Guia de Desaceleração Noturna

DURMA MELHOR, **SEM ANSIEDADE**



@sabriinaalves | GDN

Ambiente dos Sonhos

Passo 01

Objetivo: Criar um espaço aconchegante que seja indutor de um sono que realmente descanse e seja revigador.



COMECE AQUI

PASSO 01



Checklist do Ambiente:

1. ***Iluminação:***
   - Apague luzes fortes e use um abajur ou luminárias com luzes quentes.
2. ***Sons:***
   - Experimente sons da natureza (chuva, ondas) ou white noise.
   - Use aplicativos como Calm ou YouTube para encontrar trilhas relaxantes ou clique aqui e ouça no Spotify (deixe tocando, sem ficar mexendo na tela).
3. ***Aromas:***
   - Difunda óleos essenciais como lavanda, camomila ou ylang-ylang.
   - Se não tiver um difusor, pingue 2 gotas no travesseiro ou use sprays de ambiente.
4. ***Temperatura e Organização:***
   - Garanta que a temperatura do quarto está confortável (entre 20-22°C é ideal).
   - Organize a cama e retire objetos ou roupas espalhadas no ambiente.
5. ***Uso de telas e estímulos:***
   - Retire qualquer uso de telas ou estímulos em pelo menos 1h antes do horário desejado de sono.

Dica Extra: Feche as cortinas ou use uma máscara de olhos para evitar a entrada de luz.

Detox Mental

Passo 02

Objetivo: Liberar pensamentos e aliviar preocupações do dia, para conseguir deixar a mente e o corpo descansar.

Escrita intencional:

1. Quais foram os 3 momentos positivos que aconteceram hoje?
2. Existe algo que me preocupou hoje e que está na minha mente agora? ESCREVA TUDO o que estiver na mente e que você acredita que precisa fazer ainda no dia seguinte.
3. O que posso fazer amanhã para lidar com essa preocupação?

Escrita Livre:

Caso prefira, escreva sobre o seu dia, sem seguir uma estrutura. Apenas despeje os pensamentos no papel para aliviar sua mente.

O principal objetivo é você esvaziar a mente e ficar pronta para descansar.

Dica Extra: Use um caderno bonito ou uma caneta especial para tornar o momento mais prazeroso.



Refrigério para a Alma

Passo 03

Objetivo: Diminuir a frequência cardíaca e a ansiedade do dia ou dos problemas que vem sobrecarregando a mente.

Exercício 1: Respiração Intencional

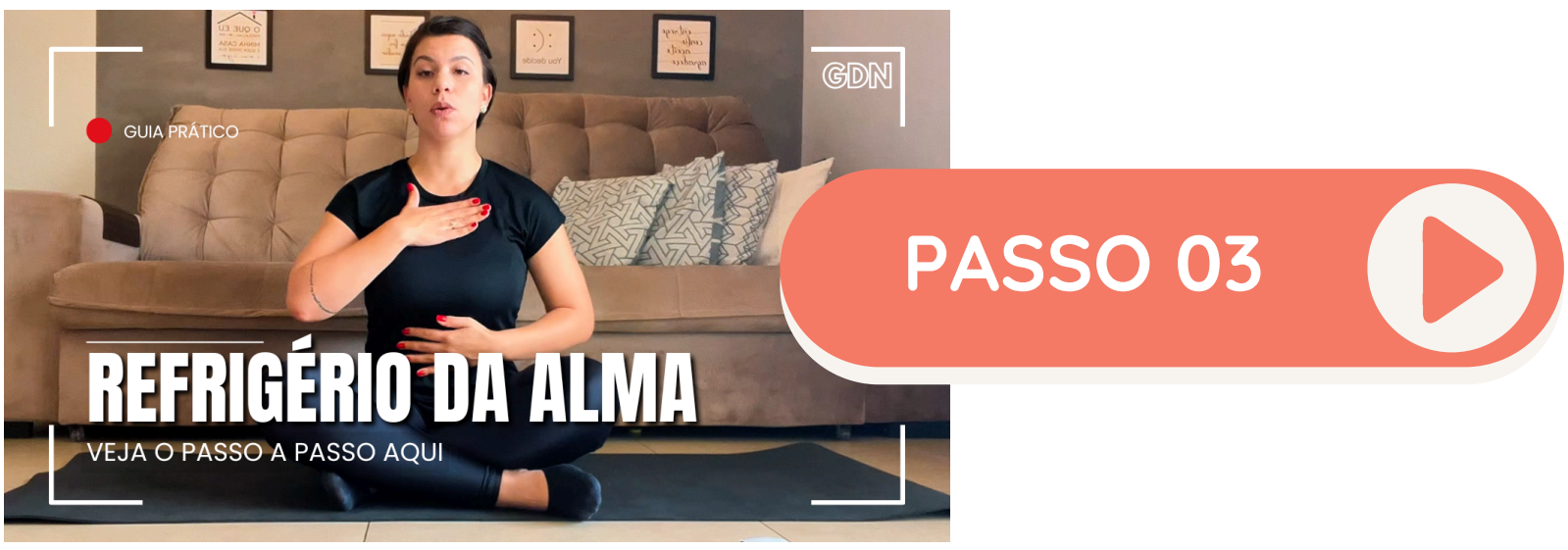
1. Sente-se em uma posição confortável ou deite-se com os braços relaxados.
2. Feche os olhos e inspire profundamente pelo nariz, contando até 6 segundos.
3. Segure a respiração por 7 segundos.
4. Expire lentamente pela boca, contando até 10 segundos, soltando todo o ar.
5. Repita o ciclo de 4 a 6 vezes.

Prática: INSPIRA 6 - SEGURA 7 - EXPIRA 10
Sempre cheirando a flor e assoprando a vela.

Exercício 2: Respiração Abdominal

1. Coloque uma mão no peito e outra no abdômen.
2. Inspire profundamente pelo nariz, certificando-se de que a mão no abdômen se move mais que a do peito.
3. Expire lentamente pela boca, sentindo o abdômen murchar.
4. Repita por 5 minutos, mantendo o foco na respiração.

Dica Extra: Tente visualizar o ar como uma luz tranquila que percorre seu corpo ao inspirar e leva o estresse embora ao expirar.



Refrigério para o Corpo

Passo 04

Objetivo: Reduzir tensões acumuladas e preparar o corpo para o descanso integral.

Rotina Completa:

1. Pescoço:
   - Incline a cabeça suavemente para o lado direito, mantendo o ombro relaxado.
   - Segure por 10 segundos e repita no lado esquerdo.
2. Ombros:
   - Gire os ombros para frente em círculos amplos, 5 vezes.
   - Em seguida, gire para trás por mais 5 vezes.
3. Coluna:
   - Sente-se com as pernas cruzadas ou deite-se no chão.
   - Gire o tronco para o lado direito, apoiando a mão no chão, e segure por 10 segundos.
   - Volte ao centro e repita no lado esquerdo.
4. Pernas:
   - Deite-se e estique uma perna reta no chão.
   - Segure o joelho da outra perna e puxe em direção ao peito.
   - Segure por 10 segundos e alterne as pernas.
5. Postura da Criança:
   - Ajoelhe-se e estique os braços à frente no chão, encostando a testa no solo.
   - Mantenha a posição por 10 segundos.

Dica Extra: Respire profundamente durante cada alongamento para aumentar o relaxamento.



Refrigério para o Espírito

Passo 05

Objetivo: Finalizar o dia com pensamentos reconfortantes, ressignificando os desafios e abrindo os olhos para o agir de Deus.

Exercício de Gratidão:

- Pense em 3 coisas pelas quais você é grata hoje.
  - Pode ser algo simples como um sorriso que recebeu, uma refeição saborosa ou uma conversa agradável.
- Anote no diário ou apenas mentalize 30 segundos sobre cada uma.

Exercício de Visualização Positiva:

- Sente-se ou deite-se confortavelmente e feche os olhos.
- Imagine um lugar que te traz calma (uma praia, um campo florido, etc.).
- Sinta os detalhes: o som, o cheiro, a temperatura...
- Fique nesse cenário por alguns minutos, respirando devagar.

Ao final, ore a Deus agradecendo pelo dia que se encerra, ou repita essa oração:
Pai, obrigada pelo meu dia. Tudo entrego em suas mãos. Em paz me deito e logo pego no sono, porque, Senhor, só tu pode me fazer dormir segura. Amém!

Dica Extra: Combine os dois exercícios para reforçar sentimentos positivos.



ASSISTA AQUI