

EM PAZ
em meio ao caos

Você sente que está sempre no limite?

Descubra neste fascinante e-book como transformar a ansiedade, exaustão e a sobrecarga em clareza, equilíbrio e bem-estar emocional — sem fórmulas mágicas, com leveza e propósito.

Quero transformar minha mente



Best Seller
amazon.com

"EM PAZ EM MEIO AO CAOS :

7 Práticas Para Cuidar da Sua Saúde Mental Mesmo nos Dias Mais Difíceis"



Pare de apenas sobreviver. Comece a respirar com consciência.

Como sair do piloto automático e cuidar da sua saúde mental sem fórmulas mirabolantes

Você acorda com a cabeça cheia, o coração apertado e a sensação de que está sempre atrasado. O dia mal começou e sua mente já está correndo — sem pausa, sem direção, sem trégua.

Enquanto tenta dar conta de tudo, vai se perdendo de si mesmo.

O corpo fala. A mente grita. Mas a rotina ensurdece. A verdade é que viver no automático tem um custo: sua paz, sua energia, sua saúde emocional.

Se isso soa familiar, respira fundo. **Você não está sozinho.**

Este e-book é um respiro. Um convite gentil para você:

- ✦ Para você parar por alguns minutos,
- ✦ Reconectar com o que sente,
- ✦ E descobrir práticas simples para cuidar de você — mesmo nos dias mais caóticos.

Nada complicado. Nada inalcançável.

Apenas uma nova forma de estar presente na sua própria vida, com mais leveza e intenção.

Quero transformar minha mente

O que você vai encontrar neste e-book:

- 🌿 7 práticas simples para aplicar no dia a dia — *sem precisar de grandes rituais*
- 📖 Técnicas de respiração e foco para lidar com a ansiedade quando ela aparece
- 🔄 Reflexões curtas e transformadoras para ressignificar pressões e frustrações
- 🧘 Exercícios de reconexão que acalmam sem exigir que você pare o mundo
- 💖 Um guia empático e realista para cuidar da sua saúde emocional com mais compaixão

♥ Este e-book é para você que...

🧠 “Mas será que funciona pra mim?”

- Tem se permitido viver no modo “piloto automático”
- **Se cobra demais** e raramente se escuta com gentileza
- Entende que **precisa cuidar da mente**, mas não sabe por onde começar
- Deseja mais **leveza**, foco e presença no dia a dia



Sim! Porque este e-book **não é uma solução mágica**, mas um convite realista à mudança.

Foi pensado **para pessoas comuns**, com rotinas corridas e emoções verdadeiras.

Você **não precisa de horas livres**, nem de fórmulas mirabolantes — só precisa de disposição para se priorizar, um passo por vez.

Quero transformar minha mente

O que dizem os leitores



Cíntia Ferreira

“Esse e-book foi meu ponto de virada. Nunca pensei que pequenas práticas pudessem ter tanto impacto no meu dia a dia. Hoje consigo respirar antes de reagir. Me sinto mais leve.”



Rogério Brandão

“Me vi em cada página. Era como se alguém finalmente tivesse colocado em palavras o que eu sentia, mas não sabia explicar. Recomendo pra todo mundo que vive no modo automático.”



Leandra T.

“Foi como conversar com alguém que me entende. O conteúdo é direto, mas cheio de sensibilidade. Comecei aplicando uma prática por dia e já sinto que estou me ouvindo mais.”

Sobre a autora



Leona R. Martins é escritora, observadora do mundo e pesquisadora da alma humana.

Entre cafés frios, pensamentos acelerados e noites de insônia, ela aprendeu que a paz não vem de fora — mas de como escolhemos viver por dentro.

Suas palavras são feitas de carne, caos e calma.

Neste e-book, compartilha práticas que a ajudaram a reencontrar sua essência mesmo nos dias mais difíceis — e agora, quer ajudar você a fazer o mesmo.

Por que ela escreveu este e-book?

Porque já foi a pessoa que se culpava por sentir demais.

Já achou que cuidar da mente era fraqueza. Já quis sumir do mundo — e só depois entendeu que precisava, na verdade, voltar pra si.

Este e-book nasceu do desejo de tornar o autocuidado mais acessível.

Mais honesto. Mais humano.

É um lembrete de que você pode transformar o caos em pausa.

E que cuidar de si é o ato mais silenciosamente corajoso que existe.


Pronto para transformar a sua mente?


Hoje pode ser o primeiro passo.

Por menos do que você gasta com um café, você pode adquirir um conteúdo que vai te acompanhar por muito mais tempo.

E-book "Em Paz Em Meio Ao Caos"

por Leona R. Martins

 Sua calma começa aqui. Adquira agora, por apenas R\$ 19,90

 Se adquirir hoje, você também leva:

- ✓ Mini Planner Digital da Calma
- ✓ Meditação Guiada "Volte para Você"
- ✓ Newsletter mensal com conteúdos de bem-estar (3 meses)

QUERO MINHA CÓPIA - por apenas R\$ 19,90!



Atenção! Este material é uma obra fictícia, criada por Juliana Moreira — copywriter e criadora de conteúdo estratégico — exclusivamente para fins de portfólio.