

P02

Começar Agora

21 Dias de

Respiração Consciente 4-2-6

Um guia rápido para iniciar o ciclo de 21 dias com presença no corpo.



Um compromisso simples e sustentável

Durante 21 dias, você pratica um gesto diário possível:

- ***10 minutos de respiração consciente.***
- ***2 minutos de registro simples.***

Não é sobre perfeição.

É sobre ritmo, repetição e presença no corpo.



As 3 chaves do ciclo

Este ciclo se sustenta em três pilares simples:

- **Respiração** — regula o sistema nervoso
- **Ritmo** — cria estabilidade no dia a dia
- **Emoção** — permite perceber sem julgar

Não é esforço.

É organização interna.

Respiração

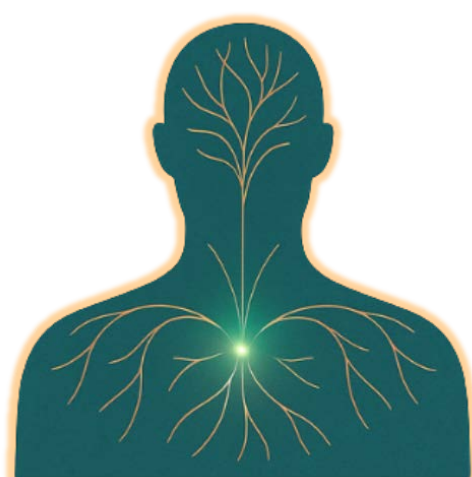
Base fisiológica
Presença corporal

Ritmo

Estabilidade
Atenção

Emoção

Direção
Escolha consciente



Como praticar, na prática

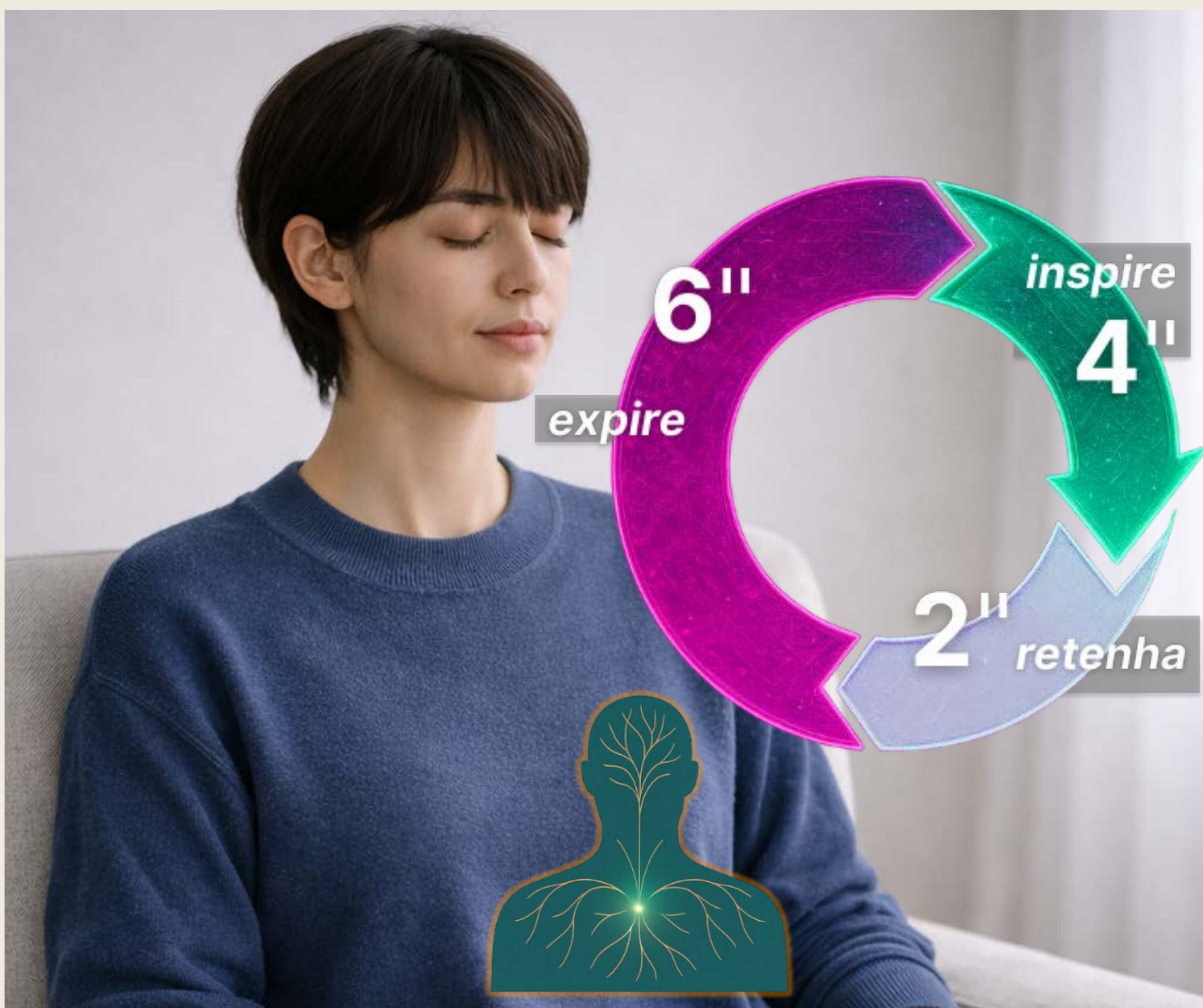
Siga sempre esta sequência:

- **Prepare** — sente-se com o corpo apoiado
- **Respire** — mantenha atenção no corpo
- **Registre** — anote uma ou duas palavras

Ritmo base do ciclo: 4–2–6 (inspire · segure · expire)

Sem controlar demais.

Sem corrigir a experiência.



A atitude correta

Este ciclo não é uma técnica para “ficar bem”.

É um treino de presença.

Alguns dias serão calmos.

Outros, desconfortáveis.

O critério é simples:

compare você com você mesmo, não com um ideal.



Siga no seu ritmo

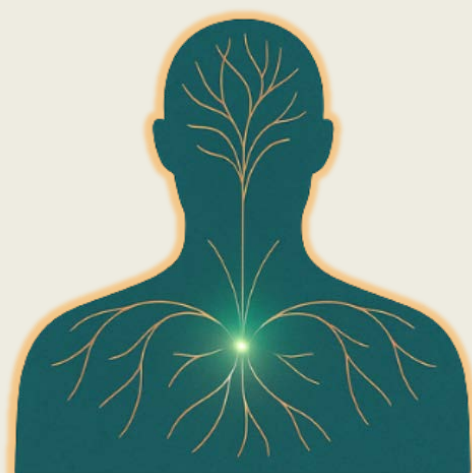
Se este guia te ajudou a começar, você pode:

- Usar o MiniGuia para aprofundar a prática diária
- Seguir com o P02 para acompanhar o ciclo de 21 dias
- Voltar a estas telas sempre que precisar

👉 *Experimente agora*

Mig Ostoja

Consciência na Carne



Consciencianacarne.org