

# Mini Guia de Relaxamento Diário em 7 Dias

***Desacelere com leveza – Um passo por dia para quem sente que não consegue relaxar***

---

## **Como usar este guia:**

Este guia foi criado para mulheres reais, ocupadas e com a mente a mil. Cada dia traz **um gesto de autocuidado simples**, que não exige tempo extra — só presença. Escolha o melhor horário do dia, imprima este material ou salve no celular, e permita-se respirar entre as demandas.

 **Dica:** Se possível, leve um chá quentinho ou uma música suave com você em cada momento.

---

## **Dia 1 – Respire com Consciência**

**Prática do dia:** 3 minutos de respiração profunda

- Inspire por 4 segundos
- Segure por 4 segundos
- Expire por 6 segundos
- Repita por 3 minutos

 **Como me senti depois?** (espaço para anotar)

---

---

## **Dia 2 – Pausa Digital Intencional**

**Prática do dia:** Fique 1 hora longe do celular/redes sociais

- Ative o modo avião ou silencioso
- Faça algo fora da tela: leia, cuide de uma planta, observe o céu

 **Como me senti depois?**

---

---

### **Dia 3 – 5 Minutos de Meditação Guiada**

**Prática do dia:** Escolha uma meditação curta no YouTube ou app (entre 3 e 7 min)  
Sugestão: “Meditação para Ansiedade”, “Mindfulness de 5 minutos”, etc.

 **Como me senti depois?**

---

---

### **Dia 4 – Alongamento Consciente**

**Prática do dia:** 5 minutos de alongamento

- Braços, pescoço, costas e pernas
- Respire fundo entre os movimentos

 **Como me senti depois?**

---

---

### **Dia 5 – Escreva, Não Analise**

**Prática do dia:** Escreva 1 página livremente

- Sem julgamentos
- Pode ser: “O que está me travando?” ou “Hoje eu me permito...”
- Liberte a mente pela escrita

 **Como me senti depois?**

---

---

### **Dia 6 – Um Momento de Silêncio e Solitude**

**Prática do dia:** Fique sozinha por 10 minutos sem estímulos

- Sem música, sem telas, sem fala

- Sente-se ou deite e apenas sinta o corpo

🌻 **Como me senti depois?**

---

---

## 🛏 **Dia 7 – Ritual Relaxante Antes de Dormir**

**Prática do dia:**

- Tome um banho morno
- Passe um hidratante com carinho
- Ouça algo calmo ou leia uma página leve

🌻 **Como me senti depois?**

---

---

## 💬 **Espaço bônus: Meus aprendizados dessa semana**

- O que descobri sobre mim?
- O que quero manter na minha rotina?
- Como posso me lembrar de desacelerar?

---

✨ **Dica final:**

Lembre-se, relaxar **não é luxo**. É uma forma de voltar para si mesma. E mesmo que o mundo peça pressa, você pode escolher o caminho da leveza. Um passinho de cada vez.