

*Todo desvio
também pode
te ensinar o
caminho de volta.*

Meu Dia Desandou.

Um guia simples para retomar o controle e voltar para o seu eixo, mesmo quando o dia não saiu como o planejado.



1. “Agora já era...”

Quando o dia desanda, é comum pensar que tudo está perdido. A mente começa a amplificar os erros, generaliza a situação e faz você acreditar que não tem mais solução.

Esse pensamento é uma distorção cognitiva. Ele não representa a realidade, mas apenas uma interpretação emocional do momento.



2. O que é o Ponto de Retorno?

O Ponto de Retorno é o momento em que você decide parar, respirar e fazer uma nova escolha. É a sua chance de sair do piloto automático e voltar para o que importa.

Você não precisa consertar todo o dia. Precisa apenas retomar o controle a partir de agora. Um pequeno passo já muda a direção do seu dia.



3. Você sempre pode recomeçar.

Um dia difícil não define você. Ele é apenas um episódio, não um destino. Cada novo momento é uma oportunidade de fazer uma escolha diferente.

O que importa não é o que aconteceu, mas o que você faz a partir de agora. Você sempre pode voltar para o seu eixo.



Lembre-se:

Você não precisa de um dia perfeito.
Você só precisa de um próximo passo.



*Recomeçar
também é evolução.*

*Dias difíceis
também fazem parte
da travessia.*

Não é o fim.
É um novo
ponto de partida.

Transforme o desvio em direção.

Um exercício prático para entender o que aconteceu,
retomar o controle e dar o próximo passo.



1. O que aconteceu?

Descreva de forma honesta e simples
o que fez o seu dia desandar.
Pode ser algo grande ou pequeno.
O importante é reconhecer sem se julgar.

O que aconteceu hoje?



2. O que ainda posso escolher?

Mesmo quando o dia sai do planejado,
sempre existe algo que você ainda
pode fazer. Foque no que está ao seu
alcance agora, por menor que pareça.

O que ainda posso escolher agora?



3. Qual será o meu próximo passo?

Escolha uma ação simples, realista
e possível de ser feita ainda hoje.
O objetivo é retomar o movimento
e voltar para o seu eixo.

Qual é o meu próximo passo?



4. Como quero me sentir depois?

Visualize o benefício de dar esse
próximo passo. Imagine como você
pode se sentir ao retomar o controle,
mesmo que o dia tenha sido difícil.

Como quero me sentir depois?



Lembre-se:

Um dia difícil não te define.
O importante é o que você faz a partir de agora.



Direção não é
perfeição. É retorno.

PRÓXIMO PASSO OPCIONAL

Volta pro Eixo

Se você deseja um guia mais completo para sair dos
dias difíceis, retomar o foco e manter a sua direção,
o Volta pro Eixo é uma experiência prática e
guiada para te ajudar a voltar para o que importa.



Áudios
guiados



Recursos
de apoio



Cartão
Ponto de Retorno



Você encontra o
Volta pro Eixo na
página de produtos
do site
Universo BEMA.

