

Sequência de boas-vindas

E-mail 1 — acesso e primeiro passo

Assunto: Comece por uma cena real

Olá,

Que bom ter você em A Pausa Antes da Escolha.

Antes de tentar mudar qualquer coisa, eu quero te convidar a escolher uma situação recente em que a alimentação entrou no automático. Não precisa ser a mais difícil. Escolha uma que você consiga lembrar com clareza.

Abra o material inicial e faça o primeiro registro. A sua tarefa agora não é se cobrar: é observar.

Nicole

E-mail 2 — a sequência

Assunto: O que costuma acontecer antes da resposta

Olá,

Quando olhamos apenas para a escolha final, fica fácil concluir que faltou controle. Mas existe uma sequência antes dela: contexto, pensamento, emoção, impulso e resposta.

Hoje, volte ao seu registro e tente nomear só uma dessas partes. Uma frase que passou pela sua cabeça já é um bom começo.

Nicole

E-mail 3 — a pausa possível

Assunto: Uma pausa pequena já conta

Olá,

Você não precisa criar uma mudança perfeita para praticar presença.

Escolha um momento do seu dia e teste a pausa proposta no material. Alguns segundos para notar o contexto, respirar e perguntar: “o que está acontecendo aqui agora?”

É assim que a prática começa a caber na vida real.

Nicole