

Índice

Agradecimentos	15
Introdução	19
Parte 1 — Formação Básica	
O minuto básico	34
Compreender o minuto	41
Onde e quando	43
Os benefícios (para si)	47
Os benefícios (para todas as outras pessoas)	51
Desafios comuns	53
O aquecimento	58
O arrefecimento	60
Prática e perfeição	62
O minuto e a oração	64
Possíveis efeitos secundários	65

Parte 2 — Formação Intermédia

O minuto portátil	69
O minuto de emergência	72
O minuto surpresa	79
O minuto extra	81

Parte 3 — O Momento no Tempo

A percepção do tempo	86
A natureza do tempo	92

Parte 4 — Formação Avançada

O ciclo de um sopro	107
Soltar-se das amarras	109
O espaço de um momento	111
Consciência momentânea	113

Parte 5 — Encontrar o Momento

O que é o momento	117
Antes do momento	120
Alguns momentos famosos	122
Após o momento	134
O que não é o momento	134

Parte 6 — Formação Muito Avançada

Olhar em volta	142
Movimentar-se	144
Estar por perto	147

Parte 7 — O Milagre do Momento

Pausa e recreação	155
O momento de elite	158
Eterna juventude	160
Gestão avançada do tempo	162
Gerir o momento	168
O momento de reviravolta	171
O momento certo	174
O momento derradeiro	177
Um momento de apreciação	181

Parte 8 — Dominar o Momento

O momento não momento	187
O mestre momentâneo	191
Notas	195