

E-BOOK · 7 PRÁTICAS

15 MIN POR NOITE



PROTOCOLO

Durma

como uma criança

Silencie a mente acelerada e conquiste sono profundo
em 7 práticas progressivas.

por Anelize Hédges

Guia completo em sete práticas

— Introdução: História de transformação

INÍCIO

01 Escrita de Limpeza Mental

PRÁTICA

02 Quiz de Clareza Mental

PRÁTICA

03 Oração em Duas Dimensões

PRÁTICA

04 Áudio Guiado para o Subconsciente

PRÁTICA

05 Poder do Hábito e Dança

PRÁTICA

06 Perguntas para o Inconsciente

PRÁTICA

07 Carta para Sonhos

PRÁTICA

bônus Dicas práticas instantâneas

BÔNUS

✦ Conclusão e chamada para ação

FIM

✦ Sobre a autora

AUTORA

A jornada da Ana, 35 anos

Insônia, mente acelerada e transformação.

Ana passava noites inteiras com a mente a mil, tentando dormir sem conseguir. Ela testou chás, meditações e técnicas diversas — nada funcionava de forma duradoura.

Foi então que ela descobriu o Protocolo Durma Como Uma Criança. Em apenas 15 minutos diários, suas noites se transformaram. O sono profundo voltou. A mente encontrou silêncio.

Esta é também a sua história, se você permitir.

ENTENDENDO A MENTE ACELERADA

Por que sua mente não para à noite?

A mente hiperativa é uma das principais causas da insônia moderna. Quando nos deitamos, o córtex pré-frontal — responsável pelo planejamento e preocupação — permanece em estado de alerta máximo.

Pensamentos repetitivos, listas mentais e ansiedades criam um ciclo que impede a transição natural para o sono profundo e reparador.

A neurociência confirma: o excesso de cortisol gerado pelo estresse mantém o sistema nervoso em modo de sobrevivência. O corpo não distingue uma ameaça real de um pensamento ansioso.

O resultado? Noites fragmentadas, sono superficial e um despertar sem energia — mesmo após horas na cama. As 7 práticas do protocolo atuam diretamente nesse ciclo.

01

O bloqueio

A mente hiperativa impede o relaxamento necessário para o sono reparador. Pensamentos acelerados mantêm o cérebro em estado de alerta, impossibilitando a transição para o descanso profundo.

02

Ansiedade e insônia

Pensamentos repetitivos e preocupações criam um ciclo vicioso: a ansiedade gera insônia, e a insônia amplifica a ansiedade. Esse padrão precisa ser interrompido conscientemente.

03

Neurociência do sono

O sistema nervoso simpático em overdrive eleva o cortisol e impede a melatonina. Ativar o sistema parassimpático é a chave para conquistar o sono profundo e reparador.

01

PRÁTICA UM

Escrita de Limpeza Mental

Esvazie a mente escrevendo livremente sobre o seu dia.

É o ato de esvaziar a mente escrevendo livremente sobre o seu dia — sem filtros, sem julgamentos, sem formato fixo. Não é um diário formal. É uma narrativa viva e honesta do que você viveu, sentiu e observou.

Inclua emoções, eventos do dia, sincronicidades, símbolos e pensamentos que insistem em voltar.

EXEMPLO COMPLETO DE ESCRITA

"Hoje foi um dia pesado. Senti aquela ansiedade familiar no peito desde cedo — reunião que não saiu como esperava, uma palavra que magoou, um silêncio que pesou mais do que deveria. Percebi que segurei a respiração o dia inteiro. À tarde, um momento de leveza: o sol entrou pela janela e, por alguns segundos, me senti em paz. Notei que preciso de mais desses momentos. Estou carregando a preocupação com o futuro como se fosse minha responsabilidade resolver tudo agora. Mas não é. Posso soltar."

Escreva sem censura, sem julgamento. Deixe as palavras fluírem livremente — esta é a sua descarga cognitiva noturna.

Ler sua escrita com olhos gentis é tão poderoso quanto escrever.

Este é o momento de se tornar sua própria mentora.

1 Escreva

Escreva livremente sobre o seu dia, sem filtros ou julgamentos.

2 Aguarde

Respire fundo e se distancie do que escreveu por alguns instantes.

3 Releia

Leia como se fosse a redação de uma filha ou aluna querida.

4 Responda

Escreva uma resposta compassiva, trocando de mão ou de cor de caneta.

5 Finalize

Use a frase: "Eu te vejo, te acolho e confio que tudo se resolve com amor."

Descarga cognitiva

Quando você escreve sobre o seu dia antes de dormir, o cérebro realiza uma "descarga cognitiva" — liberando informações acumuladas da memória de trabalho.

Isso reduz a hiperatividade do córtex pré-frontal e diminui os níveis de cortisol, permitindo que o sistema nervoso entre em modo de descanso profundo. A escrita manual ativa o sistema parassimpático com mais eficiência do que o digital.

- Redução da hiperatividade do córtex pré-frontal ao externalizar pensamentos no papel.

- Diminuição do cortisol: a escrita manual promove descarga cognitiva profunda.

- Escrever antes de dormir "desliga" o modo de alerta e prepara o cérebro para o sono reparador.

Resultado: a mente para de "processar" e o corpo encontra o caminho natural para o sono reparador.

02

PRÁTICA DOIS

Quiz de Clareza Mental

Identifique a raiz da insônia.

A insônia raramente é apenas física. Ela é um sintoma de conflitos mentais e emocionais não resolvidos que se manifestam à noite. A insônia raramente é o problema real — ela é o sintoma.

O Quiz de Clareza Mental revela os conflitos ocultos que mantêm sua mente acelerada à noite, trazendo foco e direção para uma ação transformadora.

-

Objetivo do quiz

Identificar exatamente o que está impedindo o seu descanso profundo e transformar isso em passos concretos.

-

Por que fazer

Trazer clareza e foco para ação prática, revelando o que sabota o sono.

-

O que você vai descobrir

As raízes da agitação mental, os conflitos emocionais ocultos, os padrões que sabotam o sono e os caminhos para resolução.

AS PERGUNTAS DO QUIZ

Responda com honestidade — sem julgamento.

Suas respostas são o mapa para a clareza mental que libera o sono.

PERGUNTA 1 · INSATISFAÇÃO E INTENÇÃO DE MUDANÇA

O que em sua vida te impede de dormir tranquila?

Existe algo na sua vida que te incomoda profundamente e que você ainda não agiu para mudar? Se sim, o que te impede de dar o primeiro passo? Qual seria a primeira ação concreta que você poderia tomar amanhã? Liste as áreas onde sente insatisfação — trabalho, relacionamentos, finanças, propósito.

PERGUNTA 2 · SUA ROTINA DE SONO

Descreva sua rotina nas duas horas antes de dormir.

Quais pensamentos surgem? Você usa telas, discute problemas, planeja o dia seguinte? Identifique o padrão que sabota seu descanso.

PERGUNTA 3 · SEGURANÇA FINANCEIRA E SOBREVIVÊNCIA

Você sente que sua renda atual garante sua sobrevivência com tranquilidade?

Anote seu faturamento atual e o valor que representaria estabilidade real para você. Qual a diferença entre esses números?

PERGUNTA 4 · PLANOS INCERTOS DE MUDANÇA

Você tem planos de mudança na vida que ainda não saíram do papel?

Liste as mudanças que você adia e identifique o que impede cada uma delas de acontecer agora.

Transforme os insights do quiz em ações concretas para conquistar estabilidade e sono reparador.

1 Passo 1

Anote seu faturamento atual e defina sua meta de segurança financeira.

2 Passo 2

Crie um bloco de notas ou grupo dedicado para registrar soluções e ideias.

3 Passo 3

Liste 3 ações práticas para elevar sua estabilidade financeira esta semana.

4 Passo 4

Revise seus conflitos identificados no quiz e escolha um para agir hoje.

5 Passo 5

Antes de dormir, releia suas anotações e declare: estou tomando ação e mereço descanso.

- Registrar renda atual e meta mensal.

- Listar 3 ações concretas para aumentar segurança.

- Criar espaço digital para anotações de soluções.

- Revisar anotações toda manhã ao acordar.

03

PRÁTICA TRÊS

Oração em Duas Dimensões

Soltar a resistência e deixar o passado para trás.

“

A oração não muda Deus, mas muda quem ora.

— SØREN KIERKEGAARD

PRIMEIRA DIMENSÃO · SOLTAR A RESISTÊNCIA

Ajoelhe-se e perceba onde a resistência mora.

Sente a resistência no corpo? Ajoelhe-se e perceba onde ela mora — nos ombros, no peito, na mandíbula. Esse desconforto é o controle tentando se manter.

Solte. Abra as mãos. Permita que o que você não consegue resolver seja entregue a algo maior. Esse é o primeiro movimento da oração: não pedir — mas ceder espaço para Deus agir onde você já não alcança.

Soltar não é fraqueza — é o ato mais corajoso de confiar que você não precisa carregar tudo sozinha.

SEGUNDA DIMENSÃO · LIBERAÇÃO EMOCIONAL PELO PERDÃO

O perdão não é aprovar o que foi feito — é soltar o peso que rouba o seu sono.

Antes de dormir, ore pelas pessoas que ainda carregam peso em seu coração. O perdão não é fraqueza — é o ato mais poderoso de libertação interior.

— Mateus 18:23-35 — A parábola do servo que não perdoou revela como a falta de perdão nos aprisiona emocionalmente e bloqueia o descanso. A dívida maior já foi perdoada.

— Jó 42:6, 8b, 10, 12 — Jó se humilha, ora pelos outros e é restaurado. A rendição precede a restauração; a bênção retorna quando oramos pelos outros. O perdão e a oração intercessória abrem caminho para a renovação.

Escreva uma lista de pessoas por quem você precisa orar, incluindo aquelas que te magoaram — não para justificá-las, mas para soltar o peso que carrega. Ore por cada uma com intenção genuína de liberação, entregando a situação a Deus e deixando o passado para trás.

Cada nome riscado é uma corrente quebrada. A mente que perdoa dorme em paz. O subconsciente liberto sonha com leveza e acorda renovado.

DESTAQUE ESPIRITUAL

A oração não muda Deus, mas transforma a natureza de quem ora.

— SØREN KIERKEGAARD

Quando nos ajoelhamos e soltamos o controle,
abrimos espaço para que algo maior transforme
nossas noites — e nossa vida.

04

PRÁTICA QUATRO

Áudio Guiado para o Subconsciente

Programa a mente no momento de maior receptividade.

Uma ferramenta poderosa de programação mental que utiliza o estado hipnótico natural que ocorre nos minutos antes de dormir. Antes de dormir, sua mente entra em um estado hipnótico natural — o momento mais poderoso para reprogramar crenças e padrões profundos.

O objetivo é acessar o subconsciente no momento de maior receptividade, plantando intenções de prosperidade, segurança, força e felicidade profunda. Ao ouvir com fones, você ativa a roda da vida interior e planta sementes de transformação enquanto dorme.

COMO USAR

- 1** Ouça o áudio guiado
Reserve os 15 minutos antes de dormir para a prática.
- 2** Deite-se confortavelmente
Encontre uma posição em que o corpo possa relaxar por completo.
- 3** Respiração consciente
Respire fundo e deixe cada expiração aprofundar o relaxamento.
- 4** Visualize sua roda da vida
Enxergue cada área da sua vida como uma luz no seu painel interno.

5 Recepcione as afirmações

Deixe as intenções se instalarem sem esforço, enquanto adormece.

ROTEIRO COMPLETO DO ÁUDIO GUIADO

Feche os olhos. Respire fundo três vezes. Imagine que você desce uma escada suave, cada degrau levando você mais fundo em relaxamento. Ao chegar ao final, você entra em um espaço luminoso e seguro — o seu painel de controle interno.

Nesse painel, você vê luzes que representam cada área da sua vida. Você toca a luz da prosperidade e afirma: "Eu sou abundante. O sucesso flui para mim naturalmente." Você toca a luz da segurança: "Eu estou protegida. Tudo que preciso já está a caminho." Você toca a luz da força: "Eu tenho poder para transformar minha vida. Sou capaz, sou inteira, sou suficiente."

Pratique este roteiro todas as noites, nos 15 minutos antes de dormir. Deixe as afirmações ecoarem enquanto você adormece.

05

PRÁTICA CINCO

Poder do Hábito e Dança

O sono profundo começa com movimento.

A insônia muitas vezes não é um problema isolado — ela é o reflexo de uma energia estagnada no corpo e na mente. É um sinal de energia estagnada. Quando a rotina se torna repetitiva e o movimento cessa, o sistema nervoso perde sua capacidade natural de se renovar. O sono, que deveria ser limpeza e recarga, torna-se bloqueado.

Sem movimento e mudança, o corpo acumula tensão que não consegue ser liberada durante a noite. O resultado é uma mente que continua acelerada mesmo quando o ambiente está silencioso.

O sono é, em sua essência, um processo de limpeza e recarga. Durante o sono profundo, o cérebro elimina toxinas, consolida memórias e restaura o equilíbrio emocional. Mas para que isso aconteça, o corpo precisa chegar ao descanso já em estado de fluxo — não de bloqueio.

Mudar hábitos é mudar o fluxo interno. Pequenas rupturas na rotina criam novos caminhos neurais, liberando a mente do ciclo de tensão que impede o descanso profundo. *Mude o hábito, transforme a noite.*

Pequenas mudanças na rotina diária liberam energia estagnada e preparam o corpo e a mente para um sono profundo e reparador.

1 Novas rotas

Escolha caminhos diferentes no dia a dia para estimular o cérebro.

2 Exercícios

Inclua movimento físico leve na sua rotina, mesmo que por 10 minutos.

3 Horários

Ajuste seus horários de dormir e acordar para criar um ritmo consistente.

4 Sair de casa

Saia uma vez por semana para mudar o fluxo energético e renovar a mente.

5 Desconexão

Desligue telas 30 minutos antes de dormir e crie um ritual noturno de calma.

DANÇA · LIBERAÇÃO SOMÁTICA

O corpo sabe o que a mente ainda não consegue nomear. Dance e libere.

A dança é uma das formas mais poderosas de liberar emoções presas no corpo. Escolha músicas de alta frequência — aquelas que elevam, que fazem o coração pulsar de leveza. Diminua as luzes do ambiente, crie um espaço seguro e íntimo.

Permita que o corpo se mova livremente, sem coreografia, sem julgamento. Feche os olhos. Deixe cada movimento surgir de dentro para fora. A dança somática dissolve tensões acumuladas, libera emoções represadas e prepara o sistema nervoso para o sono profundo e reparador.

ALTERNATIVA GENTIL · POSTURA DO BEBÊ

Regulação emocional pelo corpo

Uma alternativa gentil à dança, a Postura do Bebê (Balasana) é um recurso poderoso de regulação emocional e alívio do estresse acumulado no corpo.

Como fazer: ajoelhe-se, sente nos calcanhares, estenda os braços à frente e apoie a testa no chão. Respire profundamente por 3 a 5 minutos.

Benefícios fisiológicos: ativa o sistema nervoso parassimpático e o nervo vago, reduz o cortisol, alivia tensão na coluna e nos ombros, e sinaliza ao cérebro que é seguro relaxar. Ideal para noites de alta tensão emocional.

Seu corpo sabe como descansar — basta dar-lhe permissão. Pratique por 3 a 5 minutos antes de dormir.

06

PRÁTICA SEIS

Perguntas para o Inconsciente

Uma única pergunta poderosa pode transformar a sua vida.

O inconsciente trabalha enquanto você dorme — basta direcioná-lo com a pergunta certa antes de adormecer. Antes de dormir, a mente está em estado receptivo — aberta, porosa, silenciosa. É nesse momento que uma única pergunta poderosa pode atravessar o consciente e acessar camadas profundas do inconsciente.

Ao formular uma pergunta com intenção antes de dormir, você ativa o processamento inconsciente. Durante o sono, a mente trabalha em busca de respostas, padrões e soluções que a mente consciente não alcança. Os sonhos, as imagens e os insights ao acordar tornam-se respostas valiosas.

-

Prepare-se

Respire fundo e entregue a pergunta ao silêncio da noite.

-

Escolha e escreva

Escolha uma pergunta e escreva com clareza, com intenção sincera.

-

Solte e confie

Solte o controle, confie no processo, acorde e registre.

PARA QUEM QUER FOCAR NO PROBLEMA

Quando a mente está presa num problema, a pergunta certa libera o subconsciente para trabalhar enquanto você dorme.

- Qual é a solução para isso?

- O que eu ainda não percebi sobre essa situação?

- Que recurso interno eu tenho para resolver isso?

- O que precisa mudar para eu superar esse desafio?

- Qual é o próximo passo que eu devo dar agora?

Repita a pergunta mentalmente 3 vezes antes de dormir. Sem forçar resposta — apenas plante a semente.

PARA QUEM TEM UM SONHO, DESEJO OU META

Quando você tem um sonho, desejo ou meta que parece distante, use estas perguntas para guiar seu subconsciente.

- Qual é o aprendizado que ainda preciso ter para alcançar isso?

- O que ainda não valorizei e preciso reconhecer para receber isso?

- O que está me impedindo de acreditar que mereço isso?

- Que pequeno passo posso dar amanhã em direção a esse sonho?

- Como seria minha vida se eu já tivesse conquistado isso?

COMO USAR AS PERGUNTAS

Siga este protocolo todas as noites antes de dormir e observe as respostas chegarem naturalmente.

1 Formule

Escolha uma pergunta clara e específica antes de dormir.

2 Repita

Diga a pergunta em voz alta três vezes com intenção.

3 Entregue

Solte o controle e confie que a resposta virá.

4 Registre

Ao acordar, anote insights, imagens ou sensações — mesmo que pareçam sem sentido. Use um caderno exclusivo para esse processo e releia semanalmente.

5 Observe

Use os padrões que surgem para autoconhecimento e ação: respostas recorrentes revelam mensagens do inconsciente.

07

PRÁTICA SETE

A Carta para Sonhos

Escreva, sinta, libere. A carta transforma o sonho em cura.

A Carta para Sonhos é uma ferramenta poderosa de mediação emocional entre a mente consciente e o subconsciente. Seus sonhos carregam mensagens que sua mente consciente ainda não consegue processar — a Carta para Sonhos é uma ponte entre o que você sente e o que ainda não sabe que sente.

Através dela, você libera informações profundas que só emergem no silêncio do sono — sem precisar compreender totalmente o que cada sonho significa. O simples ato de escrever para o seu sonho cria uma ponte de escuta e acolhimento interior.

Você não precisa decifrar o sonho. Precisa apenas honrá-lo — e ele revelará o que precisa ser visto.

COMO LIDAR COM SONHOS E PESADELOS

Ao acordar de um sonho intenso, escreva imediatamente todos os detalhes que lembrar.

— Ao acordar, escreva imediatamente todos os detalhes do sonho que conseguir lembrar — pessoas, lugares, cores, sensações. Não filtre nem julgue.

- Identifique os sentimentos presentes no sonho: medo, alegria, angústia, leveza. Esse sentimento é a chave de leitura mais importante.
- Reconheça que as imagens são simbolismos emocionais — não eventos literais. Uma perseguição pode simbolizar pressão; uma queda, insegurança; uma criança, sua essência criativa.
- Use a Carta para Sonhos para liberar e integrar a mensagem do inconsciente.

Não é necessário compreender o sonho por completo. O simples ato de registrá-lo com atenção já inicia um processo de integração emocional profunda, sinalizando ao inconsciente que você está pronto para ouvir.

MODELO COMPLETO DA CARTA PARA SONHOS

Eu sonhei com... *[descreva o sonho com detalhes]*

Neste sonho, eu senti... *[nomeie as emoções presentes: medo, alegria, confusão, paz]*

Reconheço que esta história carrega um significado que ainda estou aprendendo a compreender. Agradeço ao meu inconsciente por me guiar através dessas imagens e símbolos.

"Porque eu sou o Senhor, teu Deus, que te sustenta pela mão direita." — Is 41:13

"Porque os sonhos vêm com muitas preocupações." — Eclesiastes 5:3

Com amor e gratidão, [assine seu nome] — e queime a carta com intenção de liberação.



B Ô N U S

Dicas Práticas Instantâneas

Mude rápido, durma melhor.

DICA 1 · MUDE A POSIÇÃO DE DORMIR

O método do reset.

As vezes, o corpo precisa de um sinal físico para "resetar" o sono. Deite ao contrário na cama — cabeça onde ficam os pés. Esse simples gesto "engana" o cérebro e quebra o padrão de insônia.

Essa simples mudança altera a percepção sensorial do ambiente e pode quebrar o ciclo de insônia. Use sempre que sentir que o sono não vem: a mudança de posição sinaliza ao cérebro que algo diferente está acontecendo.

Quando usar

Use sempre que sentir que o sono não vem. A mudança de posição sinaliza ao cérebro que algo diferente está acontecendo.

Alternativa · outro cômodo

Se a posição invertida não funcionar, mude para o sofá ou outro quarto. Ambientes diferentes quebram ciclos de insônia e tiram o cérebro do padrão de alerta associado ao local habitual.

Resultado esperado

Mudança rápida na qualidade do sono. Pequenas alterações no ambiente e postura têm impacto imediato no relaxamento.

DICA 2 · ENERGIA DO AMBIENTE

Objetos e energia no quarto.

Tudo ao seu redor carrega energia. Presentes, lembranças e objetos acumulados podem influenciar diretamente a qualidade do seu sono. Presentes de pessoas com quem você tem conflitos, lembranças de momentos dolorosos ou itens associados a estresse podem criar um campo energético que impede o relaxamento profundo.

Identifique presentes ou objetos no seu quarto que trazem sensações negativas, tristeza ou lembranças difíceis. Observe cada objeto e pergunte-se: *"Este objeto me traz paz ou tensão?"* Confie na primeira resposta que surgir.

“

Quando olho para este objeto, sinto leveza ou peso? Meu corpo relaxa ou tensiona?

PERGUNTA PRÁTICA PARA IDENTIFICAR OBJETOS NOCIVOS

Se sentir peso, é hora de remover ou reposicioná-lo. Retire objetos com energia negativa do seu quarto. Um ambiente limpo e intencional convida o sono

profundo e restaurador, reduz a ansiedade noturna e cria um santuário verdadeiro de descanso e renovação.

Lembre-se: o ambiente físico é um espelho do seu estado interno. Cuide do espaço onde você dorme com a mesma atenção que cuida da sua mente.

BENEFÍCIOS DAS DICAS BÔNUS

- Resetar o sono em minutos mudando a posição na cama.

- Quebrar padrões de insônia sem esforço extra.

- Limpar a energia do ambiente para um sono mais profundo.

- Resultados imediatos — aplicáveis já na primeira noite.

Pequenas mudanças criam grandes transformações. Comece esta noite e sinta a diferença.

CONCLUSÃO E CHAMADA PARA AÇÃO

Sua jornada para dormir como uma criança

Você percorreu 7 práticas transformadoras para silenciar a mente acelerada. Cada prática é uma peça do protocolo que reconduz seu corpo e mente ao sono profundo.

Pratique diariamente por pelo menos 15 minutos e observe sua transformação noturna. Escreva, ore, dance, questione e sonhe. Confie no processo — sua mente aprenderá a silenciar.

Noites reparadoras e uma mente em paz estão ao seu alcance. Você merece acordar renovada, leve e pronta para viver com plenitude.

Durma como uma criança — com paz, confiança e o coração leve.

AH

ANELIZE HÉNDGES

SOBRE A AUTORA

Anelize Héndges

Especialista em bem-estar emocional e sono reparador.

Anelize Héndges é especialista em bem-estar emocional e sono reparador. Com anos de experiência ajudando mulheres a silenciarem a mente acelerada, ela criou o Protocolo Durma Como Uma Criança para transformar noites inquietas em descanso profundo e restaurador.

Apaixonada por ajudar pessoas a reconquistarem noites de sono profundo e uma mente em paz, dedica sua missão a transformar vidas — uma noite de cada vez, unindo práticas integrativas, neurociência aplicada e espiritualidade.

E-mail contato@anelizehendges.com.br

Instagram @anelizehendges

Site www.anelizehendges.com.br

"Sua transformação começa esta noite."



Obrigada por confiar no Protocolo Durma Como Uma Criança.

Que cada prática ilumine suas noites e transforme seus dias com leveza e descanso profundo.

Sua jornada de transformação começa esta noite.

© Anelize Héndges. Todos os direitos reservados.