

Resumo *da Aula 04*

Detox da Tentante: *O Desafio*



Você sabia que **sua mente também precisa do detox?**

No nosso processo de cuidado com a fertilidade, não basta apenas limpar o prato e o corpo. É essencial olhar para dentro e silenciar o excesso de estímulos que consomem energia, atenção e equilíbrio.

Hoje, vamos te ensinar formas simples e poderosas de cuidar da sua saúde emocional e energética

Com carinho,
Gabi França.



Quando a mente se acalma, o corpo responde

1. Meditação guiada (2 a 5 minutos)

- Um momento breve de respiração consciente pode mudar completamente o ritmo do seu dia. A prática regular da meditação reduz o estresse, melhora o sono, regula os hormônios e favorece o equilíbrio emocional tão necessário para a fertilidade.
- Você pode usar um áudio breve com foco em respiração, escaneamento corporal ou visualização positiva. Use um fone, feche os olhos e se entregue ao momento.

2. Prepare o ambiente para o relaxamento

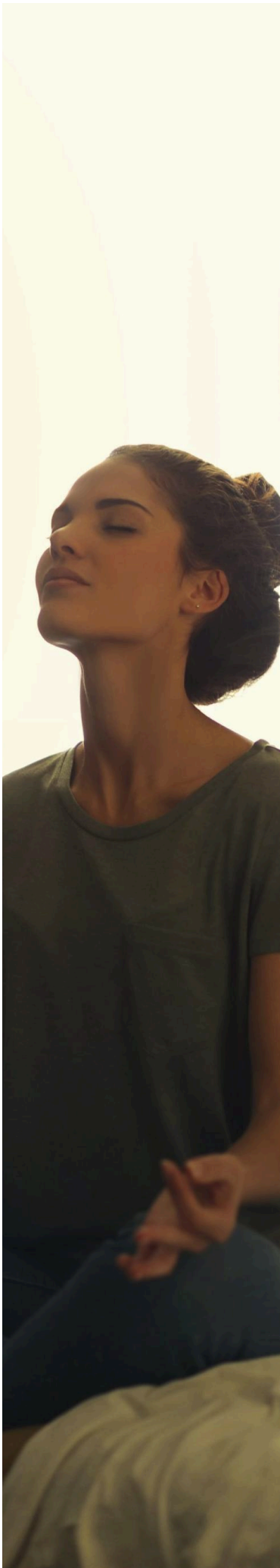
- **Mantenha as luzes baixas:** use luminárias suaves ou abajures.
 - Garanta uma temperatura agradável: entre **18°C e 22°C** é o ideal.
 - Experimente **aromaterapia** com óleos essenciais de lavanda ou camomila:
 - Pingue 1 gota no travesseiro ou use um difusor com água.
 - Isso ajuda a relaxar o sistema nervoso e favorece um sono mais profundo.
-



Quando a mente se acalma, o corpo responde

3. Frequências sonoras (432Hz ou 528Hz)

- Essas frequências são conhecidas por promoverem relaxamento profundo, alívio da ansiedade e conexão emocional.
 - Recomendamos ouvir uma **playlist instrumental** com frequência **432Hz** ou **528Hz** durante a automassagem, a meditação ou antes de dormir.
-



Automassagem para tentantes (*Duração: 5 a 10 minutos*)

1. Respiração consciente

- Sente-se ou deite-se confortavelmente. Inspire pelo nariz contando até 4, enchendo a barriga.
- Expire suavemente pela boca contando até 6.
- Repita de 3 a 5 vezes.

2. Rosto e couro cabeludo

- Com as pontas dos dedos, massageie a testa com movimentos circulares.
- Massageie as têmporas e a mandíbula.
- Passe os dedos pelo couro cabeludo como se estivesse lavando o cabelo.

3. Pescoço e ombros

- Aperte levemente os ombros com as mãos, alternando direita e esquerda.
 - Massageie a base do pescoço com movimentos circulares.
 - Desça até a clavícula, deslizando as mãos suavemente.
-



Automassagem para tentantes (*Duração: 5 a 10 minutos*)

4. Barriga e ventre

- Coloque as mãos aquecidas sobre o ventre.
- Massageie em círculos no sentido horário.
- Imagine luz ou calor entrando na região, trazendo relaxamento e acolhimento.

5. Pés e mãos

- Massageie a sola dos pés, com foco no arco e no calcanhar.
 - Puxe suavemente cada dedo do pé.
 - Massageie as mãos, espalmando e apertando a palma e os dedos.
-



Desafio *do* Dia

No desafio de hoje, vamos colocar em prática a meditação e a automassagem! Todos os detalhes do desafio estão explicados na aula gravada que acompanha este material. O exercício prático está no final do vídeo, mas não deixe de assistir todo o conteúdo!

Caso não tenha recebido a aula, basta clicar no botão abaixo.

[**ACESSAR DESAFIO DO DIA 04**](#)

E não se esqueça: hoje, às 20h, temos nosso encontro ao vivo. **Especialmente para essa aula, separe papel e caneta.**

Nos vemos lá!
