:* Luis Américo Costa e Tereza da Rocha

*diagramação:* Valéria Teixeira

*capa:* Miriam Lerner | Equatorium Design

*e-book:* Marcelo Morais

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

G577a

Goldstein, Elisha

Atenção plena para todos os dias [recurso eletrônico]/ Elisha Goldstein, Bob Stahl; tradução de Débora Chaves. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.  
recurso digital

Tradução de: MBSR every day

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0928-2 (recurso eletrônico)

1. Atenção plena (Psicologia). 2. Consciência. 3. Meditação. 4. Livros eletrônicos. I. Stahl, Bob. II. Chaves, Débora. III. Título.

19-61202

CDD: 153.733

CDU: 159.952

---

Todos os direitos reservados, no Brasil, por  
GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: [atendimento@sextante.com.br](mailto:atendimento@sextante.com.br)

[www.sextante.com.br](http://www.sextante.com.br)

# Sumário

## Introdução

### PARTE 1 | Um momento

1. Adote a mente de principiante
2. Perceba seus sentidos
3. Fique atento a seus pensamentos
4. Desenvolva a paciência
5. Brinque!
6. Fique atento às tarefas simples
7. Conecte-se
8. As dádivas da imperfeição
9. Pratique com outras pessoas

### PARTE 2 | Respire

10. Simplesmente respire
11. Prepare-se para praticar
12. Espaço, tempo e postura
13. A respiração como âncora
14. Faça as pazes com sua mente
15. Descubra a gratidão
16. Confie em sua experiência

### PARTE 3 | Harmonize suas emoções

17. Pratique a “gentileza plena”
18. Ame a si mesmo
19. Abra-se para a alegria
20. Sorria (faz bem)
21. Seja generoso
22. Lembre-se de perdoar
23. Seja suave
24. Abra seu coração para os outros

#### PARTE 4 | Medite

25. Comece pelo corpo
26. Os cinco obstáculos
27. Os cinco antídotos
28. “Receba e entretenha a todos”
29. Deixe estar e deixe ir
30. Enfrente a dor
31. Atenção plena a qualquer hora, em qualquer lugar
32. Respiração, corpo, som
33. Não se estresse com seus pensamentos
34. Liberte-se de seu crítico interior
35. Controle a mente comparativa
36. Permita o que houver

#### PARTE 5 | Seja

37. Consciência viva (amorosa)
38. Mergulhe por baixo da sua identidade
39. Encontre seu equilíbrio natural

40. Uma ilusão de ótica da consciência

41. Considere todos os seres

42. Bondade amorosa

43. Abrindo-se para a interconexão

Referências

Agradecimentos

Sobre os autores

Informações sobre a Sextante