VEXORAQ



PROGRAMA NOITE SERENA · KIT MENTE ACELERADA

Kit *Mente Acelerada*

Para quando os pensamentos disparam ao deitar: descarga mental no papel, hora da preocupação, respiração, relaxamento muscular progressivo, reestruturação de pensamentos e outras ferramentas para baixar o volume da cabeça.

GUIA RÁPIDO

A mente disparou. E agora?

Siga de cima para baixo. Não precisa fazer tudo: pare no passo que funcionar.

Os pensamentos são sobre tarefas e pendências?	**Acenda a luz baixa, anote em 1 minuto** no caderno da cabeceira e diga: “Está guardado. Amanhã eu cuido.” (Ferramenta 1)
São preocupações que voltam toda noite?	**Lembre:** “Isso tem horário — amanhã, na hora da preocupação.” Anote para levar à folha de amanhã. (Ferramenta 2)
O corpo está agitado, coração acelerado, músculos tensos?	**Respiração 4-7-8 ou 4-6** (áudio 01) ou **relaxamento muscular** (áudio 02). (Ferramentas 3 e 4)
Você está pensando “não vou conseguir dormir, amanhã vai ser horrível”?	**Use a sua frase realista**: “Uma noite ruim é desconfortável, não perigosa. Eu já atravessei dias assim.” (Ferramenta 5)
A mente pula de um assunto para outro sem parar?	**Embaralhe palavras:** escolha uma palavra neutra e imagine coisas que começam com cada letra. (Ferramenta 6)
Você está se esforçando muito para dormir?	**Desista de tentar**: fique de olhos abertos no escuro, tranquilo(a), “só descansando”. (Ferramenta 7)
Passou um tempo e você está irritado(a), rolando na cama?	**Levante.** Vá ao cantinho com luz baixa, faça algo calmo e volte só com sono. (Plano, noite 10)

PARA FIXAR

O objetivo de cada ferramenta não é “apagar” os pensamentos — é **baixar o volume** o suficiente para o sono chegar sozinho.