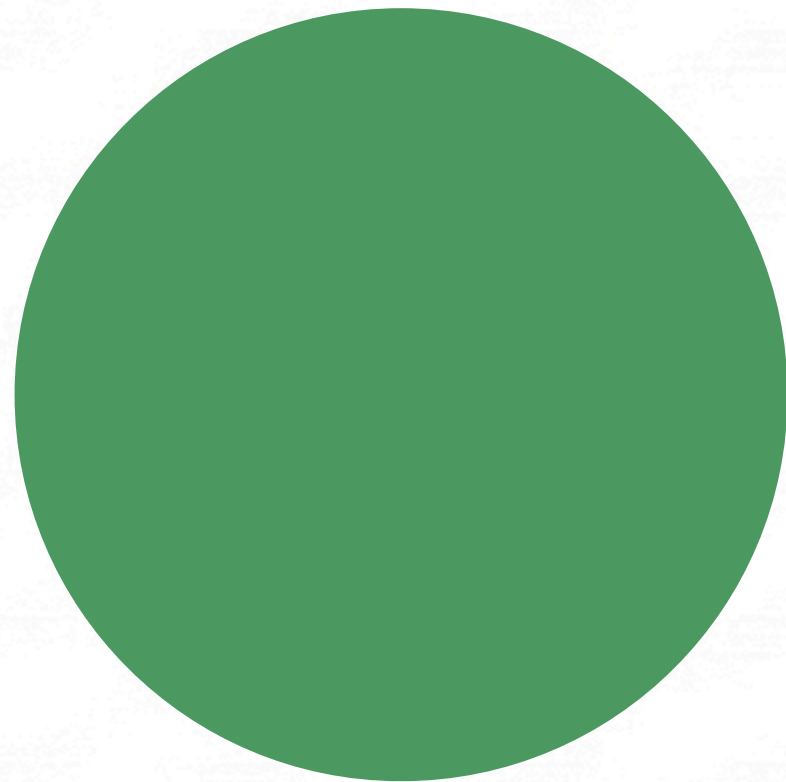


**Não precisas  
resolver tudo hoje.**

Para quando tudo parece demais.

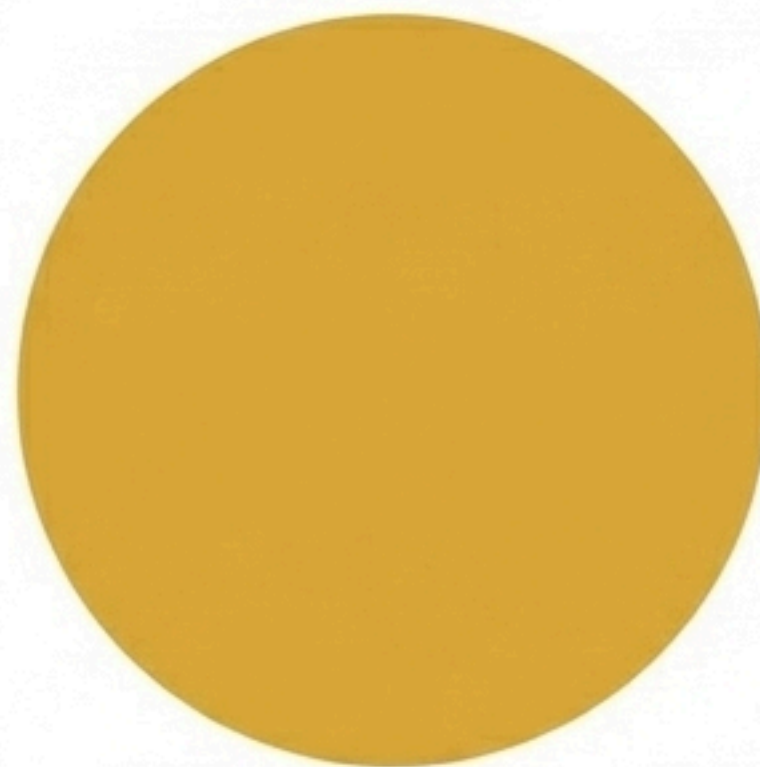
A tua mente também merece descanso.

# O Semáforo Emocional



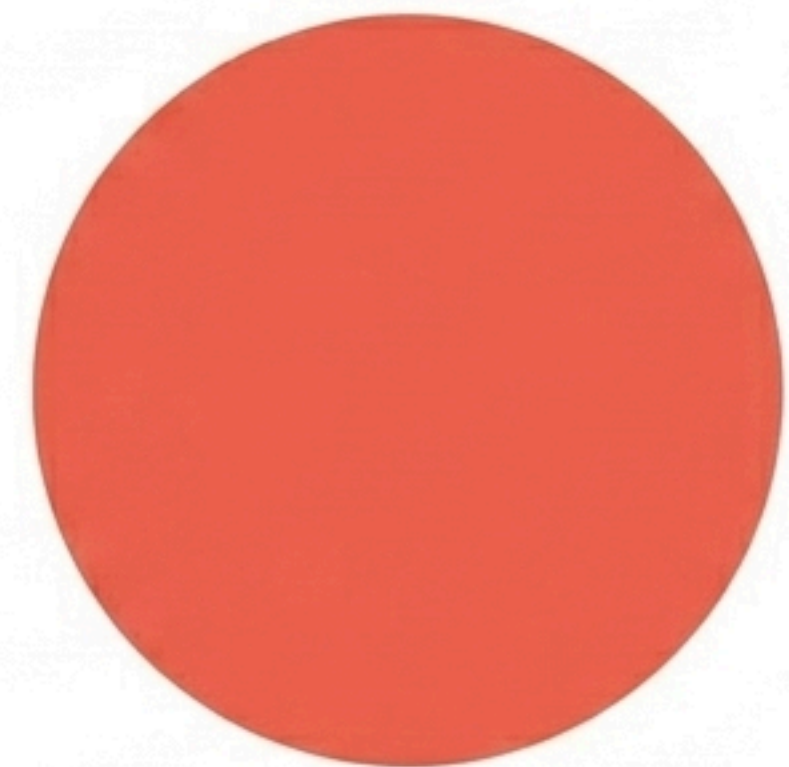
## **Verde (Fluir)**

Energia estável,  
foco natural.



## **Amarelo (Alerta)**

Tensão acumulada,  
irritabilidade fácil,  
cansaço mental.  
Ação: abrandar.



## **Vermelho (Saturação)**

Bloqueio total, exaustão,  
sensação de caos.  
Ação: parar  
imediatamente.

# Apenas 1 Passo

Como quebrar o bloqueio da desorganização emocional.

Ponto A

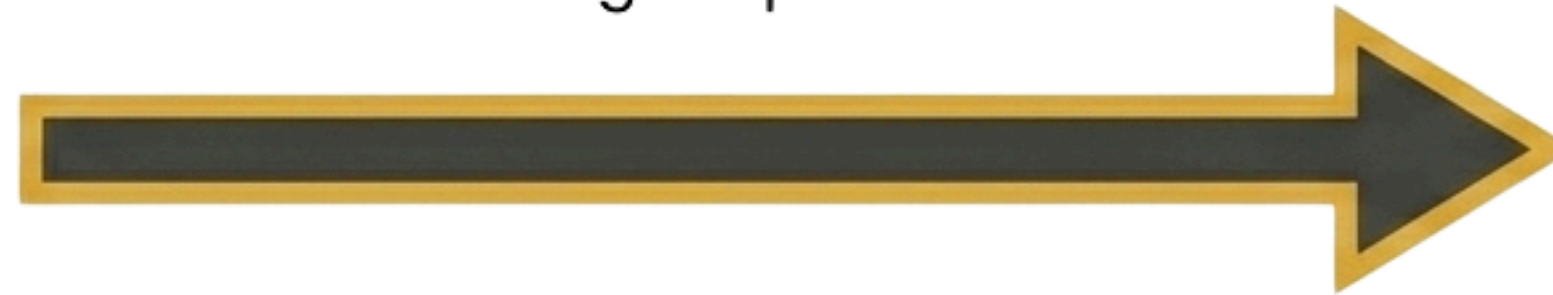


**Caos**

Tenho 3 testes, o quarto desarrumado e não sei por onde começar.

**O Bloqueio**

A vontade de resolver tudo gera paralisia.



Ponto B



**Passo**

Escolher apenas uma ação minúscula. Ignorar as outras. Hoje, não vou estudar a matéria toda. Vou apenas organizar a secretária. E isso basta.

# Receita para Dias Calmos

- Respirar profundamente 3 vezes para ativar a calma física.
- Beber um copo de água frio para grounding imediato.
- Mudar fisicamente de ambiente.
- Pedir ajuda ou falar com alguém seguro.
- Fazer apenas uma coisa pequena.