PRONTÊ

comida boa. vida prática.

GUIA PRÁTICO / CADERNO DE 4 SEMANAS

Vida saudável, do seu jeito

Escolhas que cabem na sua rotina
e caminhos para retomar quando o plano muda.

MATERIAL DESENVOLVIDO POR

Juliana Castro

Psicanalista Clínica e Practitioner de PNL
Mentora de autoconhecimento
Instrutora de Yoga e Meditação

EDIÇÃO OFICIAL PRONTÊ / USO PESSOAL

@pronte.site pronte.site (24) 99280-7133

Antes de começar

Este guia foi feito para ser rabiscado. Você pode ler em ordem ou abrir direto na situação que está vivendo. Na primeira parte, vamos olhar para escolhas que se repetem em casa, no trabalho e nos fins de semana. Na segunda, você terá quatro semanas de exercícios para testar uma ideia por vez.

Reserve um lugar para anotar o que percebe. Pode ser neste caderno impresso ou no bloco de notas do celular. Ao terminar um exercício, escreva o que aconteceu com a mesma honestidade com que você contaria a história a um amigo.

PRONTÊ
EDIÇÃO ORIGINAL · USO PESSOAL

PARA EXPERIMENTAR

Escolha uma situação desta semana em que você gostaria de ter um pouco mais de espaço para se cuidar.

Seu motivo precisa ser seu

É fácil adotar um propósito emprestado. Você vê alguém acordar cedo para caminhar e decide fazer igual, embora seu horário mais tranquilo seja depois do trabalho. Quando a ideia conversa com sua vida, fica mais fácil decidir o que vale preservar e o que pode mudar.

Troque um desejo amplo por uma cena concreta. “Quero me cuidar” pode virar “quero poder sentar para almoçar com calma às terças, quando trabalho perto de casa”. A cena mostra onde começar e qual espaço você precisa proteger.

PARA EXPERIMENTAR

Complete: Quero cuidar melhor de _____ porque isso me permitiria _____.

PRONTÊ
EDIÇÃO ESPECIAL · USO PESSOAL

Como é um dia na sua rotina?

Passe mentalmente por um dia típico, da hora em que acorda até a hora em que chega em casa. Marque o primeiro momento em que você costuma agir no improviso. Pode ser quando uma reunião avança sobre o almoço ou quando você chega sem ideia para o jantar.

Imagine a cena cinco minutos antes. Quem está com você? O que já está disponível? O que seria possível decidir na véspera? Esse mapa vale mais quando descreve o dia como ele acontece.

PARA EXPERIMENTAR

Anote três horários do seu dia e circule aquele em que uma escolha antecipada faria diferença.

PRONTÊ
USO PESSOAL

Faça um plano pequeno

Um plano pequeno deixa claro o que fazer e quando começar. “Vou organizar a alimentação” exige várias decisões. “No domingo, depois do café, vou escolher o almoço de segunda” já tem um começo, um momento e uma escolha.

Apoie a ideia em algo que você já faz. Depois de guardar a louça, veja o que tem para amanhã. Ao fechar o computador, escolha se vai caminhar, colocar uma música ou simplesmente fazer uma pausa.

PARA EXPERIMENTAR

Escreva a ação em uma linha: depois de _____, vou _____.

USO PESSOAL / REVENDA E REDISTRIBUIÇÃO NÃO AUTORIZADAS

Deixe o caminho livre

Imagine que você chega com fome e ainda precisa decidir o que comer, encontrar os ingredientes e separar tempo para preparar. Cada etapa pede atenção. Quando parte do caminho já está resolvida, a escolha fica mais fácil de executar.

Você pode escrever duas opções de jantar em um papel, deixar a bolsa de trabalho perto da porta ou combinar uma caminhada com alguém. Escolha um único ajuste no ambiente e veja como ele funciona na prática.

PRONTÊ
EDIÇÃO OFICIAL · USO PESSOAL

PARA EXPERIMENTAR

O que você pode separar, deixar à vista ou combinar hoje para facilitar amanhã?

Planeje as refeições corridas

Olhe a agenda antes de olhar a geladeira. Comece pelos dias em que há menos tempo para pensar no almoço ou no jantar. Para cada um, escolha uma possibilidade que faça sentido para onde você vai estar e para o intervalo que terá.

Seu kit Prontê pode entrar como uma dessas possibilidades. Em outros dias, você pode preparar algo em casa, aproveitar uma refeição em família ou escolher um lugar perto do trabalho. Deixe uma opção reserva para quando a agenda mudar.

PARA EXPERIMENTAR

Escolha dois dias da semana. Para cada um, anote refeição, horário aproximado e opção reserva.

PRONTÊ
USO PESSOAL

Coma com mais presença

Às vezes a refeição acontece enquanto a gente responde mensagens ou termina uma tarefa. Escolha um momento em que seja possível sentar e notar o que está no prato. Repare no cheiro, na temperatura e no sabor de uma primeira garfada.

Você pode começar em uma única refeição. Se estiver com outras pessoas, vale conversar. Se estiver só, experimente alguns minutos de pausa nas notificações. Observe em que condições você consegue aproveitar mais aquele momento.

PARA EXPERIMENTAR

Na próxima refeição tranquila, repare em uma textura ou sabor e escreva uma palavra sobre a experiência.

USO PESSOAL / REVENDA E REDISTRIBUIÇÃO NÃO AUTORIZADAS

Varie o que você coloca no prato

Variedade pode começar por trocar um acompanhamento, experimentar outra preparação de um alimento conhecido ou aceitar o convite para provar algo que alguém da casa faz bem. Seu gosto, seu orçamento e o que está disponível fazem parte dessa escolha.

Faça uma lista curta de refeições que você realmente gosta. Depois acrescente duas que costuma esquecer e gostaria de revisitar. Nos dias em que precisar decidir rápido, consulte essa lista.

PARA EXPERIMENTAR

Liste três refeições conhecidas e uma que você tem curiosidade de experimentar.

PRONTÊ
PRODUÇÃO DE USO PESSOAL

Lembre-se da água

Quando a manhã passa entre ligações e deslocamentos, é fácil deixar a garrafa na bolsa até a tarde. Observe onde você passa mais tempo e se há um lugar simples para deixar água à mão.

Você pode encher a garrafa antes de sair, ter um copo perto do local de trabalho ou usar o intervalo do almoço como lembrete. Experimente um ajuste e veja se ele cabe no seu dia.

PARA EXPERIMENTAR

Em que lugar a água precisaria estar para você lembrar dela com mais facilidade?

USO PESSOAL / REVENDA E REDISTRIBUIÇÃO NÃO AUTORIZADAS

Encontre um movimento possível

Movimento pode aparecer em momentos comuns. Uma música na sala, uma volta com o cachorro ou um passeio a pé para conversar com alguém são opções para explorar conforme o seu espaço e como você se sente.

Se a ideia de caminhar depende de tempo bom, pense no que gostaria de fazer em casa quando chover. Se prefere companhia, faça um convite com dia e hora. O formato pode mudar conforme a semana.

PARA EXPERIMENTAR

Escolha algo de que você gosta e anote um momento em que teria vontade de fazê-lo.

USO PESSOAL / REVENDA E REDISTRIBUIÇÃO NÃO AUTORIZADAS

Proteja um pouco de descanso

O descanso pode começar no meio do dia. Fechar o computador na hora de comer, guardar o celular durante um café ou passar um tempo em silêncio antes de dormir são escolhas que dependem do espaço que você tem.

Olhe para o momento em que costuma encerrar o dia. O que mantém você ocupado além do que gostaria? Talvez seja possível deixar uma tarefa anotada para amanhã ou combinar em casa um intervalo mais tranquilo.

PARA EXPERIMENTAR

Escolha uma tarefa que pode esperar e anote qual momento você quer preservar para descansar.

USO PESSOAL / REVENDA E REDISTRIBUIÇÃO NÃO AUTORIZADAS

Faça acordos com quem convive

A rotina é compartilhada. Talvez você divida a cozinha, os cuidados da casa ou o horário das refeições. Um pedido concreto ajuda a outra pessoa a entender como pode colaborar.

Em vez de esperar que adivinhem seu plano, conte qual momento você quer preservar. “Na quarta eu chego tarde. Podemos decidir o jantar na terça?” abre uma conversa que dá espaço à rotina de todos.

PRONTÊ
EDIÇÃO ESPECIAL · USO PESSOAL

PARA EXPERIMENTAR

Com quem vale conversar esta semana? Escreva o pedido do jeito que você diria em voz alta.

Quando o plano sai do papel

Alguns dias mudam de rumo antes mesmo do almoço. Se a sua primeira opção ficar difícil, use a menor versão que fizer sentido. Uma refeição que você já deixou pensada ou alguns minutos de pausa podem caber quando o plano inteiro ficou apertado.

Depois, reveja o que aconteceu. Um imprevisto pede um ajuste diferente de um problema que se repete toda terça. Para o primeiro, uma alternativa simples pode bastar. Para o segundo, vale mexer no horário ou combinar ajuda.

PARA EXPERIMENTAR

Escolha um plano atual e escreva sua versão para o dia corrido.

USO PESSOAL / REVENDA E REDISTRIBUIÇÃO NÃO AUTORIZADAS

Volte à rotina sem se cobrar

Quando uma semana fica diferente do esperado, pode surgir a vontade de compensar tudo de uma vez. Experimente olhar para a próxima ocasião concreta. Que escolha cabe no próximo almoço, no fim do expediente ou no começo de amanhã?

Pense em como você falaria com alguém querido que teve uma semana complicada. Use o mesmo tom ao rever a sua. Dê nome ao que dificultou, escolha o que vale tentar de novo e deixe o plano pronto para a próxima oportunidade.

PARA EXPERIMENTAR

Complete: na próxima vez que _____, posso retomar começando por _____.

USO PESSOAL / REVENDA E REDISTRIBUIÇÃO NÃO AUTORIZADAS

Aprenda com a semana

Uma boa revisão começa com cenas. Em que dia você conseguiu fazer o que queria? O que ajudou naquele dia? Em que momento o plano deixou de caber? Anote fatos simples, como “eu tinha a refeição escolhida antes de sair”.

Separe um ajuste para a semana seguinte. Se a ação ficou grande demais, reduza. Se faltou lembrar, mude o lembrete de lugar. Se funcionou bem, vale repetir nas mesmas condições para observar o que acontece.

PARA EXPERIMENTAR

Escreva uma coisa para manter, uma para simplificar e uma para deixar para depois.

PRONTÊ
EDIÇÃO COMERCIAL / USO PESSOAL

Observe a rotina

Durante a semana, repare quando cuidar de si parece fácil e quando vira mais uma tarefa. Escolha uma cena de cada tipo para registrar.

O momento em que tive mais espaço foi…

O horário que mais me apertou foi…

Uma escolha que gostaria de facilitar é…

PRONTÊ
EDIÇÃO OFICIAL · USO PESSOAL

Teste uma escolha

Pegue uma ideia da semana anterior e dê a ela um momento de início. Teste em dias diferentes, se fizer sentido, e observe o que muda de uma ocasião para outra.

Depois de _____, vou…

Vou preparar o caminho deixando…

Depois de testar, percebi…

PRONTÊ
EDIÇÃO OFICIAL · USO PESSOAL

Prepare o dia corrido

Escolha uma situação que costuma bagunçar seu plano. Pense numa alternativa que já esteja ao seu alcance e decida quando vai usá-la.

O imprevisto que mais se repete é…

Quando acontecer, minha opção será…

Depois de usar a opção, eu mudaria…

PRONTÊ
EDIÇÃO OFICIAL · USO PESSOAL

Escolha o que fica

Volte às suas anotações e procure as escolhas que combinaram com a sua vida. Leve uma delas para a próxima semana e ajuste o que ainda estiver pesado.

Quero continuar com…

Quero simplificar…

Na próxima semana, vou rever meu plano no dia…

PRONTÊ
EDIÇÃO OFICIAL · USO PESSOAL

Minha próxima semana

Preencha só os dias que quiser planejar. Vale escrever uma refeição, uma pausa ou qualquer outro cuidado que você queira lembrar.

Segunda _____

Terça _____

Quarta _____

Quinta _____

Sexta _____

Sábado _____

Domingo _____

MINHA OPÇÃO PARA UM DIA APERTADO

_____

PRONTÊ
EDIÇÃO OFICIAL · USO PESSOAL

Leve com você o que couber

Quando fechar este guia, escolha uma coisa que você quer colocar em prática. Pode ser decidir o almoço de amanhã, combinar uma caminhada ou colocar na agenda um tempo para descansar. Deixe a próxima ação escrita onde você consiga vê-la.

A Prontê está por aqui para facilitar os dias em que você quer uma refeição pronta. Se quiser falar com a gente, os contatos abaixo são clicáveis.

PRONTÊ
comida boa. vida prática.

USO PESSOAL / REVENDA E REDISTRIBUIÇÃO NÃO AUTORIZADAS