

Desligue o Dia

Um passo a passo simples para encerrar o dia com mais tranquilidade e se preparar para o descanso.

*Deixe o dia
de hoje aqui.
Amanhã é
um novo dia.*



1. Por que a mente continua ligada?

Ao longo do dia, lidamos com muitas demandas, decisões e estímulos. É natural que a mente tente continuar ativa à noite.

Isso não significa que há algo errado com você. É um reflexo de um dia real, com muitas coisas acontecendo.



2. O que isso pode causar?

Quando o dia não é encerrado de forma consciente, é comum que os pensamentos continuem voltando, mesmo quando o corpo já está cansado.

- Dificuldade para relaxar.
- Mais tempo para adormecer.
- Sono menos reparador.
- Sensação de que algo ficou pendente.



3. Como começar a encerrar o dia?

Encerrar o dia não é resolver tudo, mas dar um limite para o que fica com você e o que pode esperar até amanhã.

- Revisar o que foi feito.
- Registrar o que ainda ficou.
- Deixar preocupações no papel.
- Preparar um ambiente mais favorável ao descanso.



Lembre-se:

Um dia encerrado com mais consciência pode ajudar a mente a reduzir o ritmo e abrir espaço para o descanso.



*Você não precisa
resolver tudo hoje.*

*Encerrar o dia
também é uma forma
de cuidar de você.*



Um fechamento mais tranquilo.

Um guia simples para revisar o dia, organizar os próximos passos e preparar a mente para o descanso.

Não é sobre
fazer mais.
É sobre encerrar
melhor.

1



Reconheça o que foi feito.

Antes de pensar no que falta, olhe para aquilo que você conseguiu realizar hoje.

O que eu fiz hoje?

2



Anote o que ficou pendente.

Coloque no papel aquilo que ainda precisa ser feito. Assim, você não precisa carregar tudo na cabeça.

O que pode esperar até amanhã?

3



Deixe as preocupações aqui.

Escreva o que está ocupando a sua mente neste momento. Reconhecer os pensamentos pode ajudar a diminuir o seu peso.

O que está me preocupando agora?

4



Prepare o ambiente.

Pequenas mudanças no ambiente podem sinalizar para o seu corpo e para a sua mente que o dia está chegando ao fim.

- ☐ Reduzir estímulos (ex.: telas).
- ☐ Organizar o espaço.
- ☐ Deixar luz mais suave.
- ☐ Cuidar de uma rotina de sono.
- ☐ Escolher algo que ajude a relaxar.



Lembre-se:

Você não precisa finalizar tudo hoje. Precisa apenas encerrar o dia de forma mais consciente e cuidar do seu próximo descanso.



Amanhã é
um novo dia.

PRÓXIMO PASSO OPCIONAL

Plano Lua

Se você deseja um guia mais completo para desacelerar a mente, lidar com a aceleração do dia e preparar o descanso, o Plano Lua é uma experiência prática e guiada para o seu cotidiano.



Áudios
guiados



Recursos
de apoio



Cartão
da Pausa



Você encontra o
Plano Lua na página
de produtos do site
Universo BEMA.

