
BÁSICO
BEM FEITO PARA UMA
VIDA CONSCIENTE

WORKBOOK

Este workbook foi criado como um guia de reflexão e transformação, com a premissa de oferecer a você exercícios simples que, quando praticados com constância e sinceridade, têm o poder de proporcionar autoconhecimento e progresso genuíno, sendo fundamentais na busca por mudanças em sua vida. Assim, reserve um fim de semana e proponha-se a dedicar algumas horas de suas manhãs para realizar este processo reflexivo.

De preferência, realize os exercícios escrevendo à mão. Embora refletir mentalmente seja útil, o ato de escrever impacta profundamente o seu resultado, pois estudos comprovam o poder da escrita no processo de auxiliar a clareza mental e a organização das ideias e conceitos no cérebro. Portanto, não se preocupe com a forma ou com erros de grafia; escreva de maneira livre e sigilosa.

Iniciando assim como Alice e o gato Cheshire, pergunte a si mesmo com sinceridade:

1. EM QUAL DESTINO DE VIDA EU QUERO CHEGAR?

Este é o momento de ser honesto e específico. A proposta é apresentar clareza em sua descrição, utilizando todos os recursos imaginativos para criar uma versão futura de você.

Visualize sua vida ideal e descreva todos os detalhes possíveis. Imagine dois polos distintos contrapondo-se: **O EU ATUAL** e o **EU IDEAL**.

Iniciando assim, como Alice e o Gato Cheshire, pergunte a si mesmo com sinceridade:

0 eu atual

0 eu ideal



Descreva o seu Eu Ideal:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

Agora que você pontuou um destino, precisamos refinar essa definição.

Esse destino que escolhi reflete meus reais valores e princípios de vida, ou está contaminado por influências externas?

Esse questionamento deve incitar em nós uma reflexão sobre nossa autenticidade em relação às nossas escolhas. Por vezes, escolhemos destinos baseados em premissas emprestadas: sucesso financeiro, beleza exterior, posses.

Infelizmente, essas premissas, que não ressoam com nossa autenticidade, acabam nos provocando ansiedade e paralisia. Quando nosso autoconhecimento é limitado, acabamos idealizando algo que nos trará mais sofrimento e insatisfação do que plenitude.

O "Eu Ideal" autêntico deve levar em consideração sua individualidade. Deve focar em transformações no nosso ser, e não no "ter".

EXEMPLO PESSOAL:

Lembro-me de quando me formei em medicina, em 2013. Naquela época, fiz uma lista bem detalhada de como queria que minha vida estivesse após cinco anos de formado. Com a imaturidade da época, criei uma lista cheia de conquistas externas e vazias, como:

- Carro de luxo;
- Comprar e decorar meu apartamento de uma forma específica;
- Ter um alto ganho mensal;
- Fama.

Consegui todos esses objetivos e muitos outros que nem imaginava naquela época. Porém, ao focar minha vida nesses objetivos superficiais, enfrentei grandes consequências emocionais, físicas e espirituais. Minha saúde emocional não estava bem, minha saúde física se deteriorava devido às incontáveis horas de trabalho e plantões, e minha saúde espiritual era inexistente. Além disso, meus relacionamentos eram vazios.

Hoje, meu "eu ideal autêntico" contempla propostas completamente diferentes. Busco ser um pai temperante, que aprende constantemente a navegar na difícil arte de criar seus filhos. Sou um homem menos autocentrado em minhas necessidades, mais emocionalmente inteligente com as pessoas que amo, que busca e entrega saúde a si mesmo e a todos ao seu redor. Como profissional, almejo tocar a alma dos meus pacientes e alunos.

2. SEU DESTINO É AUTÊNTICO?

Refleta se o destino que você imaginou está alinhado com seus valores, ou se é influenciado por padrões externos, como riqueza, aparência ou status. Pois quando nossas metas não refletem quem realmente somos, elas podem trazer ansiedade e insatisfação.

Agora refine você seu EU Ideal para um EU Autêntico:

[illegible]

3. AVALIE O EU ATUAL

Depois da reedição de seu EU Ideal para um Eu Autêntico, focaremos agora no seu Eu Atual. Como tem sido o modo como você vivência sua vida? A maioria de seus pensamentos são autodepreciativos, acusatórios, julgando a tudo e todos que encontra? Suas palavras proferidas edificam ou destroem os que convivem com você? Se você é casado ou tem filhos, como imagina que seja a visão deles sobre você?

Nesse exercício reflita sobre o que tem sido hoje nas diferentes áreas de sua vida e compare com o eu autêntico do exercício anterior. A distância é muito grande? Sente-se feliz com o que tenho feito até aqui?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines, similar to notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

4. PEÇA FEEDBACK

Existe um grande viés impregnado no exercício anterior no qual temos uma forte tendência inconscientemente a fazer uma avaliação muito parcial de nossa própria vida.

Por vezes, não conseguimos identificar com clareza nossas falhas de caráter e nossos pontos negativos. Este é um mecanismo de defesa natural que citei no livro como o Efeito Holofote.

Para mitigar os vieses desse efeito, o exercício 4 requer que você peça para pessoas próximas a você, em casa e no trabalho para que descrevam como eles o veem. Como sentem sua energia, suas emoções, se você passa de limites saudáveis com eles, se sentem-se diminuídos por suas “críticas construtivas”.

Peço sinceridade a todos e seja receptivo e respeitoso com as respostas.

5. REESCREVA O EU ATUAL

Após os feedbacks do exercício anterior, caso precise, releia o seu texto sobre o eu atual e reescreva-o levando em consideração os relatos sobre você. Tendo em vista que tornar o inconsciente em consciente é um trabalho árduo.

[illegible]

6. AÇÃO: DIMINUA A DISTÂNCIA ENTRE O EU ATUAL E O EU IDEAL.

Tendo agora um EU Atual mais próximo da realidade e um Eu Ideal mais autêntico com seus valores e princípios, podemos começar a intervir.

O que eu posso fazer **HOJE** que irá me aproximar do meu EU Autêntico?

EXEMPLO PESSOAL:

Quase todos os dias pela manhã (pelo menos 4x/semana), inicio meu dia meditando sobre esse questionamento. Reavalio minhas ações e reações em momentos de estresse e comparo com o que o EU Autêntico faria em meu lugar.

Leio livros que me ajudem no processo, realizo orações, meditação. Depois tento imaginar os próximos passos de meu dia imaginando os inúmeros contratempos que estamos sujeitos a vivenciar, porém, imagino reações alinhadas com meu propósito.

Durante os fins de semana, crio um tempo específico para criar estratégias de curto, médio e longo prazo que me aproximarão do EU Autêntico.

Nosso real trabalho, portanto, encontra-se um ponto importante, que é diminuir a distância entre o EU Atual e o EU Autêntico e também revisitar frequentemente cada um deles para ver se eles estão alinhados com nossa essência. Um trabalho para a vida toda que, se feito conscientemente, nos traz vivacidade e uma vida que vale a pena ser vivida.

[illegible]

O ambiente molda a vida:

1. O ambiente da sua casa:

Atualmente, o ambiente em sua casa tem te ajudado ou atrapalhado sua jornada de vida?

Uma casa desorganizada é um convite à ansiedade. Inúmeros estudos demonstram essa relação. A acumulação de objetos, como roupas, sapatos, utensílios de cozinha também configuram um grande problema psicológico. Por isso a importância de se tirar um tempo para rever seus pertences, que será não só valioso para sua saúde mental como também prazeroso. Caso tenha filhos, façam juntos a separação dos produtos para doação. Aproveite o momento juntos para ensiná-lo sobre a importância do desapego de bens materiais e o valor da doação para nossa vida.

Em relação a alimentação, seu ambiente domiciliar hoje te ajuda ou atrapalha? Sua dispensa está cheia de produtos industrializados, doces, bolos, bolachas? Suas frutas e verduras têm perdido no fundo de sua geladeira? Você dedica seu tempo, sua energia e seu conhecimento para organizar previamente sua alimentação ou come fora/delivery com frequência?

Quando você chega em sua casa após um dia cansativo e estressante de trabalho, você se sente acolhido? Nossa casa é nosso templo, refúgio e local de refrigério para nossa alma. A responsabilidade de criar uma atmosfera acolhedora e agradável é nossa! Pense na decoração atual, na iluminação, disposição de móveis e avalie o que pode ser mudado para que você se sinta ainda mais feliz e aconchegante em sua casa. (Luzes brancas e diretas tem um grande impacto em nossa saúde hormonal, principalmente no período noturno. Caso sua casa tenha esse tipo de iluminação, troque por uma iluminação de tons quentes e indireta, que promove o relaxamento.)

2- Seu ambiente social:

Como está seu ambiente social de convívio? Ele tem auxiliado ou atrapalhado sua jornada de vida?

É sempre importante avaliarmos nossos ambientes sociais. Seus impactos em nossa saúde física, emocional, psicológica e espiritual são astronômicos. Caso queira se exercitar mais, um grupo de corrida ou bicicleta, fará muito mais sentido do que um em que a interação social é toda pautada em bebidas alcoólicas e comidas hiperpalatáveis.

Entenda, não há problema algum se reunir em eventos sociais e aproveitar plenamente esses momentos, aqui pontuo especificamente para aquelas pessoas que derivam seu lazer e dedicam quase todo seu tempo livre para essas atividades. Quase sempre as quantidades de bebidas alcoólicas e comidas ingeridas aqui são absurdamente elevadas.

Precisamos realizar atividades que nos edifiquem como seres humanos. Busca de conhecimento, cuidados com a própria saúde, comunhão com as pessoas que amamos. Tudo isso se tornará prazeroso e natural a você, caso seja feito em conjunto com outras pessoas que compartilham esses mesmos ideais.

A constância do básico:

Nenhuma mudança real acontece sem constância. A constância pode ser um grande problema para muitos. O passado de inúmeras promessas de mudança que nunca prosperaram devasta a autoestima.

Inicie com poucos hábitos, sempre sendo realista com suas capacidades atuais e seu momento de vida profissional atual. Humildade e empatia consigo mesmo são essenciais na criação de constância em nossa vida. O ganho aqui não está em um ímpeto intenso e fugaz como uma faísca, mas sereno e duradouro como uma lareira.

[CLIQUE AQUI PARA BAIXAR SUA PLANILHA](#)

A nutrição do básico:

1. O que você tem consumido?

Você costuma consumir produtos industrializados e hiperpalatáveis com frequência durante a semana?

Lembrando mais uma vez do viés do efeito holofote, aqui é muito comum que você diminua a real frequência de quantas vezes tem consumido esses produtos. Para trazer mais consciência para seus hábitos alimentares, utilizar a planilha de acompanhamento de hábitos pode ser um ótimo começo.

No seu dia a dia, você come com mais frequência alimentos densos nutricionalmente? Ou come com mais frequência alimentos com as chamadas calorias vazias?

Crie estratégias para organizar e planejar com antecedência suas refeições. As refeições que mais nos alimentamos inadequadamente e interferem diretamente em nossa saúde são o café da manhã e os lanches durante o dia. O almoço e jantar, habitualmente, para o brasileiro de maneira geral, costuma ser saudável. Os lanches, por serem refeições com propostas de rapidez e entremeado em nossas rotinas agitadas acaba sendo o que temos de mais simples e fácil disponíveis, e em sua grande maioria são alimentos de baixa qualidade nutricional.

2. Caso esteja em um processo de emagrecimento, calcular a quantidade calórica de suas refeições por um período específico pode trazer mais consciência alimentar e auxiliá-lo a redirecionar seus passos. Vários estudos demonstram que o sucesso da perda de peso no longo prazo está diretamente vinculado ao processo de acompanhamento do peso corporal, medidas antropométricas e acompanhamento profissional. Sendo esse acompanhamento especialmente importante após os seis meses iniciais da perda de peso.

3. Aqui listarei algumas estratégias simples e rápidas para aumentarmos a ingestão de micronutrientes, fibras e polifenóis:

- Realize saladas mais elaboradas tentando sempre 5 variedades de verduras e legumes. Acompanhe as saladas com molhos saudáveis para que realce os sabores já existentes.

- Utilize chás durante o dia, de preferência entre as refeições. Existe uma vasta gama de chás com inúmeros benefícios a nossa saúde e que podemos usufruir diariamente.

- Utilize suplementações de alimentos liofilizados (forma de processar o alimento para formar um pó solúvel mantendo a integridade de seus micronutrientes e polifenóis). Exemplos: açaí puro liofilizado, acerola liofilizada, cupuaçu liofilizado, cacau liofilizado.

- Dê preferência para frutas regionais e da estação. Essas apresentam maior quantidade de micronutrientes e polifenóis além de menos defensivos agrícolas.

- Utilização de fibras em forma de suplementação pode ser uma boa opção: goma acácia, psyllium, glucomanan, inulina.

- Tenha uma grande quantidade de temperos naturais em sua cozinha. Os temperos naturais além de saborosos também contêm propriedades que auxiliam nossa saúde.

4. Se você bebe bebidas alcoólicas com frequência, esteja ciente não somente dos inúmeros efeitos deletérios a sua saúde inerentes ao consumo alcoólico, mas também consciente da quantidade calórica que está sendo ingerida durante o ato de beber. Além de toda a quantidade calórica da própria bebida em si, a maioria das pessoas que bebem frequentemente, o fazem com petiscos altamente calóricos.

Em seu processo de autoconhecimento, perguntar-se o lugar que álcool ocupa em sua vida e o porquê de seu consumo tão frequente pode te trazer reflexões importantes.

5. Tenha sensibilidade e reavalie frequentemente como está a sua saúde gastrointestinal. Tenho tido queimação ou refluxo? Tenho tido distensão abdominal após me alimentar? Qual alimento tem desencadeado essa distensão? Sinto-me muito cheio mesmo tendo comido pouca comida? Estou evacuando todos os dias? A consistência de minhas fezes tem variado muito?

Desenvolver essa sensibilidade em relação a própria saúde é fundamental. Assim como foi comentado no capítulo de individualização, uma alimentação saudável para você pode ser muito diferente do que é para mim. Já acompanhei casos de pacientes com alergias alimentares a alimentos como legumes e frutas. Eu mesmo tenho alergia a ovo e leite. Para muitas pessoas esses alimentos são excelentes, para mim causam problemas respiratórios frequentes.

A ansiedade e a saciedade:

A ansiedade é multifatorial e altamente dependente do contexto de vida da pessoa que a experimenta. Sua complexidade extrapola a capacidade que orientações simples e superficiais podem oferecer. O autoconhecimento contínuo, a sensibilidade para entender os sinais do corpo são os caminhos iniciais para o melhor entendimento da ansiedade e seus impactos em nossa vida.

Colocarei aqui algumas medidas comportamentais já comprovadas que auxiliam no processo de redução de ansiedade. Devido a importância e o impacto que a ansiedade e níveis elevados de estresse nos infligem, alerto novamente, um acompanhamento psicológico é fundamental.

- Caminhadas de preferência próximo a natureza.
- Atividade física de alta intensidade.
- Meditação.
- Oração.
- Contemplação da natureza.
- Redução drástica de tempo dispendido em redes sociais.
- Identificação e delimitação de limites; nos relacionamentos; no trabalho; nos afazeres de casa; com familiares; com filhos.
- Acupuntura.
- Exercícios de mobilidade e alongamento.
- Pausas conscientes e estratégicas no ambiente de trabalho.
- Contar com pessoas que nos acolha e nos auxilie emocionalmente sem julgamentos ou acusações.
- Planejamento financeiro.
- Consciência alimentar.
- Mastigação consciente.
- Planejamento alimentar semanal.
- Massagens; reflexologia.

O sono do básico

Sabendo dessa importância do sono irei listar aqui algumas estratégias simples e factíveis para você adicionar a sua rotina:

- ☐ Atividade física de alta/moderada intensidade no período matutino;
- ☐ Se expor ao sol no período da manhã sem usar óculos de sol ou protetor solar;
- ☐ Horário de deitar-se e de acordar fixos, mesmo em dias de fim de semana. Lembrando que os horários ideais para se deitar e acordar são respectivamente 21h30min-22h30min e 05h00min-07h00min;
- ☐ Alimentação noturna até no máximo 20h;
- ☐ Ausência de telas de dispositivos eletrônicos uma hora antes de deitar-se (dê preferência a livros e músicas);
- ☐ Usar chás que auxiliam no sono como chá de camomila, erva cidreira, valeriana, mulungu;
- ☐ Ajustar a temperatura do quarto entre 18 e 23° Celsius;
- ☐ Uso de luzes indiretas e com tom amarelado no período noturno;
- ☐ Banho quente e uso de aromaterapia com óleos essenciais;
- ☐ Uso de suplementação de ativos que auxiliam na indução e na qualidade do sono como L-theanina, Magnésio bisglicinato, glicina, Inositol;
- ☐ Para pacientes acima dos 50 anos, a suplementação de melatonina pode ter benefícios;
- ☐ Terapia de reposição hormonal para mulheres menopausadas traz grandes benefícios ao sono;
- ☐ Caso mesmo realizando todas essas medidas com constância por um período não obtenha resultado, uma consulta médica com uma abordagem integral deve ser realizada.

Atividade física do básico:

Quando falamos em atividade física, mais uma vez a constância adentra o foco principal. Escolher uma atividade física que faça sentido para você, que te dê prazer e que respeite as suas limitações é a chave. Quando pensamos nos inúmeros benefícios que a atividade física nos entrega nos mais variados setores de nossa saúde como saúde osteoarticular e óssea, saúde metabólica, saúde psicológica, saúde cardiovascular devemos entender que alguns pilares devem ser levados em consideração.

Uma combinação entre essas três modalidades é o ideal:

1. EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE E ALONGAMENTO.
2. EXERCÍCIOS AERÓBICOS TANTO DE ALTA INTENSIDADE E INTERVALADO QUANTO DE BAIXA INTENSIDADE E CONTÍNUO.
3. EXERCÍCIO ANAERÓBIO. MUSCULAÇÃO.
 - Colocar sua rotina de exercícios na planilha de constância.
 - Realizar avaliação física seja por bioimpedância, avaliação de dobras cutâneas ou DEXA a cada 3 meses.
 - Reavaliar as estratégias de treino e ajustar intensidade e frequência conforme resultados obtidos nas avaliações.

O pequeno que transforma o grande

Muitas vezes, buscamos soluções complexas e revolucionárias para mudar nossas vidas, mas ignoramos o que realmente faz a diferença: o básico bem feito. São as pequenas ações diárias, repetidas com constância e consciência, que criam mudanças profundas e sustentáveis.

A transformação real não acontece em um único momento de inspiração, mas sim na prática contínua dos fundamentos que sustentam a saúde, a energia e o equilíbrio emocional. Quando você aprende a dominar o que parece simples – como cuidar do seu sono, nutrir seu corpo de forma inteligente, gerenciar suas emoções e fortalecer sua identidade – o impacto em todas as áreas da sua vida se torna imenso.

E se você pudesse acelerar esse processo?

*E se tivesse acesso a um programa estruturado,
com acompanhamento e direcionamento para
transformar sua saúde e sua vida de maneira definitiva?*

APRESENTAMOS O

CURSO VIDA CONSCIENTE:

O caminho para uma vida com mais saúde, energia e equilíbrio

Se você chegou até aqui, já deu um passo importante. Mas o verdadeiro salto acontece quando você decide agir com clareza, propósito e acompanhamento adequado.

O Curso Vida Consciente não é mais um curso teórico. É um programa estruturado para a ação, um método validado para ajudar você a implementar mudanças significativas e duradouras em sua vida.

O que você vai conquistar ao participar do curso?

- ✓ *Direcionamento prático e eficaz para mudar hábitos de forma leve e sustentável.*
- ✓ *Acesso a práticas comprovadas para melhorar sua saúde física, mental e emocional.*
- ✓ *Um grupo de apoio exclusivo para te manter motivado e superar desafios ao lado de pessoas que compartilham o mesmo propósito.*

A proposta deste curso é garantir que você saia da inércia e implemente mudanças reais, para que você saiba como tomar decisões alinhadas com o que realmente importa para você.

IMAGINE COMO SERIA ACORDAR TODOS OS DIAS COM MAIS ENERGIA, DISPOSIÇÃO E CLAREZA SOBRE O QUE PRECISA SER FEITO PARA VIVER A VIDA QUE VOCÊ DESEJA.

O Curso Vida Consciente foi criado para ser o seu guia nessa jornada. O próximo passo agora é seu.

AS VAGAS SÃO LIMITADAS, E QUEM SE INSCREVER NA LISTA DE ESPERA TERÁ ACESSO A BENEFÍCIOS EXCLUSIVOS!

Cadastre seu e-mail agora e seja avisado em primeira mão quando as inscrições abrirem.

QUERO FAZER PARTE DA LISTA DE ESPERA

**VOCÊ ESTÁ PRONTO PARA
TRANSFORMAR SUA VIDA DE VERDADE?**

BÁSICO
BEM FEITO PARA UMA
VIDA CONSCIENTE

WORKBOOK