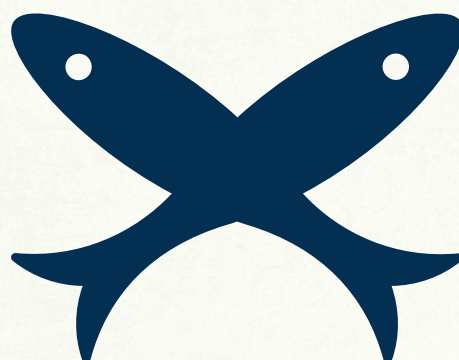


Desafie-se!

Sua jornada de auto-cuidado
começa agora!

2026-2027



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

H546d Equipe Hering Kids Curitiba. Desafie-se: sua jornada de bem-estar começa agora / Autoria de Equipe Hering Kids Curitiba – Curitiba, PR: Edição Independente, 2026.

Descrição: Diário pessoal, com planejadores, rastreadores e cartas inspiracionais, organizados em uma jornada de aproximadamente um ano (maio a maio). **Apêndices:**

- 1.Receitas rápidas e saudáveis: estruturas de receitas rápidas, finger foods e lancheiras, com foco em low carb, sem glúten e sem lactose.
- 1.Dicas de saúde e beleza: dicas práticas de autocuidado, biohacking e vitalidade para a rotina materna e estética da maturidade.
- 1.Coletânea de frases motivacionais: mensagens curtas e impactantes para o fortalecimento emocional de mães brasileiras.

Assuntos:

- 1.Maternidade real. 2. Autocuidado feminino e saúde. 3. Alimentação saudável. 4. Empoderamento de mães. 5. Bem-estar emocional.

I. Equipe Hering Kids Curitiba. II. Título.

CDD: 158.1 (Desenvolvimento Pessoal e Psicológico) / 646.7 (Cuidados Pessoais e Vida Familiar)



Prefácio



MANUAL DE INSTRUÇÕES: O SEU MAPA DE RESGATE TÁTICO

Este volume não foi desenhado para ser uma leitura passiva, mas sim um dispositivo prático de emancipação. O diário de bem-estar propõe um pacto inquebrável de 365 dias: você deixará de ser a espectadora exausta das urgências alheias para assumir a curadoria estratégica da sua própria energia.

A engenharia destas páginas exige a sua ação intencional. Ao invés de ditar um roteiro engessado sobre o que você deve sentir ou comer, este sistema fornece uma estrutura que clama pelo seu comando diário. O objetivo central é hackear o ciclo de anulação invisível da maternidade, através de micropausas estruturadas, transformando a sua sobrevivência automática em um ritual revolucionário e diário de autocuidado, vigor físico e beleza.

MECÂNICA DE USO: O ARSENAL DO APÊNDICE E A RETOMADA DA AUTONOMIA

O verdadeiro motor de transformação deste diário se encontra nos apêndices: um arsenal composto por tabelas de nutrição modular, matrizes de estética prática e centenas de pílulas de força mental. A diretriz operacional é absoluta: você precisa folhear esses apêndices diariamente e selecionar ativamente a sua receita, dica ou frase do dia – como os exemplos que constam nos primeiros dias.

Por que não entregamos um cardápio fechado? Porque a sobrecarga materna atrofia a nossa capacidade de decidir o que desejamos para nós mesmas. O ato de cruzar bases e temperos na tabela de refeições, ou de escolher propositalmente qual reflexão ancorará a sua manhã, é o antídoto contra o esgotamento. Esta escolha diária nas listas não é uma tarefa burocrática, é o exercício neuroterapêutico de retomar o leme da própria vida e provar ao seu cérebro que você voltou a ser a sua maior prioridade.



EXECUÇÃO DA ROTINA: A BLINDAGEM DO SEU NOVO ECOSISTEMA

Para ativar os efeitos deste manual com sucesso, institua o seu "minuto de blindagem" preferencialmente antes que a casa desperte. Acesse as matrizes do apêndice, escaneie as opções e se pergunte do que a sua pele, a sua mente ou a sua imunidade necessitam de forma urgente para as próximas 24 horas, transcrevendo sua seleção para a folha de registro do dia. Utilize os espaços em branco para anotar o seu progresso e os seus sentimentos. Se o caos da rotina a impedir de preencher o diário em alguma manhã, não acione a culpa; este sistema foi desenhado com a tecnologia do perdão, permitindo recomeços instantâneos. Ao operar esta ferramenta ininterruptamente, de maio a maio, a mulher que você encontrará no final da jornada não será apenas uma sobrevivente ao calendário, mas a arquiteta soberana da sua própria luz.

SEQUENCIA PERSONALIZÁVEL: SUGERIMOS APENAS

Se desejar seguir a sequencia sugerida, basta imprimir as páginas na ordem abaixo. As páginas extra, para épocas específicas, já estão colocadas em seus lugares.

- Mês: calendário, carta, foco do mês, semanas, dias, balanço do mês.
- Semana: planejador, gerencie seus hábitos, pique diário, domine seu brilho, notas.
- Dia: planejador, checklist de bem-estar, cantinho da gratidão.



Vire a página e assuma a caneta do seu destino: a partir de hoje, você é a convidada de honra da sua vida e o seu projeto mais importante!

● Conte conosco, sempre!

Curitiba, 26 de abril de 2026.

Equipe Hering Kids Curitiba



HERING KIDS CURITIBA

CONTE CONOSCO, SEMPRE!



FACILITAMOS SUA VIDA!



Malinha em casa: selecione por What'sApp os looks da sua preferência, para suas crianças provarem no conforto da sua casa! Sim: vai, mesmo, uma mala!



Delivery: escolha e compre por What'sApp, e receba em casa ou onde preferir.



Vale presente: escolha a certeza! Sua amiga poderá unir os vales que receber de nossas lojas e comprar, em qualquer delas, os produtos que desejar!



Atendimento em loja: visite nossas lojas físicas, nos principais shoppings de Curitiba: Mueller, Palladium e Barigui.

SUA SEGUNDA CASA:

Hering Kids Mueller

What'sApp: (41) 98816-2885
Loja ML-72, piso L3
Shopping Mueller, Curitiba

Hering Kids Barigui

What'sApp: (41) 99917-6435
Loja 2016-A, piso L2
Park Shopping Barigui

Hering Kids Palladium

What'sApp: (41) 98722-2854
Loja 2029, piso L2
Shopping Palladium, Curitiba

Peça por What'sApp!

Barigui: (41) 99917-6435

Mueller: (41) 98816-2885

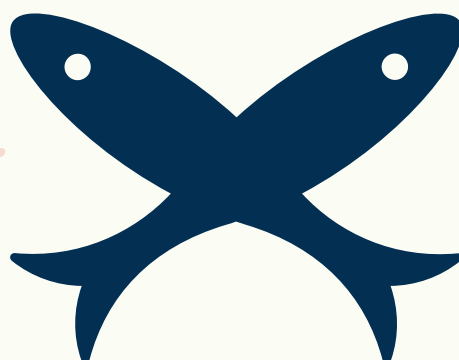
Palladium: (41) 98722-2854



Pequenos passos, grandes

transformações

Seu guia para
florescer
todos os dias!



Um ano de amor próprio



Amiga, a gente sabe que ser mãe nesse Brasilzão é equilibrar o mundo no colo, enquanto o café esfria e o coração transborda de preocupação. A gente se doa tanto que, às vezes, olha no espelho e mal reconhece aquela mulher cheia de sonhos que existia antes das rotinas infinitas! Mas, escuta: essa jornada que você começa hoje, de um Dia das Mães ao outro, não é sobre deixar de ser mãe... é sobre voltar a ser você mesma, entendendo de uma vez por todas que o seu colo só consegue ser abrigo, se você também tiver um lugar seguro para descansar a alma.

Este próximo ano será o seu renascimento, num ciclo de doze meses em que cada pequena escolha — seja um "não" necessário ou um sonho resgatado da gaveta — será uma semente de cura plantada no seu jardim. Imagine chegar em maio do ano que vem não apenas com o cansaço do dever cumprido, mas com o brilho de quem se reencontrou! Você está honrando a mulher que habita em você, para que seus filhos vejam uma mãe que pulsa vida e alegria! É o compromisso sagrado de transformar o "dar conta de tudo" em "estar bem com o que importa".

Então, respire fundo e escolha se incluir na sua própria lista de prioridades, sem um pingo de culpa. Esse caminho terá dias de sol e outros de cansaço; mas, lembre-se de que você é a raiz dessa família, e, para a árvore crescer, a raiz precisa estar nutrida. Siga firme, com carinho e paciência em seus processos, pois se cuidar é o maior ato de amor que você pode praticar!

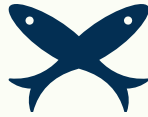
Nós, da Hering Kids Curitiba, estaremos aqui vibrando em cada passo da sua transformação! Conte conosco, sempre!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba



12 bases para viver em equilíbrio e se sentir plena!



Novas escolhas hoje geram um novo amanhã!

Bem-estar físico



Sinta seu corpo vivo e forte pra encarar a vida, longe de qualquer padrão de beleza. Ache um movimento que você ame, como dança ou yoga, e foque no prazer de se cuidar e não na obrigação.

Bem-estar mental



Esteja presente de corpo e alma, vivendo o agora com toda a leveza que você merece. Respire fundo e sinta o presente, acalmando o pensamento e a intensidade da mente.

Bem-estar emocional



Faça as pazes com quem você é, e acolha cada sentimento com muita leveza e carinho. Aprenda a ser agradecida por três pequenas coisas todos os dias, mudando seu foco pro que realmente te faz bem.

Bem-estar social



Sinta que tem uma rede de apoio real. Construa relacionamentos significativos, estabeleça limites saudáveis e mantenha conexão com quem te faz bem. Nutra sua alma.

Bem-estar ambiental



Reconecte-se com sua própria natureza, e com a natureza ao seu redor. Consuma com consciência. Adote um novo pet, passeie ou brinque com ele, para trazer mais cores à sua vida e à dele.

Bem-estar financeiro



Tenha liberdade e segurança pra fazer suas escolhas, sem aquele peso constante no peito. Encare seus gastos de frente e comece uma reserva, pra ter paz e não depender de ninguém.

Bem-estar ocupacional



Sinta que seu trabalho faz sentido e que você brilha sem se esgotar no processo. Busque propósito na sua ocupação, e faça pausas reais durante o dia, para sua mente respirar e se recarregar!



Bem-estar espiritual



Conecte-se com o que acalma sua alma e te traz um sentimento profundo de paz interior. Seja um ímã para coisas boas: desenvolva o hábito de meditar e de fazer orações diárias! Pratique atos de bondade, ouça sua intuição e se recarregue com sua própria energia.

Bem-estar cultural



Bem-estar cultural é como um banho de inspiração que faz a alma vibrar com novas histórias e artes. A dica de ouro é sair da bolha todo mês com vivências diferentes que tragam um colorido novo para sua rotina.

Bem-estar cívico



Sinta que a sua voz tem poder e que você faz parte da construção de algo maior! Envolve-se em causas locais ou coletivos femininos, porque juntas podemos transformar nossa realidade!

Bem-estar conjugal



Construa um ninho de paz, em que a parceria e o respeito mútuo são a base de tudo. Invista em "tempo de qualidade" sem telas, pra vocês se reconectarem e fortalecerem a cumplicidade no dia a dia.

Bem-estar familiar



Família é aquele porto seguro, em que a gente se sente acolhida e amada por quem realmente somos. A dica é criar rituais simples, como um jantar sem celular, pra fortalecer os laços e o diálogo com quem você ama.

Desenvolver todas as áreas é sobre buscar o equilíbrio que a fará sentir inteira, e tudo fluirá com muito mais leveza e propósito. Você verá que cada pequena evolução em um lado dá um empurrãozinho positivo no outro.

Bora olhar pra sua jornada com carinho e transformar cada desafio em um degrau para a sua melhor versão?!



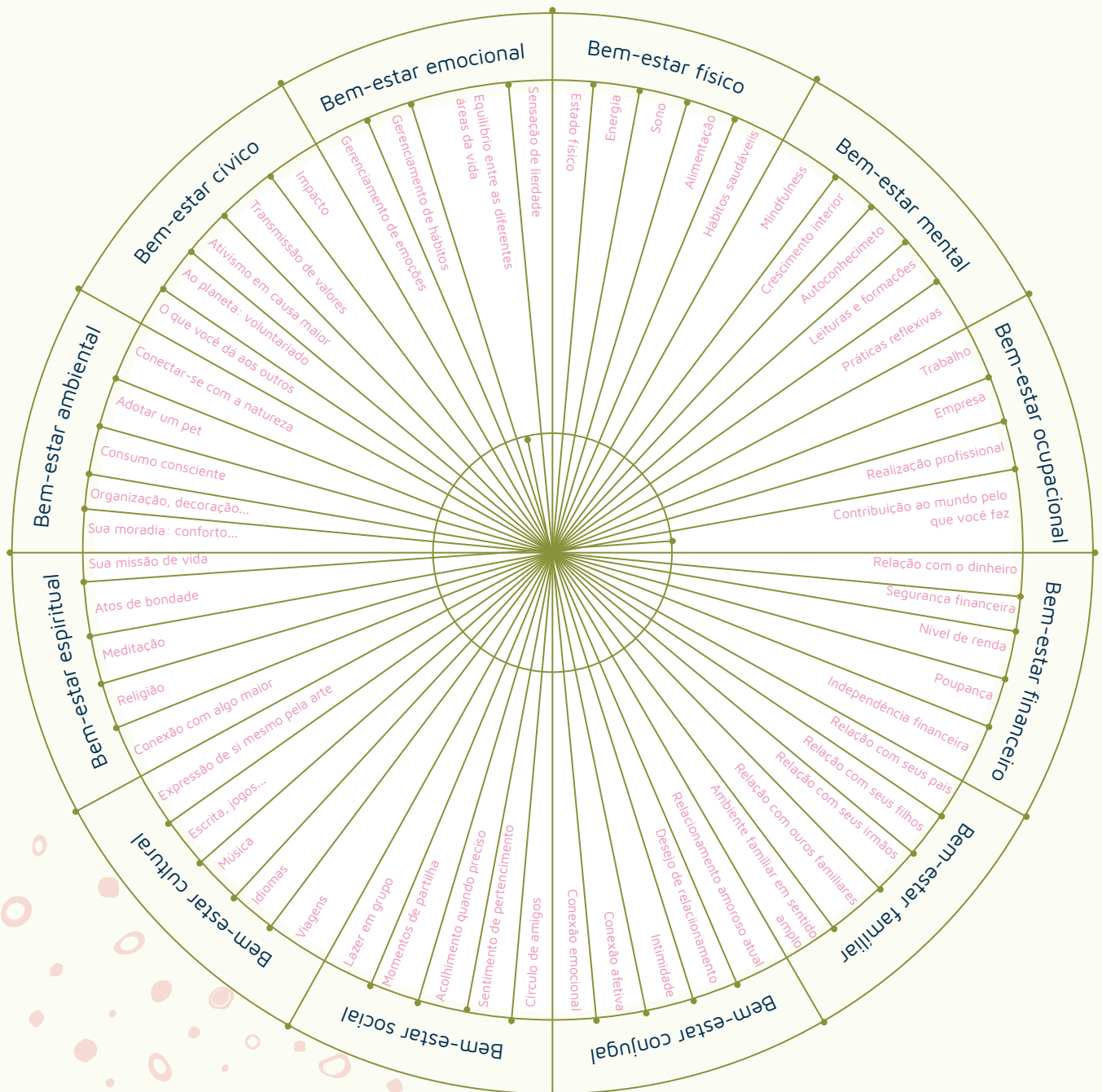
Qual dessas bases faz seu coração bater mais forte agora? Sente que está conseguindo viver tudo o que sonhou em cada área, ou ainda falta aquele ajuste pra vida fluir melhor?

Roda da vida



Sua jornada é moldada por escolhas, não por erros. A Roda da Vida convida você a colorir sua realidade, transformando percepções em novos objetivos. Abrace essa chance de redesenhar seu destino com coragem e intenção! Pinte como se sente. Você pode reescrever os tópicos sugeridos em cada área. Depois, analise o resultado atual e decida em que você pretende que ele se transforme.

- azul – eu me sinto satisfeita
- rosa – eu estou em desenvolvimento nesta área
- alaranjado – eu estou insatisfeita



O que você quer?



Transforme suas reflexões e descobertas em um plano real de bem-estar que tenha a sua cara!

Bem-estar físico

Bem-estar emocional

Bem-estar mental

Bem-estar cultural

Bem-estar financeiro

Bem-estar ocupacional



Bem-estar social

Bem-estar familiar

Bem-estar conjugal

Bem-estar espiritual

Bem-estar físico

Bem-estar ambiental



Four horizontal dotted lines spanning the width of the page, located at the bottom, likely intended for writing or drawing.

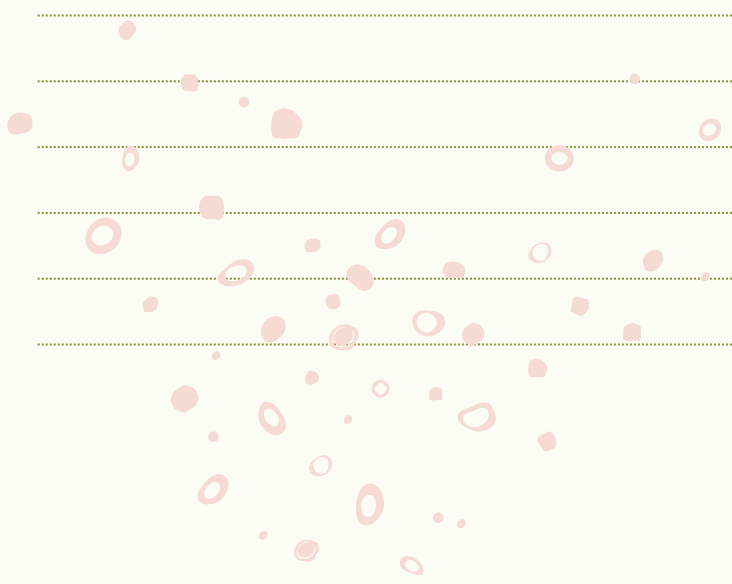
Carta a você



Um segredo guardado a sete chaves... Que tal abrir o coração pro seu "eu" de maio que vem? Escreva sobre como você está agora e o que espera colher nessa jornada. Guarde num lugar especial e segure a ansiedade: só abra no próximo Dia das Mães!

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



2026



Janeiro

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Fevereiro

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Março

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maio

D	S	T	Q	Q	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junho

D	S	T	Q	Q	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Julho

D	S	T	Q	Q	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto

D	S	T	Q	Q	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Setembro

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Outubro

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembro

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Dezembro

D	S	T	Q	Q	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



2027



Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Março

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maio

S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agosto

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Setembro

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



Maio



2026

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

METAS

Handwriting practice area for 'METAS' with dotted lines and a decorative background of pink circles.

AÇÕES

Handwriting practice area for 'AÇÕES' with dotted lines.

Hora de se dar um presente!



Feliz Dia das Mães, guerreira!

Este maio não é só sobre o presente que você ganhou dos outros, mas sobre o pacto que você assinou consigo mesma, neste recomeço. Enquanto o mundo te aplaude pelo que você faz, nós te parabenizamos por quem você é, e por decidir que o seu bem-estar é a prioridade real da casa.

Neste primeiro mês, a meta é aprender a respirar no meio do "parabéns". É entender que ser uma mãe maravilhosa não exige o seu sacrifício integral. Maio é o mês de plantar esta semente de liberdade no peito. Olhe para as flores que recebeu e lembre que você também precisa de sol, água e tempo, para não murchar na rotina.

Esse início é sobre o despertar. Não se assuste se for difícil dizer o primeiro "não". Cada limite que você coloca agora é um tijolo na construção da sua nova versão. Você está trocando a culpa pela consciência de que uma mãe feliz é o maior alicerce que uma família brasileira pode ter!

A gente sabe que a rotina no Brasil não para, que o grupo da escola apita e que sempre tem alguém chamando. Mas, agora, sua missão é encontrar seus "minutos de ouro" no meio do caos, provando que dá para ser a base de tudo sem se anular no processo.

Aproveite cada segundo desta sua estreia. Que este maio seja o alicerce de paz que vai sustentar todos os meses até o próximo ciclo! Você merece este cuidado, hoje e sempre!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba

Foco do mês



Ter foco no mês te tira da correria e te entrega aquela paz de dever cumprido no final!

Qual sua intenção neste mês?

Como você se sente?

Como quer se sentir?

Em quê você quer focar sua energia?

Notas

Pique diário



Bora acompanhar sua vibe hoje? Dê uma nota de 0 a 10 pra sua energia — 10 é pra quando você estiver com tudo!

DIA	MANHÃ	TARDE	NOITE	ANOTAÇÕES
SEGUNDA				
TERÇA				
QUARTA				
QUINTA				
SEXTA				
SÁBADO				
DOMINGO				

Reflexões

Quando sua energia esteve mais alta?

O que mais drenou sua energia?

Quais descobertas sobre o seu ritmo mais surpreenderam hoje?

Um ajuste pequeno para tentar na próxima semana

Domine seu brilho



Escute seu coração e registre seu humor todos os dias! Sinta o que te nutre e direcione sua energia para o que te faz florescer!

DIA	MANHÃ	TARDE	NOITE
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA			
QUINTA			
SEXTA			
SÁBADO			
DOMINGO			

Emoções

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---|
| <input type="radio"/> maravilhosa | <input type="radio"/> produtiva | <input type="radio"/> cansada | <input type="radio"/> triste |
| <input type="radio"/> amada | <input type="radio"/> mais ou menos | <input type="radio"/> exausta | <input type="radio"/> depressiva |
| <input type="radio"/> super bem | <input type="radio"/> relaxada | <input type="radio"/> sozinha | <input type="radio"/> com ciúmes |
| <input type="radio"/> alegre | <input type="radio"/> entediada | <input type="radio"/> frustrada | <input type="radio"/> com raiva |
| <input type="radio"/> bem | <input type="radio"/> chateada | <input type="radio"/> magoada | <input type="radio"/> rejeitada/cancelada |

Reflexões

Dia 01/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Você é mais
que suficiente.
Sempre foi.

Notas

Checklist de bem-estar diário
















Mantenha uma rotina intencionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                  

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

Cantinho da gratidão



A gratidão acalma o coração e traz aquela paz que a gente tanto busca.

Gratidão por

1

2

3

Cheiros, texturas e sabores que amei hoje



.....



.....



.....

Um desafio positivo

Algo que saiu bem-feito

Algo lindo que observou na natureza hoje

Dia 02/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Reserve 15 minutos do dia apenas para você e seus pensamentos.

Notas

Checklist de bem-estar diário















Mantenha uma rotina intencionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

Cantinho da gratidão



Quando você agradece pelo pouco, o muito encontra o caminho até você

Gratidão por:

1

2

3

Uma experiência positiva de hoje

Sentimento favorito de hoje

.....
.....

Uma ideia legal

Uma decisão

Escreva uma breve oração

.....
.....
.....

Dia 03/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Coxinha fit:
frango desfiado, moldado
com massa de couve-flor
cozida e amassada.

Notas

Checklist de bem-estar diário
















Mantenha uma rotina intencionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                 

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

Cantinho da gratidão

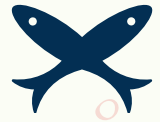


Não é a felicidade que nos faz gratos, é a gratidão que nos faz felizes!



Reflexões

Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



Pique diário



Bora acompanhar sua vibe hoje? Dê uma nota de 0 a 10 pra sua energia — 10 é pra quando você estiver com tudo!

DIA	MANHÃ	TARDE	NOITE	ANOTAÇÕES
SEGUNDA				
TERÇA				
QUARTA				
QUINTA				
SEXTA				
SÁBADO				
DOMINGO				

Reflexões

Quando sua energia esteve mais alta?

O que mais drenou sua energia?

Quais descobertas sobre o seu ritmo mais surpreenderam hoje?

Um ajuste pequeno para tentar na próxima semana

Domine seu brilho



Escute seu coração e registre seu humor todos os dias! Sinta o que te nutre e direcione sua energia para o que te faz florescer!

DIA	MANHÃ	TARDE	NOITE
SEGUNDA			
TERÇA			
QUARTA			
QUINTA			
SEXTA			
SÁBADO			
DOMINGO			

Emoções

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---|
| <input type="radio"/> maravilhosa | <input type="radio"/> produtiva | <input type="radio"/> cansada | <input type="radio"/> triste |
| <input type="radio"/> amada | <input type="radio"/> mais ou menos | <input type="radio"/> exausta | <input type="radio"/> depressiva |
| <input type="radio"/> super bem | <input type="radio"/> relaxada | <input type="radio"/> sozinha | <input type="radio"/> com ciúmes |
| <input type="radio"/> alegre | <input type="radio"/> entediada | <input type="radio"/> frustrada | <input type="radio"/> com raiva |
| <input type="radio"/> bem | <input type="radio"/> chateada | <input type="radio"/> magoada | <input type="radio"/> rejeitada/cancelada |

Reflexões

Dia 04/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Acolhimento matinal:
não pule da cama ao
acordar! Espreguice-se e
agradeça por mais um dia.

Notas

Checklist de bem-estar diário
















Mantenha uma rotina intensionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                 

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

Cantinho da gratidão



A gratidão faz milagres e abre caminhos que a gente nem imagina! É aquele empurrãozinho de que a nossa energia precisa para tudo dar certo!

Gratidão por

1

2

3

Coisas que fizeram sorrir hoje



.....



.....



.....

Algo que trouxe inspiração

Pessoas por quem agradecer

Aprendizado de hoje

.....

.....

.....

.....

Dia 05/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Arroz de couve-flor:
couve-flor triturada e
refogada com alho e cebola

Notas

Checklist de bem-estar diário





Mantenha uma rotina intencionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                    

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

Cantinho da gratidão



A gente atrai o que irradia, então bora vibrar na gratidão!

Gratidão por

1

2

3

Pequenas e grandes vitórias de hoje

.....

.....

.....

Desafios superados

Momentos de inspiração

Atos de bondade praticado

Conversas significativas

Dia 06/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Micro-meditação: em cada sinal vermelho no trânsito, faça três respirações profundas em vez de checar o celular.

Notas

Checklist de bem-estar diário



Mantenha uma rotina intencionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                  

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

Cantinho da gratidão



Quando a gente foca no que tem de bom, o universo inteiro conspira pra gente brilhar ainda mais!

Gratidão por

Momento favorito do dia

Momento em que teve admiração de si mesma hoje

Mais disto:

Menos disto:

Amanhã, focar em:

Dia 07/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Cabelo sem frizz:
substitua a toalha de banho
por uma camiseta de
algodão velha para secar os
fios. Isso evita a quebra e o
arrepicado.

Notas

Checklist de bem-estar diário






Mantenha uma rotina intensionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                  

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

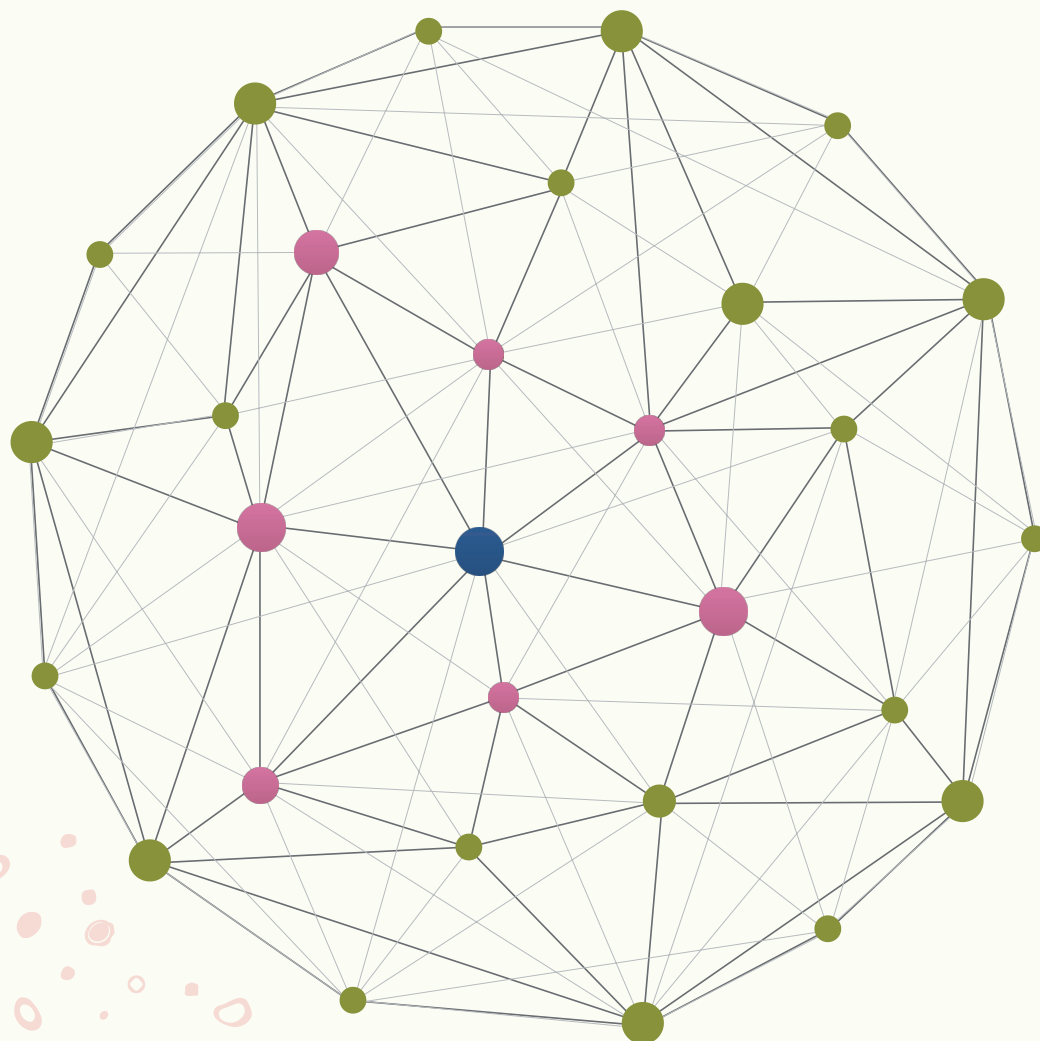
Cantinho da gratidão



Agradecer é como mandar um beijo pro universo e receber um abraço de volta!

Gratidão por

Nomes das pessoas legais que você conhece e que se conhecem também



Dia 08/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Maionese de abacate:
abacate batido com limão,
sal e azeite (zero lactose).

Notas

Checklist de bem-estar diário



Mantenha uma rotina intencionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                   

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

Cantinho da gratidão



A gratidão acalma o coração e traz aquela paz que a gente tanto busca.

Gratidão por

1

2

3

Cheiros, texturas e sabores de que gostou muito hoje



.....



.....



.....

Um desafio positivo

Algo que saiu bem-feito

Algo lindo que observou na natureza hoje

Dia 09/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Mãe,
seus sonhos ainda
estão vivos e válidos.

Notas

Checklist de bem-estar diário
















Mantenha uma rotina intencionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                 

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

Cantinho da gratidão



Quando você agradece pelo pouco, o muito encontra o caminho até você.

Gratidão por:

1

2

3

Uma experiência positiva de hoje

Sentimento favorito de hoje

.....
.....

Uma ideia legal

Uma decisão

Escreva uma breve oração

.....
.....
.....

Dia 10/05



00:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Prioridades

Contactar

Mãe,
você merece toda a
felicidade do mundo!

Notas

Checklist de bem-estar diário
















Mantenha uma rotina intencionalmente leve e saudável.

Tempo:     

Humor:     

Tempo de sono:

Qualidade sono:     

Intensidade dos exercícios:             

Hidratação                

Tempo espiritualidade:

Tempo cultura e lazer:

Outras atividades de bem-estar escolhidas:

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Alimentação

café da manhã

almoço

janta

lanche

Cantinho da gratidão



Não é a felicidade que nos faz gratos, é a gratidão que nos faz felizes!

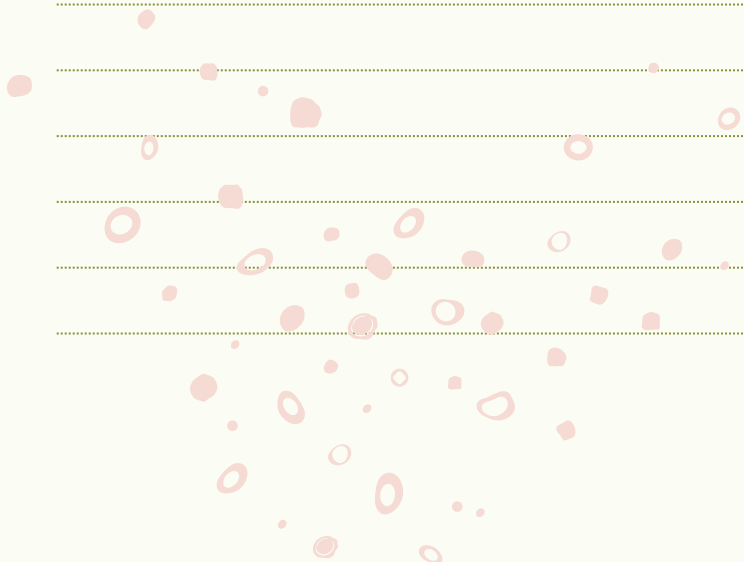


Reflexões

Notas



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



Gerencie seus hábitos



Seja mestre do seu ritmo! Liberte-se de pesos e cultive sua luz: escolha 3 hábitos para abandonar, e 2 novos hábitos para desenvolver. Anote seu progresso diário e floresça seu bem-estar!

The habit tracker consists of a large circular grid divided into 31 days (1-31) and 6 habit slots. The grid is divided into 31 days (1-31) and 6 habit slots. The top part of the grid is partially obscured by horizontal dotted lines.

Dia ___/___/___



00:00
.....

01:00
.....

02:00
.....

03:00
.....

04:00
.....

05:00
.....

06:00
.....

07:00
.....

08:00
.....

09:00
.....

10:00
.....

11:00
.....

12:00
.....

13:00
.....

14:00
.....

15:00
.....

16:00
.....

17:00
.....

18:00
.....

19:00
.....

20:00
.....

21:00
.....

22:00
.....

23:00
.....

Prioridades

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contactar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notas

Junho



2026

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with dotted lines and a decorative background of pink circles and butterflies.

ANOTAÇÕES

Blank handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with dotted lines.

Mantenha a fogueira acesa!



Amiga, junho chegou trazendo aquele cheirinho de canela e milho cozido, e também trouxe o frio, que pede aconchego, e a correria dos ensaios de quadrilha na escola... No meio dessa confusão colorida de bandeirinhas, a gente costuma se perder, tentando costurar remendo em calça de filho, e esquecendo de olhar para os nossos próprios rasgos. Este é o seu segundo mês de jornada, e o desafio agora é não deixar a sua fogueira interna apagar só porque a rotina esfriou ou a novidade de maio passou.

Sabe o "correio elegante"? Pois hoje ele é pra você. Pare um pouco de organizar o "arraiá" dos outros e mande um bilhete de amor para a mulher que resiste por trás da mãe. Junho no nosso Brasilzão é sobre calor humano, e o seu autocuidado este mês é garantir que você não seja apenas a lenha que queima para aquecer a casa inteira, mas a própria chama que brilha por prazer! Não se anule entre uma canjica e outra. Sua alegria é o balão mais bonito desse céu!

A originalidade deste mês está em entender que você não precisa de um disfarce de "caipira" ou de "supermulher" para ser aceita: sua beleza está na sua verdade, mesmo que ela esteja um pouco descabelada no fim do dia. Que tal trocar o cansaço de "pular a fogueira" das obrigações por um momento de pausa real, sentindo o calor de um café só seu, enquanto o mundo lá fora espera um pouquinho? ... Você é a dona da festa, e a festa só é boa se você estiver inteira nela.

Que este junho te ensine que cuidar de si é como manter uma fogueira: precisa de atenção constante, um pouquinho de sopro e muita vontade de ver a luz! Siga firme, amiga, porque o seu brilho é o que ilumina o caminho de quem vem atrás de você. Viva o seu São João particular com todo o sabor e a profundidade que você merece!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba

 **HERING**
KIDS CWB

Julho



2026

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

AFAZERES

Handwriting practice lines for 'AFAZERES' with a decorative background of pink and red circles and dots.

ANOTAÇÕES

Blank handwriting practice lines for 'ANOTAÇÕES'.

O refúgio no caos



Amiga, julho chegou e com ele aquele "grito" de férias escolares, que a gente conhece bem... Se em junho a fogueira aqueceu, em julho o frio lá fora contrasta com a casa fervendo de energia. É prato pra lavar, "mãe, tô com fome" a cada cinco minutos e a sensação de que o seu tempo pessoal foi sequestrado pelos pequenos. Mas, respire fundo: sua jornada de autocuidado não pode entrar em recesso só porque as aulas pararam.

A gente sabe que "férias de mãe" é um conceito que quase não existe no nosso dicionário, né? A gente acaba virando monitora de colônia de férias em tempo integral. E o impacto deste terceiro mês é entender que você não precisa ser a fonte inesgotável de entretenimento. O autocuidado em julho é sobre a coragem de dizer: "agora é o momento da mamãe", mesmo que seja por quinze minutos debaixo das cobertas, com um livro, ou apenas com o seu silêncio.

Julho é o mês de se acolher no meio da bagunça. Se a casa está de cabeça para baixo, deixe estar um pouquinho; a perfeição é inimiga da sua paz. O seu diferencial este mês é o "desapego seletivo". Enquanto o mundo cobra que você preencha cada segundo do tempo dos filhos, escolha preencher os seus próprios vazios. Seja sua própria coberta quentinha e não se sinta culpada por não ser a "super-heroína" das férias 24 horas por dia.

Você está no terceiro degrau desta jornada que vai até o próximo maio. Não deixe o barulho das férias abafar a voz que você começou a ouvir lá no Dia das Mães. Transforme o caos em uma oportunidade de mostrar para a sua família que uma mãe que se cuida é uma mãe que ensina sobre amor próprio. Siga firme!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba

 **HERING**
KIDS CWB

Agosto



2026

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with five horizontal dotted lines and a vertical dotted line on the right side. The area is decorated with pink and red circular patterns.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with five horizontal dotted lines.

Firme na ventania



Amiga, agosto chegou e a gente sabe que ele tem fama de ser um mês que não acaba nunca, né? É o "mês dos ventos", aquele momento em que o segundo semestre engrena de vez, e a rotina volta com tudo. No meio dessa ventania de compromissos, reuniões escolares e o corre-corre do Dia dos Pais — e muitas vezes somos nós que organizamos tudo para que a data seja linda —, é fácil sentir que a gente está sendo levada pelo vento, perdendo o chão que conquistamos com tanto esforço desde maio!

O desafio, neste quarto mês, está em se tornar sua própria âncora. Agosto exige uma força silenciosa, aquela que não grita, mas que não se dobra. O seu autocuidado agora é sobre a resistência de manter os pés firmes no seu propósito. Enquanto você cuida dos detalhes da vida de todo mundo, pare e pergunte: "Quem está segurando a minha mão?". Se a resposta for o silêncio, que esse silêncio seja preenchido pelo seu próprio abraço. Você não é apenas o esteio da casa; você é uma mulher que precisa de sustento tanto quanto qualquer outra pessoa.

A originalidade de agosto está em ressignificar o "tempo longo". Se o mês parece não ter fim, use essa extensão a seu favor, para aprofundar suas raízes. Não tente lutar contra o vento; aprenda a ajustar as velas. O seu diferencial, neste mês, é o "olhar de águia": voar alto, ver o mundo de cima, enxergar além do cansaço da rotina e consolidar o que você aprendeu sobre si mesma.

Não deixe que a monotonia roube o brilho que você despertou no Dia das Mães. Honre a mulher resiliente que habita em você, aquela que sabe que, para a casa ficar em pé, a fundação — que é você — precisa estar íntegra e bem cuidada. Você é muito maior que qualquer ventania!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba

 **HERING**
KIDS CWB

Setembro



2026

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with horizontal dotted lines and a decorative background of pink circles and dots.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with horizontal dotted lines.

Independência para sua alma



Amiga, setembro chegou com aquele ventinho que muda de cheiro, trazendo a promessa da primavera. Depois de um agosto que pareceu durar um ano, este quinto mês é o seu convite para observar o que está brotando aí dentro. No Brasil, falamos muito de independência agora; mas a maior liberdade que você pode conquistar é a de se cuidar, sem precisar pedir licença ou desculpas a ninguém.

Com a chegada do "Setembro Amarelo", o foco na sua saúde mental é prioridade absoluta. A gente sabe que ser mãe no Brasil é, muitas vezes, aceitar o papel de tronco que segura todo mundo; mas agora é a sua hora de ser a flor que se abre para o sol! Não deixe que a correria dos ensaios para os desfiles escolares, ou o ritmo acelerado do segundo semestre abafem a sua voz interior. Respire fundo e sinta o perfume da sua própria evolução! Você está florescendo de dentro para fora, respeitando o seu tempo e honrando cada pequena vitória silenciosa.

A singularidade de setembro mora justamente nessa suavidade que insiste em brotar. Olhe para os ipês amarelos enfeitando nossas ruas: eles precisam soltar cada folha antiga, para só então dar aquele show de cor! Talvez, para você brilhar com toda a sua essência, também precise se desapegar do que é pesado e já não te serve mais...

Entenda que sua força não nasce do sacrifício, mas da coragem sagrada de se acolher. Que a primavera que se aproxima leve o cansaço do inverno e traga o frescor de quem sabe que merece ser feliz por inteiro!

Siga firme! Sua caminhada até aqui já é um jardim lindo! E é a sua luz própria que realmente sustenta quem você ama.

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba

 **HERING**
KIDS CWB

Outubro



2026

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with dotted lines and a decorative background of pink and red circles.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with dotted lines.

Cuide da sua criança interior



Amiga, chegamos ao sexto mês da sua jornada, o "equador" do seu ano de renascimento. Se o Outubro Rosa nos pede para olhar para o corpo, que ele seja também o despertar para você olhar para a sua nova história sendo reescrita. Você já parou para sentir como seu coração está batendo, depois de seis meses escolhendo a si mesma? Esse check-up é sagrado e só você pode fazer.

No meio do corre-corre para o Dia das Crianças, entre a busca pelo presente perfeito e a gincana na escola, a gente costuma se soterrar na "mãe-maratona". Mas, escuta: aquela menina que você foi um dia ainda mora aí dentro, e ela também quer comemorar. O seu autocuidado neste mês é resgatar a alegria genuína de ser quem você é, sem o peso das obrigações. Não seja apenas a realizadora de sonhos dos seus filhos; seja a mulher que realiza os próprios desejos, por menores que pareçam – como tomar um sorvete ao sol, sem olhar o relógio.

Este marco de seis meses é poderoso. Você passou o susto do começo, e ainda falta chão até o próximo maio. É o momento de recalibrar a rota: o que você plantou lá no Dia das Mães que já deu fruto? E o que ainda precisa de mais atenção? Não deixe a exaustão do fim de ano, que já começa a dar as caras, abafar o seu brilho. Manter-se viva e entusiasmada com a própria jornada é o maior ato de rebeldia e amor que você pode praticar.

Que este outubro lhe traga a leveza de uma criança, e a força de uma mulher que se conhece e se protege! Celebre sua metade do caminho com orgulho: você hoje escolhe brilhar por conta própria. Siga firme, porque o jardim que você começou a cuidar em maio está ficando cada vez mais exuberante!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba



Novembro



2026

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with five horizontal dotted lines and a decorative background of pink and red circles.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with five horizontal dotted lines.

O filtro da alma



Amiga, novembro no Brasil é aquele "tudo ao mesmo tempo": provas finais dos filhos, listas de Black Friday e um calor que parece cozinhar nossa paciência... É a reta final do ano, e a tentação de guardar seu autocuidado na gaveta até janeiro é gigante!... Lembre: você não é uma máquina! Este é o mês de filtrar o barulho e a falsa urgência que o mundo tenta nos empurrar.

Enquanto todos correm para comprar, o seu foco é ser. Aproveite as promoções de modo consciente: lembre que você não precisa de mais coisas para estar completa. E não se deixe levar pela "Black Friday dos afazeres": "só mais um pouquinho aqui" "isto é rapidinho"... Seu autocuidado agora é dizer "não" para as pressões sociais de fim de ano, para dizer "sim" para sua paz. Use os feriados deste mês como pequenas ilhas de descanso, para respirar e lembrar por que você começou tudo isto lá em maio.

Nesta fase, a gente sente o cansaço acumulado nas costas, e a vontade é de ligar o "piloto automático" e só parar no Natal... O seu diferencial, neste mês, é justamente não se abandonar quando a demanda dos outros aumenta. Honre o compromisso que você fez com aquela mulher que você despertou em si mesma, no Dia das Mães: ela ainda precisa de você, talvez agora mais do que nunca, para não se dissolver nas expectativas alheias.

Você chegou ao sétimo mês da jornada, e ainda está no fluxo. Não corra como quem só quer terminar o ano; caminhe como quem quer chegar inteira em maio. Você é a maestra da sua vida, não apenas uma passageira no ritmo frenético do calendário... Siga firme, porque o seu bem-estar é o único item da lista que não tem desconto e não pode ficar para depois!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba



Dezembro



2026

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with seven horizontal dotted lines and a decorative background of pink and red circles and dots.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with seven horizontal dotted lines.

O seu lugar à mesa



Amiga, dezembro chegou e, com ele, aquela avalanche de panetone, listas intermináveis de presentes e a pressão invisível de fazer o Natal ser "mágico" para todo mundo, enquanto a gente tenta não derreter no calor do verão! No meio dessa correria para garantir que o prato de todo mundo esteja cheio e os sonhos dos seus filhos se realizem, onde é que você está se sentando nessa mesa?

Este citaro mês da sua jornada é o teste de fogo para o seu amor-próprio. A gente foi ensinada que "ser mãe é se sacrificar", especialmente nas festas; mas nós te convidamos a subverter essa lógica. O seu autocuidado em dezembro é sobre não se perder, e ter a coragem de dizer: "eu também quero aproveitar a festa"! O presente mais valioso que você pode dar à sua família é uma mãe que está presente de corpo e alma, e não uma mulher exausta que só quer que o dia 26 chegue logo.

A singularidade de dezembro está em fazer as pazes com o que não ficou perfeito. Se a rabanada queimou, ou se não deu para comprar o presente de todo mundo, respire: o mundo não vai acabar. Sinta orgulho de ter chegado até aqui, mantendo viva a chama que você acendeu lá em maio. Enquanto o ano "oficial" termina, o seu ciclo de renascimento continua pulsando. Não espere as uras da meia-noite do dia 31 para se prometer algo novo; você já está vivendo o seu novo desde o Dia das Mães!

Que este dezembro lhe traga o brilho de quem descobriu que a luz mais bonita da casa vem de uma mulher que aprendeu a se acolher. Termine o ano civil com a certeza de que você é a sua maior vitória. Siga firme, amiga, porque o caminho até o próximo maio está ficando cada vez mais iluminado pela sua própria força!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba






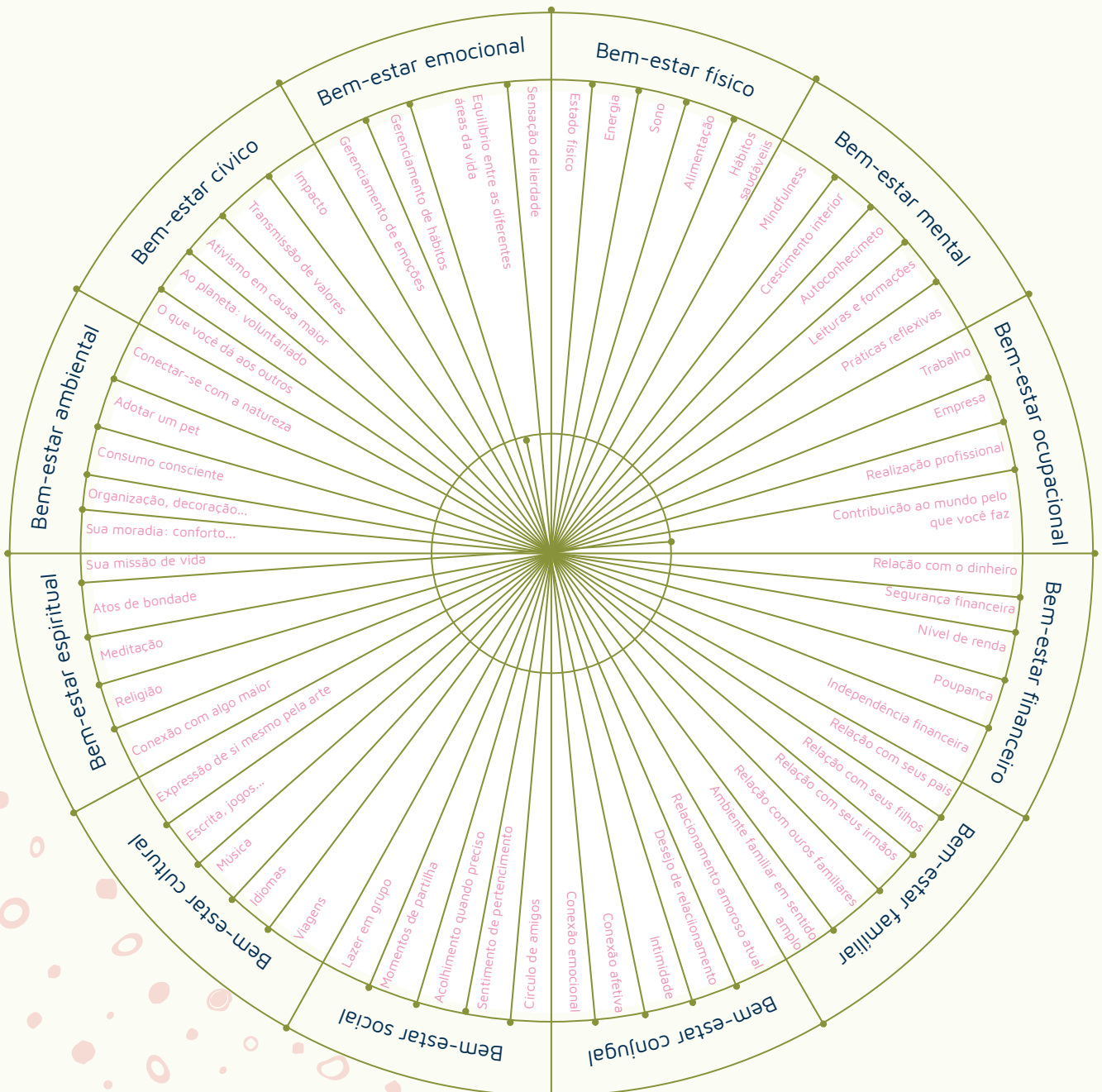
Roda da vida



Suas escolhas definem seu caminho. Use o que aprendeu com sua Roda da Vida para traçar metas novas e redesenhar seu futuro com coragem e intenção!

Pinte como se sente. Você pode reescrever os tópicos sugeridos em cada área. Depois, analise o resultado atual e decida em que você pretende que ele se transforme.

-  azul – eu me sinto satisfeita
-  rosa – eu estou em desenvolvimento nesta área
-  alaranjado – eu estou insatisfeita



Retrospectiva de luz!



Dia de dar aquela olhada pelo retrovisor, celebrar suas vitórias e agradecer por tudo que rolou!

Gratidão por:

1

2

3

Palavras que descrevem seu ano

Uma memória que ainda faz sorrir

Alguém que fez seu ano brilhar

Seu momento favorito do ano

Bons hábitos adquiridos

Principais mudanças pessoais

Carta a você



Bora fazer um carinho na alma? Escreva pra você mesma, agradecendo pelo seu esforço até agora, declarando que você bota a maior fé nesta sua jornada e incentivando sua guerreira interior a perseverar firme!

A series of horizontal dotted lines for writing.

Janeiro



2027

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with seven horizontal dotted lines and a decorative background of pink and red circles and dots.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with seven horizontal dotted lines.

Janeiro branco, alma colorida



Amiga, o ano virou e o mundo inteiro está naquele frenesi de "ano novo, vida nova", e você está em vantagem, porque a sua revolução começou lá atrás, em maio! Janeiro no Brasil é aquele calorão, praia (ou vontade de estar nela) e a cabeça fritando com a lista de material escolar e as contas de início de ano!... No meio deste "Janeiro Branco", que nos pede para reduzir o estresse e focar na qualidade de vida, o seu desafio é não deixar que as "metas de papelaria" abafem os desejos que você vem cultivando há nove meses.

Enquanto você etiqueta cadernos e organiza o uniforme, lembre-se de que você não é apenas a "gerente da logística familiar". A beleza deste mês está em entender que você não precisa de uma folha em branco para recomeçar, porque a sua história já está sendo escrita com cores lindas desde o Dia das Mães! O seu autocuidado agora é ser a sua própria sombra fresca: encontrar pausas para um banho demorado ou um picolé no fim da tarde, sem a culpa de não estar "produzindo".

Este nono mês é como o final de uma gestação de si mesma. Perceba que você sobreviveu às festas de dezembro sem se anular, e agora entra no novo ano civil com uma vantagem enorme: você já conhece o caminho para o seu próprio coração. Não se cobre as resoluções mirabolantes que todo mundo posta! Sua única meta é continuar sendo fiel àquela mulher, dentro de você, que decidiu se amar um pouco mais a cada dia.

Que este janeiro lhe traga a leveza de um mergulho no mar, e a força de quem sabe que o ano só é novo se a gente não se abandonar! Siga firme, amiga. Falta pouco para o ciclo se completar, e você já é a sua maior vitória!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba



Fevereiro



2027

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with ten horizontal lines and a decorative background of pink circles and dots.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with ten horizontal lines.

A alegria vem de dentro



Amiga, fevereiro chegou e, no Brasil, a gente sabe que o ritmo muda. É o mês do confete, da serpentina e daquele calor que pede um banho de mangueira no quintal! Para nós, mães, fevereiro também é o mês em que a rotina escolar engrena de vez e a gente vira "uber" de filho, costureira de fantasia de última hora, equilibrista de lancheiras... No meio dessa batucada toda, o grande desafio deste seu décimo mês de jornada é não deixar que o barulho do mundo abafe a melodia que você compôs para si mesma desde maio.

Dizem que, no Brasil, o ano só começa depois do Carnaval... mas você é a prova viva de que quem quer transformar a vida não espera a quarta-feira de cinzas! Neste mês, você mostrará que o seu brilho não precisa de purpurina externa: enquanto todo mundo procura um bloco para seguir, você está liderando o seu próprio desfile interno. Seu autocuidado em fevereiro é manter o passo, e lembrar que a sua alegria não é uma máscara que você coloca para os outros, mas a pele que você habita.

Este marco de dez meses é poderoso, porque nele a resistência se prova. A novidade do início passou, e agora o que sustenta você é o amor real que você construiu por quem você se tornou. Não se anule entre um "bloquinho" de obrigações e outro. Use a energia vibrante de fevereiro para celebrar a mulher maravilhosa que resiste por trás da fantasia de "mãe-maratona"! Você merece ser a rainha da sua própria bateria, comandando o ritmo do seu descanso e da sua felicidade!

Que neste fevereiro você sinta o sol na pele e a certeza no peito de que você não está apenas passando pelo tempo, mas florescendo nele. Siga firme, amiga, porque o seu renascimento é o espetáculo mais bonito deste mês!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba

 **HERING**
KIDS CWB

Março



2027

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	2	3	4	5

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with seven horizontal dotted lines and a decorative background of pink and red circles and dots.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with seven horizontal dotted lines.

Águas de março lavando a alma



Amiga, março chegou e, como diz a música, são as águas fechando o verão e trazendo aquele frescor que a gente tanto espera... No nosso dia a dia de mãe brasileira, março é o mês em que a "engrenagem" da vida parece que finalmente se encaixou. Este é o seu penúltimo mês de jornada, e o segredo é não deixar que a chuva lá fora apague a luz que você vem protegendo com tanto carinho, desde maio passado!

Neste mês, o mundo vai falar muito sobre "ser mulher", por causa do dia 8; mas você sabe que a sua força não cabe em um cartão ou em um bombom. A beleza de março está em perceber que você não precisa mais provar nada para ninguém: você já provou para si mesma que é capaz de sustentar um compromisso de amor por quase um ano inteiro! O seu autocuidado, neste mês é o desapego: deixe as águas de março levarem embora a culpa de não ser perfeita. Permita-se ser apenas humana, lavando a alma para a reta final que se aproxima!

A singularidade deste mês mora na transição. Enquanto o outono começa a pintar o horizonte, você está no auge da sua transformação! Lembre-se de reservar um tempo para o que te nutre. Que tal trocar a correria por um momento de contemplação da chuva, com um café quente e o silêncio que você conquistou? Você está a apenas um passo do seu novo Dia das Mães, e a mulher que está prestes a completar este ciclo é muito mais sábia e inteira do que aquela que o começou!

Siga firme, com a serenidade de quem sabe que as tempestades de março não vêm para destruir, mas para preparar a terra. Você tem em si a força da natureza, e falta muito pouco para o ciclo se completar... Respire fundo, sinta o cheiro de terra molhada e celebre a mulher incrível que você redescobriu!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba



Abril



2027

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with seven horizontal dotted lines and a decorative background of pink and red circles and dots.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with seven horizontal dotted lines.

Ajustes finais...



Amiga, chegamos a abril! Este é o seu último mês: a última curva antes da linha de chegada, para completar este ciclo lindo que começou lá em maio passado. No Brasil, abril traz o outono de verdade, aquele ventinho mais fresco, e as folhas caem para dar espaço ao novo. Entre o cheiro de chocolate da Páscoa e o planejamento dos feriados, para você, este mês tem um peso especial: é o momento de olhar para trás e ver que a mulher que começou esta jornada não é a mesma que está aqui, hoje.

A peculiaridade de abril está em entender que, assim como as árvores perdem as folhas para sobreviver ao frio, você aprendeu a soltar as expectativas dos outros para preservar a sua essência. O seu autocuidado, agora, é a celebração da colheita. Olhe para as suas mãos: elas cuidaram de muita gente e, neste último ano, elas também aprenderam a acolher você. Sinta orgulho de não ter desistido de si mesma quando o cansaço bateu na porta.

O segredo deste mês está na antecipação. Você está a poucos dias de celebrar o seu novo Dia das Mães, e o presente já está garantido: a sua própria consciência de valor. Abril é o mês de "dar acabamento" na sua nova versão. Não se perca nas listas de tarefas; perca-se na admiração de quem você se tornou. Você provou que o amor-próprio não é um destino, mas um caminho que se percorre todo dia, entre um café e uma lancheira.

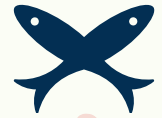
Falta só um suspiro para o ciclo se fechar. Siga firme, com a cabeça erguida de quem sabe que enfrentou ventanias e soube florescer mesmo assim! Você é a prova de que uma mãe brasileira, com toda a sua garra, fica ainda mais poderosa quando decide ser sua própria prioridade. O próximo maio já brilha no horizonte!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba

 **HERING**
KIDS CWB

Maio



2027

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

AFAZERES

Handwriting practice area for 'AFAZERES' with five horizontal dotted lines.

ANOTAÇÕES

Handwriting practice area for 'ANOTAÇÕES' with five horizontal dotted lines.

Sua melhor versão



Amiga, o calendário deu a volta completa e chegamos ao seu segundo maio! Este é o mês das homenagens às mães; mas, para você, é o aniversário da sua coragem! Há um ano, você buscou um fôlego no meio do sufoco, e hoje você chega ao final desta jornada tendo aprendido a navegar o próprio mar.

Enquanto o mundo se prepara para te dar flores, você percebe que já plantou um jardim inteiro dentro de si. Seu autocuidado agora é manter a consciência plena: quando ouvir "Parabéns", seu coração sorrirá de um jeito diferente. Você sabe que a celebração é pela mulher, em você, que sustenta a mãe – que você continua sendo. Você deixou de ser apenas o colo que acolhe, para ser o solo que se nutre.

Este maio é o seu "sim" final, o arremate de quem não soltou a própria mão entre uma lancheira e um boleto. Você atravessou todas as estações, e agora inaugura uma nova forma de existir, na qual ser mãe não é o seu fim, mas um dos aspectos do seu ser já equilibrados em sua vida, que você vive em liberdade.

O ciclo se fecha, mas o seu novo olhar para o espelho é para sempre: você não volta mais para aquele lugar em que o cansaço a definia. Olhe para trás e veja a distância percorrida. Agora, respire o perfume dessa nova primavera com a certeza de que cuidar de si foi o ato mais lindo de amor que você já ensinou aos seus filhos.

Este Dia das Mães não marca o fim de um calendário, mas o início de uma vida em que você não precisa mais se anular. Sua paz é o melhor presente que sua família pode receber. Aproveite cada segundo deste mês, sabendo que o maior presente você já se deu: sua própria companhia, inteira e inegociável. Siga firme, amiga, porque você é o sol que agora sabe exatamente onde e como quer brilhar!

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba

 **HERING**
KIDS CWB

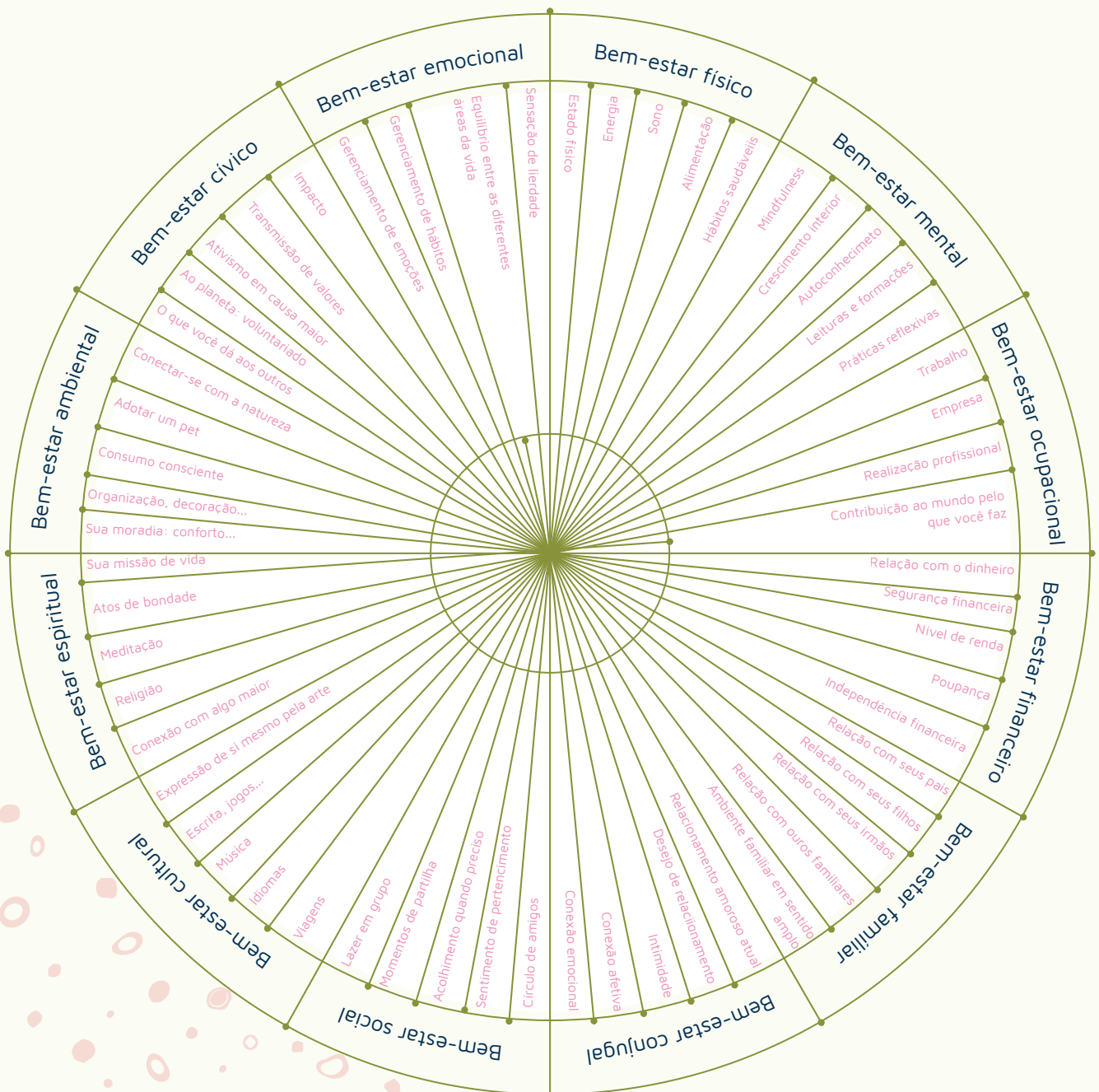
Roda da vida



Após um ano de dedicação, olhar sua Roda pela 3ª vez é o momento de honrar sua evolução e projetar novos sonhos, com toda a coragem e intenção!

Pinte como se sente. Você pode reescrever os tópicos sugeridos em cada área. Depois, analise o resultado atual e decida em que você pretende que ele se transforme.

- azul – eu me sinto satisfeita
- rosa – eu estou em desenvolvimento nesta área
- alaranjado – eu estou insatisfeita



O que fez valer a pena



Bora fazer uma retrospectiva de um ano de empenho, e tirar um momento pra agradecer de coração por cada passo dado!

Gratidão por:

1

2

3

Palavras que descrevem seu ano

Uma memória que ainda faz sorrir

Alguém que fez seu ano brilhar

Seu momento favorito do ano

Bons hábitos adquiridos

Principais mudanças pessoais

Carta a você



Coração batendo forte?... É a hora do reencontro! Chegou a hora de abrir aquela cartinha guardada a sete chaves lá no começo! Veja como aquela semente que você plantou virou este jardim lindo! Leia, sinta e depois escreva pra si mesma: agradeça por não ter soltado sua mão e já trace o plano pro novo voo que começa hoje! O show é seu!

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page, providing a guide for handwriting practice.

O fim que é recomeço



Amiga, olha para você agora. Há exatamente um ano, você era um coração buscando fôlego... Hoje, enquanto o mundo ao redor se agita, você não é apenas a "mãe de alguém". Você é a mulher que, em um ato planejado de rebeldia, decidiu que não seria mais a última da própria lista. Este ciclo que se fechou não foi uma fase: foi a arquitetura de uma vida nova.

Você atravessou o agosto dos ventos e o setembro das flores; lapidou sua alma no outono de abril, e agora entrega para si mesma o troféu da constância. Este marco é o seu recomeço planejado. Você não está terminando uma tarefa, mas inaugurando um novo patamar de poder. O ciclo se encerra não porque você está "pronta", mas porque agora você é o seu próprio solo sagrado.

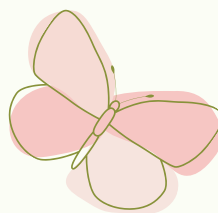
Celebre, mulher! Celebre os "nãos" que disse, os descansos que protegeu e o silêncio que conquistou. Você é o milagre que estava esperando. A partir de hoje, cada Dia das Mães será seu grito de independência! Que este recomeço seja o salto para uma jornada na qual você é a protagonista da sua própria vida. Você conseguiu!

Conte sempre conosco! Nós entendemos você.

Com carinho,

Equipe Hering Kids Curitiba

 **HERING**
KIDS CWB



HERING KIDS CURITIBA

CONTE CONOSCO, SEMPRE!



FACILITAMOS SUA VIDA!



Malinha em casa: selecione por What'sApp os looks da sua preferência, para suas crianças provarem no conforto da sua casa! Sim: vai, mesmo, uma mala!



Delivery: escolha e compre por What'sApp, e receba em casa ou onde preferir.



Vale presente: escolha a certeza! Sua amiga poderá unir os vales que receber de nossas lojas e comprar, em qualquer delas, os produtos que desejar!



Atendimento em loja: visite nossas lojas físicas, nos principais shoppings de Curitiba: Mueller, Palladium e Barigui.

SUA SEGUNDA CASA:

Hering Kids Mueller

What'sApp: (41) 98816-2885

Loja ML-72, piso L3

Shopping Mueller, Curitiba

Hering Kids Barigui

What'sApp: (41) 99917-6435

Loja 2016-A, piso L2

Park Shopping Barigui

Hering Kids Palladium

What'sApp: (41) 98722-2854

Loja 2029, piso L2

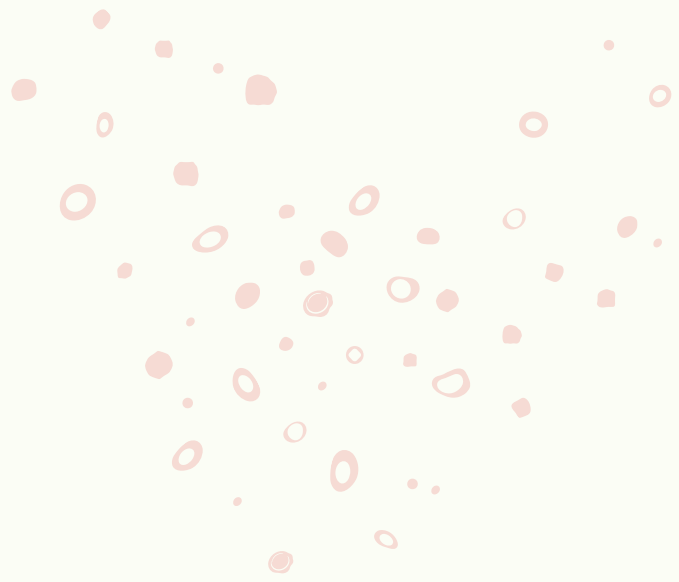
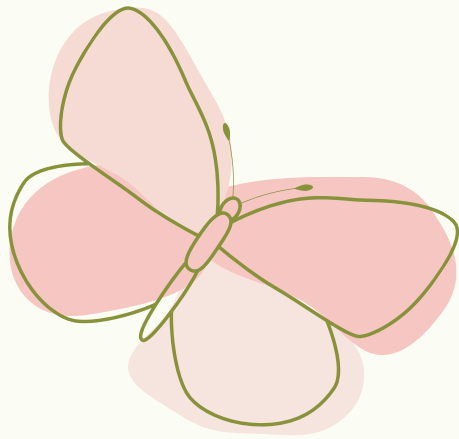
Shopping Palladium, Curitiba

Peça por What'sApp!

Barigui: (41) 99917-6435

Mueller: (41) 98816-2885

Palladium: (41) 98722-2854



HONRE SEU CORAÇÃO
E VIVA

plenamente!

