

## **BEM-VINDO(A) A SEU PROGRAMA DE PRÁTICAS DO GAVETA!!**

Estamos muito felizes em compartilhar um pouco do nosso conhecimento e vivência em com você para, juntos, buscarmos mais bem-estar em nossas vidas.

Esse programa e as práticas foram desenhados para você, conforme as necessidades que você demonstrou.

Você está recebendo, neste documento, um **breve guia** e um **cronograma com atividades** referentes aos próximos 7 dias com os **links para acessar o guia de cada uma das práticas** (quando for o caso).

Esperamos que esse programa auxilie na sua busca por bem-estar.

Estamos à disposição para quaisquer dúvidas.

Um abraço,  
Laercio e Nath





## QUAIS OS BENEFÍCIOS DESSE PROGRAMA?



**Personalizado** de acordo com a sua necessidade ou desejo



**Cabe na sua rotina** – pensamos em programas com baixa necessidade de tempo (no máximo 15min por dia)



Para fazer **no seu tempo, onde estiver** – modelo de gravações e envio de guias permite que você escolha quando e onde praticas



Oferecemos **1 programa de 1 semana grátis** para você conhecer o método antes de se comprometer e gastar seu dinheiro



Feitos por **2 nerds, curiosos** que já testarem diversas metodologias, práticas e teorias. Buscamos trazer o melhor de cada uma delas para você



Temos mais de **15 anos trabalhando no mundo corporativo**, passamos por burnouts, crises, depressão e seguimos buscando um maior bem-estar.



# "QUERO LIDAR MELHOR COM A MINHA ANSIEDADE"

## Cronograma da 1ª semana

**Dia 1:** Aproveite o primeiro dia apenas para ler os materiais que estamos disponibilizando e **organizar sua semana** para que você possa fazer as práticas dos próximos dias.

**Dia 2:** Reserve **6 minutos** do seu dia e faça essa prática de Mindfulness.

**Dia 3:** Reserve **4 minutos** do seu dia e faça esse exercício de Atenção ao presente.

**Dia 4:** Livre, sem atividades planejadas.

**Dia 5:** Reserve 4 minutos do seu dia e faça esse exercício de Foco e Concentração.

**Dia 6:** Reserve 6 minutos do seu dia e faça esse exercício respiratório.

**Dia 7:** Uhuuuuuuuul \o/ parabéns por dedicar essa semana a busca por mais bem-estar! Se puder, nos ajude a melhorar, respondendo essa pesquisa de satisfação.

