

# *Consciência na Carne*

*Mini-Guia*

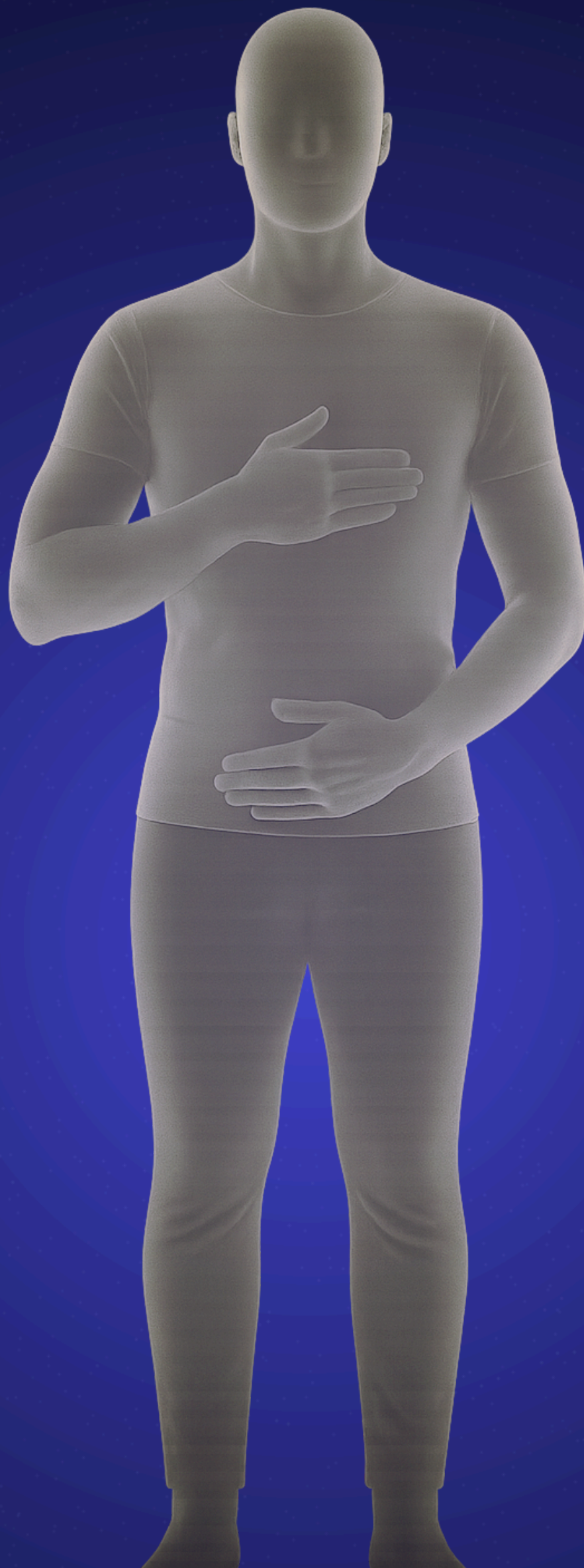
Presença no corpo  
para silenciar a  
cabeça e ganhar  
clareza.

*Foco e presença em 7 minutos*



# *Como funciona*

*Experimente (1 min)*



- *Inspira: diafragma desce; barriga expande.*
- *Expira: diafragma sobe (recuo natural).*
- *Mão esquerda no baixo-ventre; direita no esterno.*
- *Pés paralelos, largura do quadril.*





# Por que funciona

- *Modula o 'Ruído interno' que dispersa foco.*

*DMN (Default Mode Network / Modo Padrão) é a rede que acende quando a mente divaga.*

*Respirar com atenção reduz a hiperatividade da DMN e libera as redes de foco/tarefa.*

- *Atenção no corpo + respiração nasal acalma o sistema nervoso.*

*Atenção interoceptiva (sentir o corpo) + fluxo nasal lento ativa o SNA (Sistema Nervoso Autônomo) no ramo parassimpático.*

*Isso baixa a excitabilidade, estabiliza a FC (frequência cardíaca) e facilita presença.*

- *Respiração diafragmática:  
↑ tônus vagal, ↓ estresse.*

*nervo vago é o principal fio do "freio" parassimpático entre cérebro e órgãos.*

*Tônus vagal = flexibilidade desse freio; respiração baixa com exalação longa aumenta HRV (variabilidade da FC) — sinal de melhor autorregulação.*

- *Prática curta + repetição diária = consistência."*

*Repetições breves treinam barorreflexo e formam circuitos de hábito: mesma pista → mesma respiração → mesmo estado calmo.*

*Em semanas, o caminho fica mais "automático" e exige menos esforço consciente.*



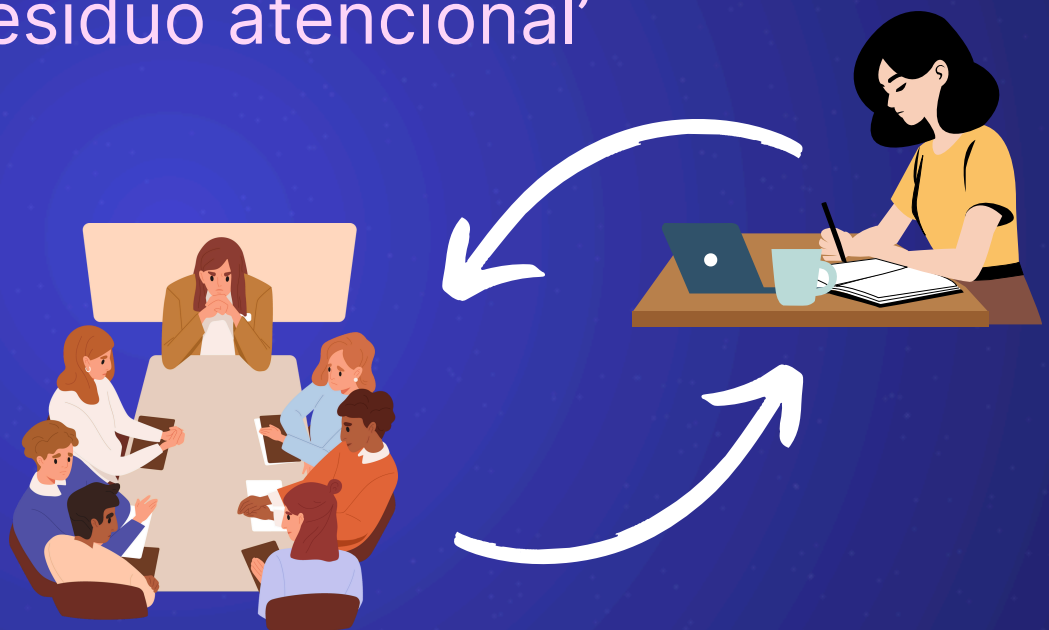
# Quando usar

- Ao acordar



- Antes de reunião/estudo

- Transição de tarefas:  
Limpar 'resíduo atencional'



- Ansiedade leve

- Antes de meditar.







# Protocolo 7'

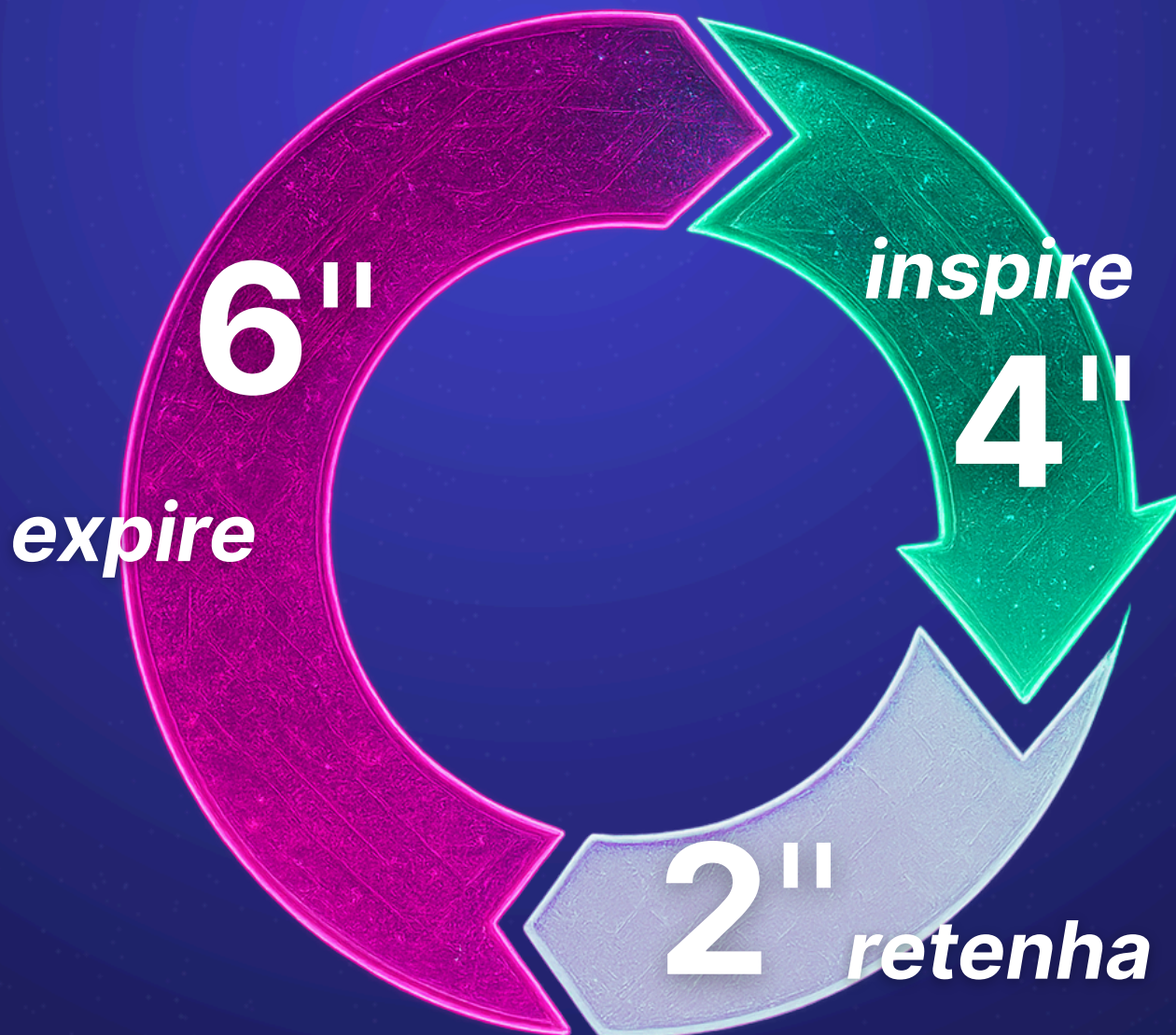
1

## **1' Aterramento -**

*Em respiração nasal, sinta o corpo distensionando-se: pés, pernas, quadris, mãos, ombros, cabeça ...*

2

## **2' Respiração 4-2-6:**



***“Relaxe o controle; o fluxo se ajusta e a calma cresce.”***



# Protocolo 7'

## 2

***Alternativa:***

*2' Respiração Box 4-4-4-4*



***“Relaxe o controle; o fluxo se ajusta e a calma cresce.”***





# Protocolo 7'

3

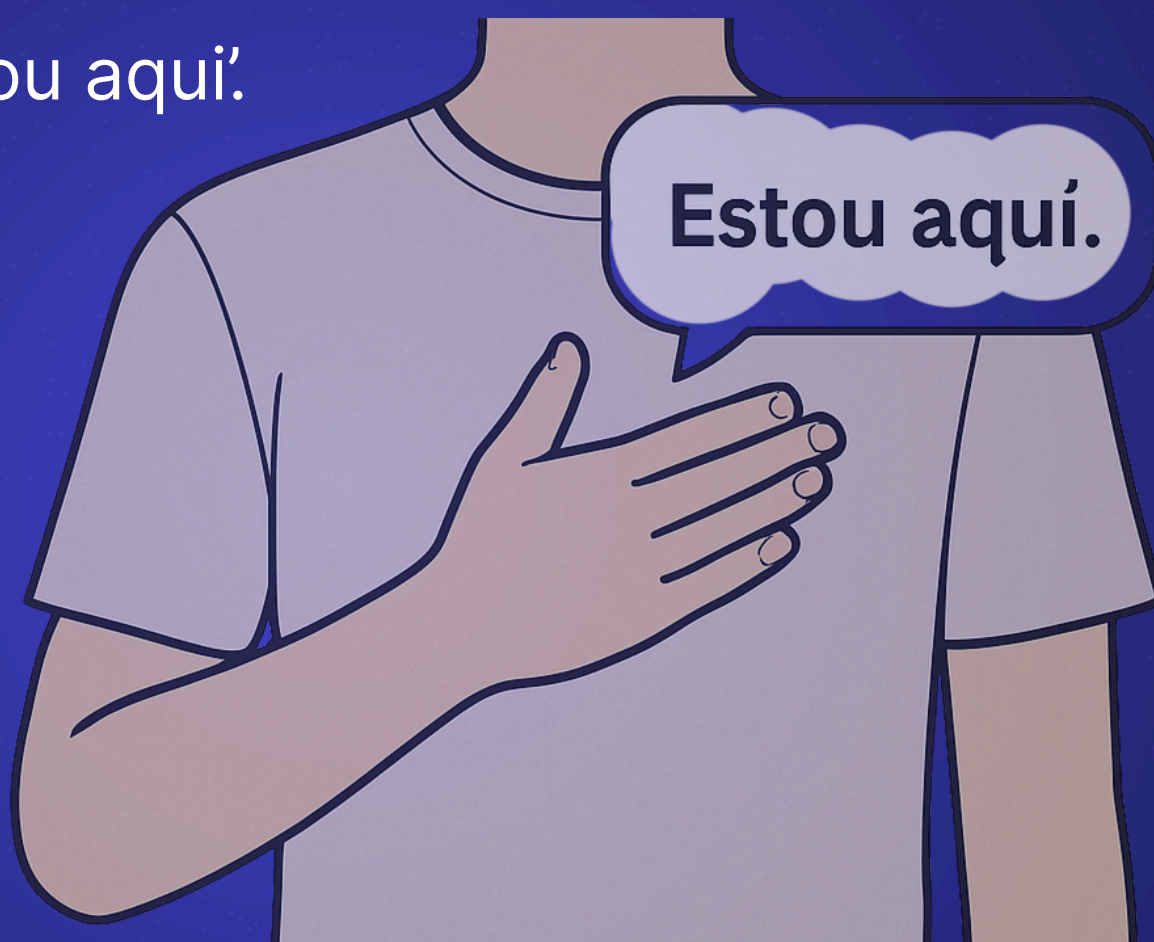
## 2' Varredura:

pés → mãos → peito,  
observar as sensações.

4

## 1' Gesto de presença:

mão no esterno;  
frase-âncora:  
'Estou aqui.'



“ESTOU AQUI, INTEIRO.”

“SILENCIO A CABEÇA, AJO COM CLAREZA.”

5

## 1' Intenção + micro-ação:

começar em 60s.



***Ancoragem somática e  
movimento para a ação.***

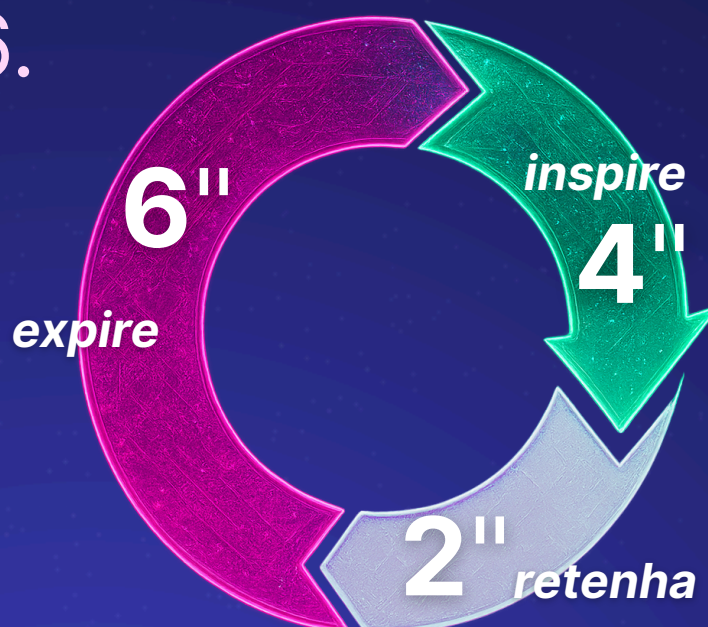




# SOS 60 segundos



- 3 ciclos 4-2-6.



- Mão no esterno;  
nomeie o seu estado  
em 3 palavras.

- Escolha 1 micro-ação  
e inicie.

*Ex.: alinhar a postura  
e retomar consciente  
o que estava a fazer*



***Ferramenta de emergência simples,  
memorável.***





# Checklist & erros comuns



Postura confortável;  
respiração nasal e silenciosa.



Volte gentilmente ao corpo  
quando a mente vagar.



Evite segurar o ar por  
muito tempo;  
não hiper-ventile.



Não pratique ao dirigir ou  
operar máquinas.

***Para reduzir a frustração e riscos;  
e aumentar sensação de domínio.***



# Mapa de Consistência

Marque sua prática diária (7 minutos) e SOS (manhã/tarde).

1	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	8	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	15	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>
2	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	9	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	16	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>
3	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	10	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	17	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>
4	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	11	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	18	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>
5	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	12	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	19	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>
6	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	13	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	20	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>
7	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	14	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>	21	<div><div></div>SOS</div> <div><div></div>prática</div> <div><div></div>SOS</div>

Registrar dá consistência e reforço visual do progresso.





# 21 Dias de Respiração Consciente

*Respiração Consciente é um percurso de 21 dias que transforma 7 minutos diários em um hábito de autorregulação simples e eficaz para silenciar a cabeça e ganhar clareza. A cada semana você pratica combinações de ritmos respiratórios e usa SOS (resgate de 60 segundos) para atravessar picos de estresse. Com frases-âncora e gesto de presença, o corpo aprende a voltar ao centro: mais foco, melhor sono e menos reatividade. Tudo é prático: cards, áudios e um rastreador de hábitos para ver o progresso. Ao final, você sai com um plano pessoal para manter a calma no dia a dia.*

## Semana 1 — Fundamentos & Ritmo

- 7'/dia (Respiração Coerente + Nadi Shodhana)
- SOS 60s + gatilhos SE-ENTÃO + frase-âncora/gesto
- Áudios (7'+SOS) + Habit Tracker + Diário 1 linha

## Semana 2 — Modulação & Resiliência

- 7'/dia (Respiração 1:2 + Ujjayi para foco)
- 2 SOS (manhã/tarde) + micro-ação + âncora sensorial
- Auto-cheque: HRV/PA/humor + desafio de foco 25'

## Semana 3 — Integração & Decisão

- 7'/dia + 2 SOS + reflexão 5' + rotina de sono (4-7-8/Chandra)
- Autopiloto: evocar respiração pela âncora + conversa difícil com Nadi Shodhana
- Revisão 21 dias + Plano 14 dias + indicadores

‘CONHEÇA O PROGRAMA 21 DIAS’.



# Glossário

- **Modo padrão (Default Mode Network, DMN):**

*rede do cérebro que conversa consigo mesmo quando você não está focado numa tarefa; útil para imaginar/lembrar, mas aumenta “ruído mental” quando ativa demais.*

- **Tônus vagal:**

*capacidade do nervo vago de acalmar o corpo (variar FC/pressão rapidamente). Maior tônus = mais flexibilidade e recuperação do estresse.*

- **Nervo vago:**

*maior nervo do sistema parassimpático; liga cérebro a coração, pulmões, intestino. Respiração nasal lenta e exalações longas ajudam a ativá-lo.*

- **Respiração diafragmática:**

*inspirar fazendo a barriga expandir (diafragma desce) e expirar deixando a barriga voltar (diafragma sobe). Resultado: ar mais baixo e silencioso, corpo acalma.*

- **Gesto de presença (mão no esterno):**

*toque leve no peito + frase-âncora para aterrar a atenção no corpo e sair do piloto automático.*

- **Kośas (koshas):**

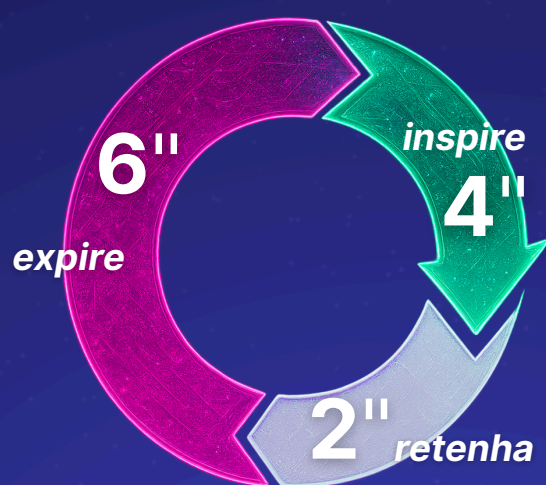
*na tradição védica, cinco “invólucros” da experiência humana: corpo físico, energia/respiração, emoções/mente, discernimento/intelecto, bem-aventurança.*





# Próximos passos

- Pratique 7' hoje



- Entre no grupo de WhatsApp



- Conheça o Programa 21 Dias



- Políticas de Privacidade
- Cookies no site.