

Resumo *da Aula 05*

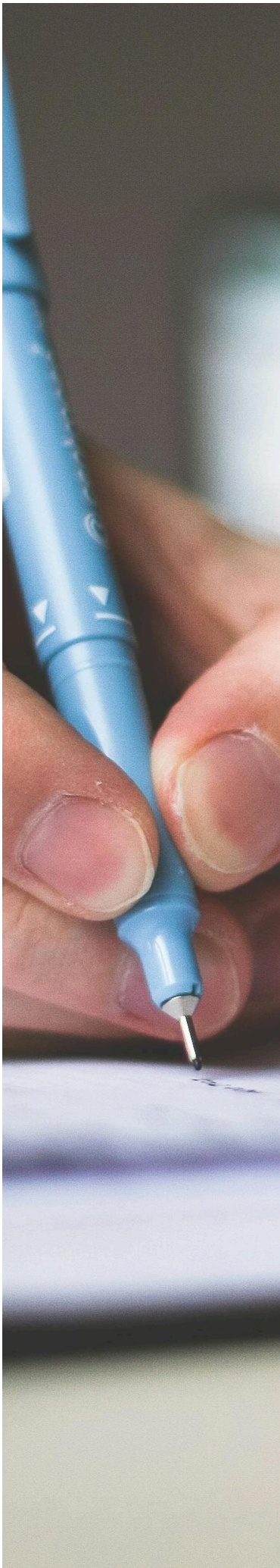
Detox da Tentante: *O Desafio*



Hoje, você vai criar um objeto simbólico, simples e transformador: **o Pote da Gratidão.**

Nos dias de ansiedade, insegurança ou tristeza — tão comuns na jornada da maternidade — esse potinho será um lembrete das suas conquistas, do seu esforço e da beleza que ainda existe nos detalhes da sua rotina.

Com carinho,
Gabi França.



O que você vai precisar?

- **Um pote bonito** (ou uma caixinha, vidro reciclado, latinha decorada).
- Tirinhas de **papel colorido ou branco**.
- Uma **caneta especial** — daquelas que você gosta de usar.

Como fazer?

Escolha um cantinho especial da sua casa para deixar o pote visível: pode ser no criado-mudo, na mesa do café, no banheiro ou no escritório.

Todos os dias (ou pelo menos 3 vezes por semana), escreva **uma coisa pela qual você é grata** naquele dia.

- **Pode ser algo pequeno:**
“Tomei um café gostoso.”
“Recebi uma mensagem carinhosa.”
 - **Ou algo grande:**
“Marquei meus exames.”
“Cuidei da minha alimentação.”
-

EXTRA: Perguntas para refletir

1. Há quanto tempo você está tentando engravidar?

2. Por que você deseja se tornar mãe?

**3. Você sente o apoio e o esforço do seu parceiro nessa jornada?
Ele está com os exames de fertilidade em dia?**

4. O que você sentiu nesse último dia das mães?

5. E como você está se sentindo desde o começo do Detox da Tentante?



Desafio *do* Dia

O desafio de hoje será a criação do seu Pote da Gratidão! 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 05**](#)

E não se esqueça: hoje, às 20h, temos nosso encontro ao vivo. Sua presença é muito importante.

Nos vemos lá!
