COLEÇÃO METHOD · PILAR 4 · BÔNUS

H

# Seus bônus exclusivos

Materiais práticos do livro Produtivo sem Colapsar

PILAR 4 DE 6 · HARMONIA

METHOD

MENTALIDADE METHOD

PILAR 4 · COLEÇÃO METHOD

# Seus bônus exclusivos

Produtivo sem Colapsar

Estes materiais foram criados para você sair da teoria e colocar o pilar em prática, dia após dia. Use na ordem que preferir: cada um funciona sozinho.

- **Bônus 1:** Planner semanal de equilíbrio
- **Bônus 2:** Guia de rituais noturnos
- **Bônus 3:** Diário da harmonia
- **Bônus 4:** Áudio guiado: Pausa e equilíbrio

ÁUDIO GUIADO

## Pausa e equilíbrio

Cerca de 5 minutos de respiração e pausa. Ideal no fim do dia.

Ouça na página de bônus: **mentalidademethod.com/bonus/harmonia**. Use fones de ouvido e escolha um momento tranquilo.

Estes materiais tratam de hábitos e rotina e não substituem acompanhamento médico ou psicológico. Se você está em sofrimento, procure um profissional. Em crise, ligue para o CVV (188, 24 horas). Em emergência, SAMU (192).

**Quando procurar um profissional**
Procure um médico ou psicólogo se tristeza, cansaço, ansiedade ou alterações de sono durarem duas semanas ou mais. Pensamentos de se machucar: CVV 188. Dor no peito ou falta de ar: SAMU 192.

BÔNUS 1 DE 4

# Planner semanal de equilíbrio

Use por 7 dias. Anote sua prioridade do dia, um momento real de descanso e um gesto de autocuidado, mesmo que pequeno.

| | Prioridade do dia | Momento de descanso | Autocuidado |
|---|---|---|---|
| **Dia 1** | | | |
| **Dia 2** | | | |
| **Dia 3** | | | |
| **Dia 4** | | | |
| **Dia 5** | | | |
| **Dia 6** | | | |
| **Dia 7** | | | |

### Revisão semanal

**O que me deu mais energia:** _____

**O que mais drenou minha energia:** _____

**Um ajuste para a próxima semana:** _____

*Harmonia não é ausência de desafios. É manter o equilíbrio mesmo quando a vida está cheia deles.*

BÔNUS 2 DE 4

# Guia de rituais noturnos

Pequenas práticas para encerrar o dia com mais calma. Escolha 2 ou 3 para começar.

### Antes de dormir

- [ ] Desligo as telas pelo menos 1 hora antes de dormir.
- [ ] Faço 3 respirações profundas, soltando o ar devagar.
- [ ] Anoto 1 coisa pela qual sou grato(a) hoje.
- [ ] Deixo o quarto mais escuro e silencioso.
- [ ] Evito assuntos de trabalho na última hora do dia.

### Ritual de 3 minutos

1. Sente-se ou deite-se confortavelmente.
2. Respire fundo 3 vezes, soltando o ar devagar.
3. Pergunte: "O que posso deixar para amanhã?"
4. Escreva 1 gratidão do dia.
5. Diga: "Eu encerro o dia de hoje. Meu corpo e minha mente merecem descanso."

Se você dorme mal com frequência, mesmo com esses cuidados, converse com um médico.

*Descansar não é perder tempo. É recuperar energia.*

BÔNUS 3 DE 4

# Diário da harmonia

Use por 7 dias. Anote uma emoção que percebeu, uma escolha alinhada aos seus valores e um gesto de gratidão.

| | Emoção que percebi | Escolha alinhada | Gratidão |
|---|---|---|---|
| **Dia 1** | | | |
| **Dia 2** | | | |
| **Dia 3** | | | |
| **Dia 4** | | | |
| **Dia 5** | | | |
| **Dia 6** | | | |
| **Dia 7** | | | |

*Harmonia é alinhamento constante entre mente, corpo e valores.*

# Pilar 4 de 6: Harmonia

Produtivo sem Colapsar faz parte do METHOD, uma jornada de 6 pilares que se reforçam.

M E T H O D

Siga @mentalidademethod para conteúdos e novidades da Coleção METHOD.

© 2026 Mentalidade Method. Desenvolvido com apoio de ferramentas de inteligência artificial, a partir do método M.E.T.H.O.D.