

PEDRO MARATÁ



**Como dormir bem
para bons sonhos.**

Melhore o estresse físico,
mental e emocional.

Este e-book é uma publicação de Pedro Maratá
(www.pedromarata.com.br).

Copyright do autor - 2021

Projeto gráfico: Felipe Herberts e Gabriel Müller

Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde.

SUMÁRIO

1. Introdução;
2. Sobre Pedro Marata;
3. O que você vai encontrar nesse ebook?
4. Distúrbios do sono: quais são, razões mais comuns e consequências;
5. Maneiras fáceis de melhorar o sono;
6. Melhores Ferramentas Naturais para e distúrbios do Sono, estresse e ansiedade:
 1. Óleos essenciais
 2. Cristais
 3. Meditação
7. O que é meditação?
8. Benefícios da Meditação ao nível físico, mental e espiritual;
9. Benefícios da meditação para estudantes.

INTRODUÇÃO

Introdução

Em Junho de 2001 fiz o meu primeiro retiro com Tony Samara, um mestre espiritual Britânico que ensinava em Portugal e que me abriu as portas para trabalhar com o mundo espiritual e com os sonhos. A primeira coisa que fizemos nesse retiro foi escrever os nossos sonhos logo quando acordamos para ter um registro das mensagens que nos vêm do subconsciente enquanto dormimos e sonhamos, para depois as podermos interpretar. A jornada do estudo do sono, dos sonhos e do mundo onírico, que começou em 2001, ainda hoje se desenrola e se aprofunda através de cursos e sessões individuais que dou de interpretação de sonhos a que chamo de Viagem Onírica: Desbravando o Mundo dos Sonhos através dos Mistérios do Subconsciente. Através da Psicanálise Clínica aprofundamos os sonhos como expressão do nosso inconsciente e dessa forma de tudo aquilo que reprimimos e não damos forma durante o dia. Quando não expressamos os nossos sentimentos durante o dia acabamos criando uma tensão psíquica que acaba se aliviando durante os sonhos noturnos, mas para isso necessitamos aprender a dormir melhor e com maior qualidade.

Os sonhos que temos quando dormimos sempre foram uma fonte de inspiração para muitos médicos, neuro-cientistas, professores e investigadores. Desde Freud a Jung, os sonhos sempre causaram debates e profundos estudos a serem interpretados para uma maior compreensão da razão pela qual passamos cerca de 1/3 das nossas vidas a dormir e, por consequência, a sonhar. Várias tribos indígenas por todo o mundo já vêm trabalhando com os sonhos durante gerações, todas as manhãs se sentando em roda para abordar essa comunicação misteriosa que vem durante a noite (como se fosse um filme), com fins de ordem prática, individual e coletiva, para compreenderem melhor como lidar com doenças, intempéries, quando plantar ou colher os seus alimentos, como lidar com relacionamentos e os animais que os rodeavam. Os monges Budistas também estudam os sonhos lúcidos como veículos para ascensão espiritual e consciência de quem são.



www.pedromarata.com.br

Hoje mais do que nunca o descanso que temos durante a noite regula a nossa performance, o nosso foco, a nossa presença, cansaço, humor e rapidez cognitiva; em síntese, o nosso sucesso e agilidade em tudo o que fazemos durante o dia. É a fundação para estarmos bem em todos os níveis. Desde o equilíbrio hormonal a um sentindo de vitalidade, dormir bem sem ter distúrbios do sono nos trás paz de espírito e capacidade de remover o cansaço, preguiça e procrastinação.

Saber quais as razões mais importantes pelas quais não dormimos bem e o que podemos fazer para melhorar nosso sono é fundamental para podermos ter uma vida em harmonia com a natureza, com o ritmo circadiano de todos os seres vivos e ter uma boa higiene do sono. O primeiro passo para dormirmos melhor é fazer uma análise do nosso sono, os bloqueios que nos impedem de ter um sono tranquilo e profundo e reconhecer o que podemos introduzir no nosso dia-a-dia, que novas rotinas implementar.

Há vários fatores que nos afetam diretamente que muitas vezes desconhecemos e que influenciam a nossa tranquilidade e paz noturnas.

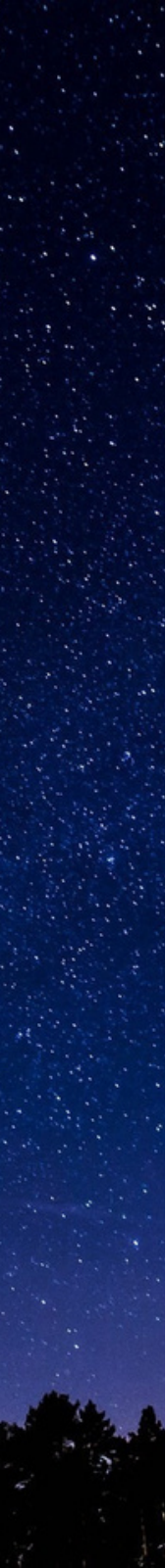
Pedro Maratá

SOBRE PEDRO MARATÁ

Sobre Pedro Maratá

Olá, meu nome é Pedro Maratá e sou Psicanalista Clínico, Coach de Vida e de Carreira certificado pela ICF (International Coach Federation), TEDxSpeaker, Palestrante, Mentor da Jornada do Propósito e Fundador da startup Atena Jobs, Criador da Comunidade SUPERE-SE, Retiros SUPERE-SE e MasterMind SUPERE-SE, Theta Healer®, comprometido em ajudar empreendedores a ir além das suas lutas, sistemas de crenças limitantes, aumentando sua autoconfiança, motivação e autoconsciência. Meu objetivo é ajudar os empreendedores a criar uma mentalidade forte que lhes permita aumentar exponencialmente sua presença nos mídias sociais, criar um plano de ação massivo para atingir objetivos e metas, recursos e estratégias para expandir seus negócios, aprender como gerar mais vendas on-line e off-line, aprender como fazer um impacto maior no mundo com o seu trabalho e aumentar as receitas, aprender como construir uma reputação sólida e como crescer e monetizar o instagram e outras plataformas de mídia social.

Passei um ano em Pune, na Índia, estudando espiritualidade, Ayurveda e meditação. Depois de me formar em engenharia civil, em Lisboa, mudei-me para Madrid e trabalhei numa empresa de engenharia de sucesso durante 1 ano, mas não me sentia realizado. Tornei-me Personal Trainer, treinador de tênis, praticante de PNL (Programação Neurolingüística), praticante de Shiatsu e Ayurveda e facilitador de cursos e workshops. Trabalhei pessoalmente com Tony Robbins, Gary Vaynerchuk, Lewis Howes, Evan Carmichael, Jasmine Star entre outros.



www.pedromarata.com.br

Minha paixão pela transformação interior me levou a começar a ensinar diferentes técnicas para atingir metas, o que me levou a buscar uma carreira como life coach e abrir a minha própria empresa. Agora tenho clientes como empresários, influenciadores, e estudantes por toda a Europa, EUA, México, Brasil e Austrália.

Atuando desde 2004 como empreendedor, foi no início de 2022 que desenvolvi um trabalho de mentoria com a Magda Damasceno que se transformou numa parceria, sociedade e compartilha de valores e propósito na startup que fundamos chamada Atena Jobs. O objetivo da minha participação na Atena Jobs é de incentivar mulheres a assumirem cargos de liderança nas empresas, e como elas podem fazer um impacto maior no mundo com o seu trabalho.

Desde 2019 que compartilho o meu compromisso com a igualdade de gênero com o grupo Brotherhood Brasil falando sobre masculinidades, e espero que possa auxiliar você com esse e-book.

Depois de ler e colocar em prática o que vou mostrar aqui nesse material, conte-me o que achou no meu perfil do Instagram:

@pedromarata

O QUE VOCÊ VAI
ENCONTRAR
NESSE E-BOOK?

O que você vai encontrar nesse e-book?

Neste e-book abordaremos as razões mais importantes pelas quais não dormimos bem e o que podemos fazer para melhorar nosso sono. O primeiro passo para dormirmos melhor é fazer uma análise do nosso sono e reconhecer que podemos introduzir no nosso dia-a-dia novas rotinas. Quais serão os bloqueios que nos impedem de ter um sono tranquilo e profundo? Há vários fatores que nos afetam diretamente que muitas vezes desconhecemos e que influenciam a nossa tranquilidade e paz noturnas. Neste e-book vamos abordar a peneira fina estes bloqueios para que possamos aprender a dormir melhor.

Vamos também abordar como o sono afeta os nossos hormônios, neurônios, metabolismo e doenças. Vamos ver como a ciência e a neurociência explicam a necessidade que nós seres humanos dormirmos bem nas doses certas. Você vai aprender a maneira direta como as nossas ações durante o dia afetam a maneira como dormimos e o cuidado que temos de ter para encontrarmos um equilíbrio durante a noite. O nosso corpo é o nosso templo e temos de cuidar dele da melhor forma.

Por último vamos analisar técnicas, ferramentas e rituais que podemos fazer todas as noites para dormir melhor (em qualquer idade).

Independentemente da nossa idade, e independentemente de tomarmos medicação para dormir, existem várias técnicas e ferramentas que vamos abordar que você pode praticar durante o dia e antes de dormir para uma boa noite de sono. Uma coisa é certa: depois de ler este e-book e colocar em prática os seus ensinamentos a qualidade do seu sono vai dar um salto quântico!

DISTÚRBIOS DO SONO:

QUAIS SÃO, RAZÕES MAIS
COMUNS E CONSEQUÊNCIAS

Quais são os distúrbios do sono que nos afetam mais?

- Problemas em adormecer.
- Problemas com insônia, ronco e apneia.
- Síndrome das pernas inquietas.
- Narcolepsia (distúrbio neurológico de longa duração).
- Problemas psicológicos e psicosomáticos.

Quais são as razões mais comuns para os distúrbios do sono?

- Estresse, Ansiedade, Medo.
- Problemas financeiros.
- Uso das tecnologias antes de ir para cama.
- Preocupações relacionadas ao trabalho.

Consequências

- Cansado demais para:
 - trabalhar de forma eficiente,
 - fazer exercício,
 - ou comer saudavelmente.
- Problemas crônicos de saúde, incluindo:
 - obesidade,
 - diabetes,
 - doenças cardíacas.
- Energia baixa.
- Irritabilidade.
- Falta de humor.
- Depressão.
- Maior risco de colisão conduzindo veículos motorizados.
- Problemas de foco e aprendizado.
- Mais estresse, ansiedade e medo.

MANEIRAS FÁCEIS DE MELHORAR O SONO

Maneiras fáceis de melhorar o sono

- ✓ · Vá para a cama e acorde à mesma hora todos os dias, mesmo no fim de semana.
- ✓ · Use a cama apenas para dormir ou intimidade com o seu parceiro.
- ✓ · Abster-se de cochilos, especialmente perto da hora de dormir.
- ✓ · Limite o tempo que você despende na cama. Vá-se deitar somente quando estiver com sono.
- ✓ · Evite bebidas com cafeína à tarde.
- ✓ · Evite comer alimentos que contribuam para a azia ou refluxo.
- ✓ · Não beba álcool por pelo menos duas horas antes de dormir.
- ✓ · Limite os líquidos antes de dormir.
- ✓ · Não fume por uma a duas horas antes de ir para a cama.
- ✓ · Exercite regularmente.
- ✓ · Mantenha o quarto fresco, escuro e o mais silencioso possível.
- ✓ · Tome um banho quente antes de dormir.
- ✓ · Use técnicas de relaxamento antes de dormir.

MELHORES FERRAMENTAS NATURAIS

PARA DISTÚRBIOS DO SONO, ESTRESSE E ANSIEDADE

ÓLEOS ESSENCIAIS

Óleo Essencial de Lavanda:

Lavandula angustifolia ou Lavandula officinalis

- Principais Componentes Químicos: Linalool, Linalyl acetate, Ocimene

- Modo de Usar: Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo vegetal sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.



Propriedades calmantes e relaxantes (devido a compostos como linalol e linalyl acetate.)

- Adicione à água do banho para absorver o estresse.
- Aplique nas têmporas e na parte de trás do pescoço para reduzir tensão e sentimentos de ansiedade.
- Adicione algumas gotas de lavanda a travesseiros, lençóis ou pés para relaxar e se preparar para uma noite de sono tranquila.
- Seu aroma leve e floral fará com que você se sinta à vontade e pacificamente emocionalmente, pois acalma o sistema nervoso.

Óleo Essencial de Vetiver:

Vetiveria zizanioides

- Principais Componentes Químicos: Isovalancemol, Khusimol;
- Modo de Usar: Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo vegetal sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.



Reduz sentimentos ansiosos, enervados ou estressados quando usados aromaticamente ou topicamente.

- O óleo de vetiver é composto de vários sesquiterpenos, permitindo que ele tenha um efeito de ancoragem das emoções.
- Tome um banho morno com algumas gotas de óleo essencial de Vetiver para um relaxamento profundo.
- Para ajudar a promover uma noite de sono tranquila, esfregue óleo de vetiver na parte Inferior dos pés.

Óleo Essencial de Camomila Romana: **Anthemis Nobilis**

- Principais Componentes Químicos: 4-methyl amyl angelate, isobutyl angelate, isoamyl tiglate;
- Modo de Usar: Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo vegetal sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.



Tem um efeito calmante na pele, mente e corpo *

- Acalma os sistemas do corpo *.
- Com um perfil químico cheio de ésteres e outros constituintes calmantes, pode ajudar a criar sentimentos de conforto.
- Aplique óleo de camomila romana na parte inferior dos pés durante a sua rotina antes de dormir.
- Acalma sentimentos de raiva e irritabilidade.
- Os ésteres têm efeitos de equilíbrio no humor quando usados num difusor ultra-sônico.

* Estas declarações não foram avaliadas pela Anvisa. Este produto não se destina a diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença.

Óleo Essencial de Ylang Ylang: **Cananga Odorata**

- Principais Componentes Químicos: Germacrene D, β -Caryophyllene, Farnesene;
- Modo de Usar: Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo vegetal sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.



Ajuda a transformar seu humor sombrio em um humor alegre

- Sempre que estiver se sentindo para baixo ou estressado, aplique algumas gotas de óleo essencial de Ylang Ylang na parte de trás do pescoço para um efeito calmante e animador.
- Um de seus principais constituintes químicos, o germacreno, contém habilidades naturais para acalmar.
- Difunda Ylang Ylang através de um difusor ultra-sônico para criar uma atmosfera relaxante, levantar o seu humor e promover um efeito calmante no seu corpo, mente e emoções.
- Mergulhe suas tensões num banho com Ylang Ylang que revigorará seus sentidos e promoverá o relaxamento (junte sal Epsom).

Óleo Essencial de Olíbano (Frankincense):

Boswellia carterii

- Principais Componentes Químicos: α -pinene, limonene, α -thujene;
- Modo de Usar: Para uso tópico, aplicar de 1 a 3 gotas diluídas em óleo vegetal sobre a pele, na área desejada. Para uso aromático, colocar de 3 a 4 gotas em um aromatizador elétrico.



Induz uma sensação de paz mental, relaxamento e satisfação e ajuda a aliviar a ansiedade, a raiva e o estresse.

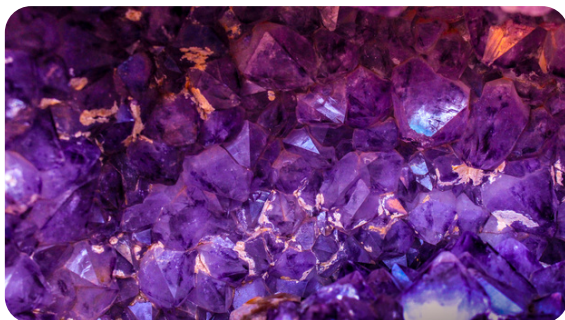
- Propriedades reconfortantes e é útil para visualizar, melhorar a conexão espiritual e ajudar a superar o estresse e o desespero.
- Pode ajudar na regeneração celular saudável e manter as células e tecidos existentes saudáveis.
- Pode ir além da barreira hematoencefálica e ajudar a estimular o sistema límbico do cérebro, assim como o hipotálamo e as glândulas pineal e pituitária.

MELHORES FERRAMENTAS NATURAIS

PARA DISTÚRBIOS DO SONO, ESTRESSE E ANSIEDADE

CRISTAIS

Cristal Ametista



A ametista é uma variedade violeta ou púrpura do quartzo, muito usada como ornamento. Diz-se que a **origem de seu nome é do grego a, "não" e methuskein, "intoxicar"**, de acordo com a antiga crença de que esta rocha protegia seu dono da embriaguez.

Entretanto, de acordo com o Rev. C. W. King, a palavra provavelmente é uma corruptela de um nome oriental da pedra. A ametista foi usada como pedra preciosa pelos antigos egípcios e era amplamente empregada na antiguidade por entalhadores. Contas de ametista foram encontradas em túmulos anglo-saxônicos na Inglaterra. **Ela eleva nossa espiritualidade, protege contra diversas energias negativas e emana o poder de transmutação do Raios Violeta.**

A ametista é um símbolo de entendimento celeste, do pensamento pioneiro e da ação na filosofia, religião e planos espirituais e materiais; é uma poderosa pedra de proteção, vitalidade e elevação espiritual. Conhecida desde a antiguidade, foi usada por magos e sacerdotes como uma **pedra capaz de proteger o espírito**. Suas energias purificam os ambientes, afastam as forças das sombras e dissipam todas energias negativas. A Ametista eleva nossa intuição, fortalece a mediunidade e ajuda a despertar nossos poderes espirituais.

Ligada ao Dia dos Namorados, a tradição diz que ajuda aqueles que a usam para **manter a fé, causar a paz e acalmar o espírito**. Era frequentemente carregada por soldados nos cabos das lâminas das espadas como um **amuleto contra a morte e para trazer a calma e a vitória nas batalhas**. É útil para a revelação profética da verdade.

Diz-se que fortalece a sabedoria, a fé e a religiosidade e é uma ajuda nas preces e nos sonhos além de ser um poder contra todas as formas de super indulgência e uma força para a mente.

Usada no pulso esquerdo, a ametista, dizem, permite ao usuário ver o **futuro nos sonhos**. Ela repele pensamentos e ações malignos, dá um senso apurado para os negócios e previne contra a saúde ruim. A ametista atrai o amor e a boa sorte e ajuda a prevenir a embriaguez. Sonhar com ametistas indica sucesso a um viajante, clérigo, marinheiro, filósofo, professor ou místico; também proteção, fé e pensamentos frutíferos



MELHORES FERRAMENTAS NATURAIS

PARA DISTÚRBIOS DO SONO, ESTRESSE E ANSIEDADE

MEDITAÇÃO

Meditação



Meditação é relaxamento.

Não é sobre concentração, é realmente sobre **desconcentração**. Não se trata de focar os pensamentos em uma coisa, mas sim de **ficar sem pensamentos**. A meditação é um **meio de transformar a mente**.

Práticas de meditação são técnicas que encorajam e desenvolvem concentração, clareza, positividade emocional e uma visão calma da verdadeira natureza das coisas. Ao se envolver com uma prática de meditação em particular, você aprende os padrões e hábitos de sua mente, e a prática oferece um meio de cultivar maneiras novas e mais positivas de ser. Com trabalho e paciência regulares, esses estados mentais nutritivos e concentrados podem aprofundar-se em estados mentais profundamente pacíficos e energizados. Tais experiências podem ter um efeito transformador e levar a uma nova compreensão da vida.

Quais são os benefícios da meditação?

- ✓ · Uma mente calma.
- ✓ · Boa concentração.
- ✓ · Melhor clareza.
- ✓ · Melhor comunicação.
- ✓ · Relaxamento e rejuvenescimento da mente e do corpo.



Com a meditação, a fisiologia passa por uma mudança e cada célula do corpo é preenchida com mais prana (energia). Isso resulta em alegria, paz e entusiasmo à medida que aumenta o nível de prana no corpo.

Em um nível físico, a meditação:

- ✓ · Reduz a pressão arterial elevada.
- ✓ · Reduz os níveis de lactato sanguíneo, reduzindo os ataques de ansiedade.
- ✓ · Diminui qualquer dor relacionada à tensão, como dores de cabeça tensionais, úlceras, insônia, problemas musculares e articulares.
- ✓ · Aumenta a produção de serotonina que melhora o humor e o comportamento.
- ✓ · Melhora o sistema imunológico.
- ✓ · Aumenta o nível de energia, à medida que você ganha uma fonte interna de energia.

12 Benefícios mentais da meditação

Meditação traz o padrão de ondas cerebrais para um estado alfa que promove a cura e a mente se torna fresca, delicada e bonita. Esse estado limpa e nutre você de dentro e acalma você, sempre que você se sentir oprimido, instável ou emocionalmente desligado.

Com prática regular de meditação:

- ✓ · Ansiedade diminui.
- ✓ · Estabilidade emocional melhora.
- ✓ · Criatividade aumenta.
- ✓ · A felicidade aumenta.
- ✓ · A intuição se desenvolve.
- ✓ · Ganhe clareza e paz de espírito
- ✓ · Problemas se tornam menores.
- ✓ · A meditação aguça a mente, ganhando foco e expandindo-se através do relaxamento.
- ✓ · Uma mente afiada sem expansão causa tensão, raiva e frustração.
- ✓ · Uma consciência expandida sem nitidez pode levar à falta de ação / progresso, que leva à procrastinação.
- ✓ · O equilíbrio de uma mente afiada e uma consciência expandida traz a perfeição.
- ✓ · A meditação faz com que você perceba que sua atitude interior determina sua felicidade.

3 Benefícios espirituais da meditação

A meditação não tem religião e pode ser praticada por qualquer pessoa, independentemente da fé que segue.

- ✓ · Transição sem esforço de ser algo para se fundir com o infinito e se reconhecer como uma parte inseparável de todo o cosmos.
- ✓ · Em um estado meditativo, você está em um espaço de vastidão, calma e alegria e é isso que você emite no ambiente, trazendo harmonia para a Criação / planeta.
- ✓ · A meditação pode trazer uma verdadeira transformação pessoal. À medida que você aprende mais sobre si mesmo, naturalmente começa a descobrir mais a sua própria natureza e a se amar mais profundamente.

5 Benefícios da meditação para estudantes

- ✓ · Maior confiança.
- ✓ · Mais foco e clareza.
- ✓ · Melhor saúde.
- ✓ · Mais força mental e energia.
- ✓ · Maior dinamismo!



A meditação é como uma semente. Quando você cultiva uma semente com amor, mais ela floresce.

Para experimentar os benefícios da meditação, a prática regular é necessária. Leva apenas alguns minutos todos os dias. Uma vez absorvida pela rotina diária, a meditação se torna a melhor parte do seu dia! Pessoas ocupadas de todas as origens são gratas por fazer uma pausa e desfrutar de alguns minutos refrescantes de meditação todos os dias. Mergulhe profundamente em si mesmo e enriqueça sua vida.

Se você gostou do conteúdo desse e-book ou quer saber mais sobre o meu trabalho e como posso lhe ajudar, entre em contato comigo:



[@pedromarata](https://www.instagram.com/pedromarata/)

<https://www.instagram.com/pedromarata/>



[@pedromarata](https://www.tiktok.com/@pedromarata)

<https://www.tiktok.com/@pedromarata>



<https://www.youtube.com/pedromarata>



www.pedromarata.com.br

OBRIGADO!