

Ritual Noites de Paz

Um ritual simples para ajudar sua mente e seu corpo a desacelerarem antes de dormir.

Diminuir os estímulos

Reduza a luz do ambiente

Evite telas fortes

Avise seu corpo que o dia está terminando

Preparar o corpo

Beba um pouco de água

Ajuste sua posição

Respire mais devagar

Descarregar a mente

O que está ocupando minha mente agora?

O que não preciso resolver hoje?

O que pode esperar até amanhã?

Escolher o áudio

Mente acelerada → Áudio 1

Pensamentos → Áudio 2

Ansiedade → Áudio 3

Permitir descansar

Você não precisa resolver tudo hoje

Agora é só descansar