

# O Estado de Calma

Por  
Doc Childre  
fundador do HeartMath®



# O Estado de Calma

*Por Doc Childre, fundador do HeartMath®*

Uma das primeiras coisas que a maioria de nós fazemos quando crianças (ou adultos) e estamos sobrecarregados com problemas pessoais é: naturalmente tentamos nos acalmar através de um estado de bem-estar, antes mesmo de começarmos a buscar soluções. Por que fazemos isso? Porque instintivamente sentimos que o *Estado de Calma* nos ajuda a voltar ao nosso coração, o que estabiliza a mente e as emoções, essa reconexão aumenta a nossa capacidade de raciocinar e pensar com clareza. À medida que crescemos e nos tornamos adultos, às vezes, nos lembramos da sabedoria de tais práticas, mas geralmente após o fato ter ocorrido e depois de muito desgaste pessoal. Este artigo sugere algumas das vantagens de acessarmos o nosso estado interior de calma, não apenas para sairmos do estado de turbulência emocional, mas também para usá-lo durante o dia e para nos mantermos conectados de forma coerente, com o nosso coração, mente e emoções.

Cada vez mais pessoas compartilham que sentem uma necessidade intuitiva para buscar preencher o coração através de conexões mais profundas de si mesmo e com os outros. Com a velocidade da vida atual, operar com baixa energia do coração é muitas vezes comparado a um veículo funcionando com pouca lubrificação, o que aumenta a sua vulnerabilidade ao estresse e ao mau funcionamento.

Aprender a enfrentar a vida através de um estado de calma pode nos ajudar a aumentar a conexão entre o coração / cuidado (carinho) em nossas interações sociais e pode nos ajudar a reduzir e principalmente a evitar o estresse excessivo.

Podemos alcançar o nosso espaço pessoal de calma interior com um mínimo de esforço e de tempo. Quando funcionamos no estado de calma, é mais fácil escolher as percepções e atitudes menos estressantes, e re-criar um estado de fluidez em nossas rotinas diárias. O estado de fluxo ajuda a regular e a equilibrar uma maior interação entre o nosso coração, mente e emoções, em outras palavras ajudar a criar coerência.

Com o aumento da coerência, promovemos a conexão intuitiva com nossos potenciais superiores para raciocinar com eficácia e discernimento e interagir melhor com os outros. A falta de coerência entre o funcionamento do coração, da mente e das emoções gera resistência ao “fluir”, isso produz mais estresse, ansiedade, indecisão, frustração, impaciência e raiva; estimula que nos auto-julgemos

negativamente e a tudo que conhecemos. Uma das razões para a dificuldade em mantermos o estado de “fluxo”, é porque as pressões de tempo têm aumentado e as sobrecargas de responsabilidades acentuam a angústia mental e emocional que habitualmente experimentamos – e que talvez, bloqueie a conexão com a informação intuitiva que o coração nos envia.

Quando a conexão do nosso coração desaparece, a mente e as emoções freqüentemente se tornam caóticas e conduzem-nos a um ritmo mais acelerado do que a nossa orientação intuitiva. A maioria de nós esta consciente de como ficar preso neste ciclo aumenta o estresse e as suas conseqüências. Por isso, quando passamos a sentir o estresse, se mudarmos o nosso ritmo para o estado de calma interior, evitaremos sentir o estresse excessivo que experimentamos em situações típicas do dia a dia e a superar com maior facilidade os desafios e resistências que enfrentamos. (O terror e a ansiedade são exemplos do que eu chamo de resistência).

Não se pretende que a prática do estado de calma interior se destine a dissolver imediatamente toda a carga emotiva de um evento, mas a prática nos permitirá criar um tempo extra, facilitando um discernimento mais profundo de nossas escolhas competentes, isto é, escolhas conscientes que podem nos ajudar a prevenir e a resolver muitos desafios e impasses desnecessários ou indesejados. O estado de calma interior nos ajuda a afinar a nossa natureza mental e emocional de uma maneira mais razoável e eficaz para responder a cada situação que a vida nos traz e que seja normal, desafiadora ou criativa.

Agir no estado de calma não sugere que passemos ao longo do dia na velocidade de um caracol, tampouco é um estado de relaxamento como aquele que experimentamos antes do sono. Na realidade, se trata de acalmar nossa linguagem interna e corporal, das reações mecânicas da mente e das emoções que com freqüência, ao final do dia, nos levam a lamentar, porque são aquelas que nos causaram erros evitáveis, que comprometeram nossas amizades, que nos fizeram resmungar e nos levaram ao desenvolvimento de um profundo drama interior. Estes e outros exemplos de um dia de trabalho duro, consomem a nossa energia, e rapidamente se torna difícil poder dormir e descansar.

Sentimos essas experiências, não porque somos ruins ou inadaptáveis, senão porque simplesmente são resultados altamente previsíveis, quando a nossa mente e nossas



emoções se acumulam e se apressam a surgir, sem fazer contato com o guia do nosso coração.

Praticando a calma interior expandimos a nossa capacidade consciente para incluir o nosso coração, quando nossa mente e emoções navegam em um mar de sentimentos e escolhas diárias que decidem a direção e a qualidade de nossas vidas. O estado de calma interior é como uma fechadura que nos conduz até a nossa própria presença, e ao mesmo tempo, é um reflexo de nossa sabedoria intuitiva.

Podem-se usar os seguintes passos para acessar o estado de calma quando estamos experimentando estresse ou para a manutenção do equilíbrio geral e da resiliência da mente e das emoções. O estado de calma é especialmente útil e eficaz quando se usa como uma “preparação”, antes de se iniciar qualquer situação, projeto, apresentação, decisões complexas e etc., que se apresentam potencialmente estressantes. Podemos fazê-lo de manhã, como uma preparação para o dia e recordá-lo ocasionalmente.

### **Instruções básicas para acessar a “Calma interior” (Inner - Ease)**

- (1) Se você está estressado, reconheça os seus sentimentos, assim que você perceba que está fora de sincronia ou que está envolvido com o estressor, por exemplo, frustração, impaciência, ansiedade, sobrecarga, raiva, autocrítica, mentalmente paralisado, etc.
- (2) Dê um tempo e faça a respiração centrada no coração: respire um pouco mais lento do que normalmente faz; imagine que está respirando ao redor do coração, no centro do peito.

*(Foi comprovado cientificamente que isto ajuda a criar padrões de ondas coerentes no seu ritmo cardíaco, o que ajuda a restaurar o equilíbrio e a calma em sua natureza mental e emocional, enquanto ativa o poder afirmativo do seu coração).*

- (3) Durante a respiração centrada no coração, imagine que a cada inspiração esta atraindo um sentimento de “calma interior” e que esta infundindo equilíbrio e autocuidado em sua natureza mental e emocional.

*(É cientificamente comprovado que irradiar amor e autocuidado ao seu corpo se ativa hormônios benéficos que elevam o seu sistema imunológico).*

*Com a prática você aumentará a sua capacidade para a consciência de quando as emoções estressantes se acalmaram e se foram. A mente e as emoções operam em um nível vibracional. Quando as vibrações estressantes se tranqüilizam, se restabelece a cooperação e o equilíbrio entre o coração, a mente e as emoções. (É como o ruído em um ventilador antigo, que pode ser diminuído através da redução da sua velocidade, o que muitas vezes acalma e restaura a sua vibração simétrica).*

- (4) Quando os sentimentos estressantes se acalmam, afirme com um compromisso sincero do fundo do coração que você deseja ancorar e manter o estado de calma quando retornar aos seus projetos, desafios e atividades diárias.

Não se preocupe se durante o dia algum transtorno o tira do seu estado de calma, simplesmente volte a sua intenção com um genuíno compromisso do coração e siga adiante. Periodicamente você terá que redefinir o seu compromisso, mas logo você poderá permanecer mais tempo no estado de calma com pouco esforço. Em pouco tempo você não precisará trabalhar todos os passos, e será capaz de “respirar” simplesmente, conscientemente e habilmente, no estado de calma. Mas primeiro, por um tempo, é importante praticar todos os passos para aumentar a sua consciência e logo, que você tiver mudado para o estado de calma, simplesmente relaxe, sem forçar. Lembre-se, você não está tentando consertar a emoção, o estado de calma ajuda-o a reconhecer o significado emocional e discernir racionalmente e com objetividade. Isso reduz o estresse e inspira soluções criativas e práticas para o seu gerenciamento ou à sua adaptação às novas situações.

Este artigo se refere ao estado de calma interior e não tem a intenção de reinventar um conceito que a maioria de nós já é familiarizada, desde a infância. Sua intenção é iluminar o potencial que temos para reduzir o estresse e os benefícios que obtemos ao equilibrar a nossa energia com a prática do estado de calma.

## Gostaria de recordar seis dos principais benefícios do estado de calma:

- (1) Praticar a calma interior cria “fluidez” que ajuda a regular e equilibrar a cooperação entre o coração, a mente e as emoções. Permite-nos ganhar um tempo extra para discernir entre escolhas, baseadas em reações ineficazes ou decisões eficazes, para encontrar a melhor forma de responder frente à vida. Escolhas claras evitam muito desgaste de energia que se perde quando cometemos erros e necessitamos “refazer” o que havíamos feito.
- (2) O estado de calma nos ajuda a atenuar à nossa natureza mental e emocional para uma maneira mais razoável e eficaz para responder a cada situação que à vida nos apresenta, seja uma adversidade ou oportunidade criativa. A calma nos ajuda a manter o alinhamento equilibrado entre as energias do coração, com uma maior cooperação entre a mente e as emoções.
- (3) Praticar a calma vai ajudá-lo a prevenir e a eliminar o estresse pessoal e facilitar uma recuperação mais rápida quando acontecimentos estressantes inesperados ocorram. Isto beneficiará à nossa saúde, bem-estar e qualidade de vida.
- (4) O estado de calma é especialmente útil e eficaz quando usado para a “preparação” anterior ao início de situações potencialmente estressantes, projetos, apresentações ou decisões complexas, que poderiam aparecer como potencialmente estressantes.
- (5) Voltar-se para o nosso próprio espaço interior de calma, quando começarem a aparecer sentimentos estressantes, nos ajudam a prevenir muitos cenários incômodos e a criar uma transição mais fácil através dos desafios e das resistências.
- (6) Quando estamos no estado de calma é mais fácil incluir a inteligência do coração em todas as nossas interações. Quando o coração se abre, nos permite uma conexão mais afetuosa e genuína com a nossa essência interior e com os outros.

Se você ainda não está praticando as técnicas que incluem o estado de calma, então espero que este artigo possa inspirá-lo a experimentar.

Com carinho profundo,



Doc Childre

#### Sobre Childre Doc

Doc Childre é o fundador do Instituto HeartMath, uma organização sem fins lucrativos 501 (c) (3) dedicada à pesquisa e a educação. Por muitos anos, o Instituto HeartMath tem se dedicado a validar a importância da conexão coração - mente no desenvolvimento intuitivo e crescimento pessoal.

As pesquisas do Instituto sobre o estresse a intuição e a fisiologia emocional têm sido publicada em revistas científicas e apresentados em vários congressos científicos em todo o mundo. As estratégias do Instituto HeartMath para o alívio do estresse e a gestão das emoções têm sido utilizadas pelas empresas, governos, forças armadas, hospitais, clínicas e escolas.

Doc Childre é o co-autor dos seguintes livros: *A solução HeartMath, Do caos a coerência, Transformando o estresse, Transformando a raiva, Transformando a depressão e A abordagem HeartMath para o manejo da hipertensão.*



**INSTITUTE OF HEARTMATH®**  
Connecting Hearts and Minds



Para versões do Estado de calma (The State of Ease) em outros idiomas ou baixar o Estado de calma em português, vá para: [www.heartmath.org/ease-nonenglish](http://www.heartmath.org/ease-nonenglish)

Se você deseja receber ferramentas adicionais e artigos futuros para ajudá-lo a navegar por estes tempos de mudança, vá para: <http://www.heartmath.org/signup>

**Se você decidir, por favor, nos ajudar a distribuir este artigo para outras pessoas:**

— Para baixar a versão online do Estado de calma e encaminhá-lo para outras pessoas ou para anunciá-lo no seu website, vá para: <http://www.heartmath.org/state-of-ease>

— Envie o Estado de calma para outros websites e blogs para postá-lo.

— Imprima cópias para os amigos, familiares, colaboradores e organizações.

Para obter recursos adicionais, vá para: <http://www.heartmath.org/ease-resources>

O Instituto HeartMath é uma organização 501(c)(3) sem fins lucrativos.  
Seus donativos são dedutíveis de impostos.

Para doar online, vá para: [www.heartmath.org/donations](http://www.heartmath.org/donations)

Para doar pelo correio:  
Instituto HeartMath  
14700 West Park Ave.,  
Boulder Creek Calif. 95006



Por Doc Childre, 2010. Faça o download e compartilhe este artigo com outras pessoas, desde que você atribua o trabalho a Doc Childre sem alterar o seu conteúdo o ou utilizá-lo para fins comerciais.

HeartMath é uma marca registrada pelo Instituto HeartMath, 14700 West Park Ave., Boulder Creek, CA 95006: [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)