



MENU

Da rotina matinal

Vivendo a magia do ser

lunaalencar.com.br



LUNA_ALENCAR

OI BONITA!

Eu criei este Menu porque quero que você tenha um recurso prático para escolher a combinação perfeita de atividades para a sua manhã ideal.

A forma como você começa o seu dia pode ter uma influência gigantesca em como o restante dele vai se desenrolar. E por isso vale muito a pena construir uma rotina matinal que realmente te sustente, nutra e fortaleça.

Enquanto você explora este menu, lembre-se: ele é apenas um cardápio de POSSIBILIDADES.

Não foi feito para te deixar sobrecarregada, nem para fazer você sentir que precisa encaixar o máximo possível de atividades na sua manhã.

Na verdade, se você escolhesse apenas uma atividade realmente significativa deste menu, e fizesse somente isso todas as manhãs, já seria algo lindo.

Como acontece com quase tudo na vida, o melhor caminho é começar de forma simples.

Minha recomendação é escolher UM ITEM DE CADA CATEGORIA (corpo, mente e energético) e começar por aí.

Com o tempo, você pode sofisticar sua rotina e adicionar mais elementos, quando essa base simples já estiver funcionando bem para você.

Pronta? Então vamos mergulhar nisso.

Luna Alencar





MENU

Da rotina matinal

CORPO

- * Acorde em um horário consistente todos os dias (de preferência antes das 7:00).
- * Exposição à luz da manhã — saia por 2 a 10 minutos para receber luz natural (na varanda, jardim, calçada ou qualquer espaço ao ar livre) para ajudar a regular seu ritmo circadiano e aumentar sua energia.
- * Beba um copo de água em jejum para hidratar o corpo.
- * Alongue-se ou faça algum exercício leve para despertar o corpo e colocá-lo em movimento.



MENU

Da rotina matinal

CORPO

*Desfrute de um café da manhã antiinflamatório, sem lácteos e sem glúten. Com cúrcuma, ovos, abacate ou um shake de fruta.

(Dica: inclua bastante proteína, fibras e gorduras saudáveis para nutrir seu corpo e cérebro ao longo do dia.)

* Evite aparelhos eletrônicos antes do café da manhã.

* Estimulação linfática: escovação a seco ou uma fricção vigorosa com toalha para ativar a circulação e despertar o corpo.



MENU

Da rotina matinal

MENTE

* Escolha um único foco para o dia. Pergunte a si mesma:

“Se apenas uma coisa der certo hoje, que seja essa.”

* Faça um check-in da sua “dieta mental”: perceba o que você está consumindo logo pela manhã (notícias, notificações, comparações...) e escolha conscientemente o que merece entrar na sua mente.

* Leia um parágrafo de alta qualidade: um livro, estudo ou ideia que realmente valha ser digerida. Qualidade acima de quantidade.



MENU

Da rotina matinal

MENTE

- * Deixe previamente decidido algo do seu dia (roupa, café da manhã, treino) para reduzir a sobrecarga mental logo cedo.
- * Revise sua agenda, lista de tarefas ou metas do dia para priorizar o que realmente importa e manter o foco.
- * Faça uma organização rápida do seu espaço para começar o dia em um ambiente mais leve, limpo e harmonioso. **Adicione flores, mexa nas suas plantinhas**



MENU

Da rotina matinal

ENERGÉTICO

- * Pratique mindfulness ou faça algumas respirações profundas e lentas por 3 minutos para acalmar a mente e reduzir o estresse.
- * Escreva em um journal para refletir sobre seus pensamentos, praticar gratidão ou definir intenções para o dia.
- * Anote seus sonhos ou reflita sobre pensamentos do subconsciente para acessar insights, símbolos e inspirações.



MENU

Da rotina matinal

ENERGÉTICO

- * Passe um tempo com seus animais de estimação ou familiares para fortalecer vínculos e se conectar com quem você ama.
- * Conecte-se com a natureza — faça uma caminhada, cuide das plantas ou simplesmente observe o céu por alguns minutos. Isso ajuda a regular a mente e nutrir o emocional.
- * Ouça uma meditação guiada, ou um mantra, para harmonizar seu campo energético e cultivar uma energia mais elevada para o dia.



MENU

Da rotina matinal

ENERGÉTICO

- * Passe alguns minutos em silêncio para praticar presença, autoconsciência e escuta interior.
- * Defina suas intenções para o dia, focando não apenas no que deseja realizar, mas também em COMO DESEJA SE SENTIR.
- * Reserve um momento para conectar-se com sua espiritualidade, seu Eu Superior ou algo maior que você.