

Email Sequences — Respira Mais

Fase: 4 — **Emails Total:** 16 emails (4 sequencias) **Pacto de Voz:** PRIMEIRA PESSOA (voz da Inaia Ayani)
Status: COMPLETO

SEQUENCIA 1 — WELCOME (4 emails — pos-compra)

Email 1 — Boas-vindas + Quick Win (D+0, imediato)

Assunto: Seu acesso esta aqui (+ uma tecnica de emergencia pra usar AGORA)

Body:

Oi, [NOME].

Bem-vinda ao Respira Mais.

Seu acesso esta liberado: [LINK DE ACESSO]

Mas antes de voce entrar na plataforma, quero te dar uma vitoria rapida.

Tecnica S.O.S Express (faz agora mesmo):

1. Inspire contando ate 3 (pelo nariz)
2. Expire contando ate 6 (pela boca, bem devagar)
3. Repita 5 vezes

Pronto. Voce acabou de ativar seu nervo vago pela primeira vez. Sentiu a diferenca? Mesmo sutil, ela esta la.

Agora imagina fazer isso de forma COMPLETA, com as tecnicas avancadas dos 4 modulos.

Comece pelo Modulo 1 — Emergencia Neural. Leva 15 minutos e voce ja sai com a Tecnica S.O.S completa.

Da proxima vez que seu coracao disparar, voce vai saber o que fazer.

Com voce, Inaia Ayani

Email 2 — Primeira noite (D+1)

Assunto: Faca isso ANTES de dormir hoje (3 minutos)

Body:

Oi, [NOME].

Se voce ja assistiu o Modulo 1, parabens — voce tem uma arma poderosa nas maos.

Agora quero que voce use uma versao adaptada ANTES de dormir hoje:

1. Deite na cama
2. Coloque a mao no peito
3. Inspire em 4, expire em 8 (devagar, sentindo a mao subir e descer)
4. Faca 10 respiracoes assim

Nao e meditacao. Nao precisa esvaziar a mente. So faz.

Amanha me conta como dormiu.

Inaia

Email 3 — Educacao + crenca (D+2)

Assunto: Por que NADA que voce tentou funcionou (ate agora)

Body:

Oi, [NOME].

Cha calmante. App de meditacao. Remedio. Terapia.

Voce ja tentou. E nada resolveu de verdade.

Nao e sua culpa. E que nenhuma dessas abordagens ataca a CAUSA do problema.

A causa nao e "falta de calma." E que suas amigdalas cerebrais — o alarme de incendio do seu cerebro — estao TRAVADAS no modo "ligado."

Meditacao tenta relaxar voce APESAR do alarme. Remedio silencia o alarme por algumas horas. Terapia ajuda voce a ENTENDER o alarme.

Mas nenhuma delas DESLIGA o alarme.

O Sistema Micro-Respiracao 1:2 DESLIGA. Em 30 segundos. Ativando o nervo vago na proporcao cientifica exata.

Se voce ainda nao comecou o Modulo 1, comece hoje: [LINK]

Inaia

Email 4 — Resultado esperado (D+3)

Assunto: O que acontece no dia 7

Body:

Oi, [NOME].

Se voce esta praticando, provavelmente ja percebeu algo:

- As crises estao mais curtas
- Voce esta dormindo um pouquinho melhor
- A irritabilidade diminuiu

Isso e NORMAL. Seu nervo vago esta "acordando."

No dia 7, a maioria das minhas alunas relata:

- Primeira noite inteira de sono em meses
- Sensacao de "clareza mental" pela manha
- Paciencia que achavam ter perdido para sempre

Nao desista nos primeiros dias. O cerebro precisa de repeticao para criar novos caminhos neurais.

Continue. O dia 7 vale cada segundo.

Inaia

SEQUENCIA 2 — SOAP OPERA (5 emails — D+4 a D+8)

Email 5 — Drama (D+4)

Assunto: Eu quase desisti de tudo

Body:

Oi, [NOME].

Preciso te contar uma coisa que quase ninguem sabe sobre mim.

Antes de me tornar especialista em controle do stress, eu era a mulher que nao conseguia controlar o proprio stress.

Tinha crises no trabalho. Insonia cronica. Irritabilidade que destruia meus relacionamentos. Tomava remedio para dormir e acordava dopada.

Um dia, no meio de uma reuniao importante, meu coracao disparou tao forte que achei que ia morrer ali mesmo. Sai da sala tremendo. Me tranquei no banheiro. E pensei: "nao da mais."

Foi o fundo do pogo. E foi de la que comecou tudo.

Amanha te conto o que aconteceu naquela noite.

Inaia

Email 6 — Backstory (D+5)

Assunto: A noite que mudou minha vida

Body:

Oi, [NOME].

Naquela noite, depois da crise na reuniao, eu nao conseguia dormir (como sempre).

Peguei meu celular e comecei a pesquisar sobre o nervo vago. Li sobre os estudos de Daniel Goleman. Sobre Richard Davidson. Sobre a proporcao 1:2.

E pensei: "Se isso funciona em laboratorio, por que ninguem ensina de forma simples?"

Naquela madrugada, as 3h da manha (ironia do destino), fiz minha primeira pratica consciente. Inspire em 3. Expire em 6. 5 vezes.

E pela primeira vez em meses, dormi.

Nao uma noite perfeita. Mas dormi. E acordei diferente.

Aquilo acendeu uma fagulha. Nos meses seguintes, mergulhei na ciencia. Testei em mim. Depois em alunas. Refinei. Simplifiquei.

E nasceu o que hoje chamo de Sistema Micro-Respiracao 1:2.

Inaia

Email 7 — Epifania (D+6)

Assunto: O momento em que entendi tudo

Body:

Oi, [NOME].

A grande epifania veio quando entendi que o problema NAO era a ansiedade em si.

O problema era que as amígdalas cerebrais — o alarme do cérebro — estavam TRAVADAS.

Menopausa + stress crônico + sobrecarga = alarme permanente.

Quando entendi isso, tudo mudou. Porque se o alarme foi LIGADO, ele pode ser DESLIGADO.

E o "interruptor" e o nervo vago. Ativado pela proporção 1:2 de expiração.

Essa é a base de tudo que ensino no Respira Mais. Não é relaxamento. Não é meditação. É NEUROLOGIA aplicada.

Se você ainda não chegou no Módulo 2 (Autorregulação Diária), vá hoje: [LINK]

E lá que a magia do dia a dia começa.

Inaia

Email 8 — Hidden benefit (D+7)

Assunto: O benefício que ninguém espera (mas todas amam)

Body:

Oi, [NOME].

As mulheres compram o Respira Mais para parar crises de ansiedade. E funciona.

Mas o benefício que MAIS me emociona não é esse.

E quando elas me escrevem dizendo:

"Inaia, ontem meu filho fez uma bagunça enorme. E em vez de gritar, eu RESPIREI. E consegui falar com calma. Ele olhou pra mim assustado e disse: 'mae, você tá diferente.' E eu chorei de alegria."

Quando o cortisol diminui, a paciência volta. E quando a paciência volta, os relacionamentos se transformam.

O Respira Mais não muda só o seu corpo. Muda a sua família.

Inaia

Email 9 — Urgência/empoderamento (D+8)

Assunto: Você merece mais que sobreviver

Body:

Oi, [NOME].

Nos últimos dias, compartilhei com você minha história, a ciência e os resultados.

Agora preciso dizer algo direto:

Voce NAO nasceu pra viver no modo de sobrevivencia. Acordando cansada. Contando as horas. Segurando as lagrimas. Fingindo que esta bem.

Voce nasceu pra viver COM PRESENCA. Rir de verdade. Dormir em paz. Abracar seus filhos sem pressa. Se olhar no espelho e gostar do que ve.

O Respira Mais e so o primeiro passo. Mas e o passo mais importante.

Se voce esta praticando, continue. Os proximos dias sao onde a neuroplasticidade realmente comeca a agir.

Se voce parou, volte. Sem culpa. Sem julgamento. So volte.

Voce merece mais que sobreviver.

Inaia

P.S. — Se voce quer ir mais fundo, o Protocolo Renovacao 21 Dias esta disponivel com condicao especial para alunas do Respira Mais: [LINK UPSSELL]

SEQUENCIA 3 — CART ABANDONMENT (4 emails — se abandonou checkout)

Email 10 — Lembrete gentil (1h apos abandono)

Assunto: Voce esqueceu algo...

Body:

Oi, [NOME].

Vi que voce comecou a se inscrever no Respira Mais mas nao finalizou.

Acontece. A gente se distrai.

Seu carrinho ainda esta ativo: [LINK CHECKOUT]

Se tiver alguma duvida, responde esse email. Respondo pessoalmente.

Inaia

Email 11 — Prova social (24h)

Assunto: 3 mulheres como voce que decidiram

Body:

Oi, [NOME].

Quero compartilhar o que 3 mulheres me escreveram recentemente:

Sandra, 51: "Na primeira noite ja senti diferenca. Em 5 dias dormi a noite inteira pela primeira vez em 2 anos."

Fernanda, 44: "Uso a tecnica de 30 segundos no escritorio e ninguem percebe. Meu chefe ate elogiou minha calma."

Claudia, 48: "Uma semana depois de comecar, parei o rivotril."

Todas tinham algo em comum: ja tinham tentado de tudo e achavam que nada mais ia funcionar.

Todas estavam erradas.

[FINALIZAR MINHA INSCRICAO — R\$ 37]

Inaia

Email 12 — Quebra de objecao (48h)

Assunto: A objecao que quase me impediu de criar isso

Body:

Oi, [NOME].

Quando criei o Respira Mais, uma voz na minha cabeça dizia: "Ninguem vai acreditar que respiracao resolve ansiedade de verdade."

E eu entendo se voce pensa isso tambem.

Porque "respiracao" parece simples demais. Parece frescura.

Mas NAO e "so respiracao." E a PROPORCAO CIENTIFICA EXATA (1:2) que ativa o NERVO VAGO e DESLIGA as AMIGDALAS CEREBRAIS.

E como dizer que um desfibrilador e "so eletricidade." Tecnicamente e. Mas a forma como aplica e o que salva vidas.

R\$ 37. Garantia de 7 dias. Se nao funcionar, devolvo tudo.

[QUERO TESTAR POR 7 DIAS]

Inaia

Email 13 — Deadline (72h)

Assunto: Ultima chance por esse valor

Body:

Oi, [NOME].

Seu carrinho com o Respira Mais por R\$ 37 vai expirar em breve.

Nao vou te pressionar. Voce sabe melhor que ninguem se precisa disso ou nao.

So quero que voce se pergunte: "daqui a uma semana, vou estar melhor ou pior do que estou agora?"

Se a resposta e "provavelmente pior", R\$ 37 e o menor risco que voce pode correr.

[FINALIZAR MINHA INSCRICAO — R\$ 37]

Inaia

P.S. — Garantia de 7 dias. Se nao funcionar, voce recebe tudo de volta. Zero risco.

SEQUENCIA 4 — POST-PURCHASE (3 emails — D+0, D+3, D+7 apos compra)

Email 14 — Onboarding rapido (D+0, imediato)

Assunto: Comece por aqui (3 minutos)

Body:

Oi, [NOME].

Bem-vinda.

Seu acesso: [LINK]

Faca AGORA (3 minutos):

1. Entre na plataforma
2. Abra o Modulo 1 — Emergencia Neural
3. Assista ao primeiro video (Tecnica S.O.S)

Em 3 minutos voce ja vai ter uma ferramenta que pode usar HOJE.

Nao deixe pra amanha. Comece agora.

Inaia

Email 15 — Vitoria rapida (D+3)

Assunto: Sua primeira vitoria — me conta?

Body:

Oi, [NOME].

Ja faz 3 dias. E eu quero muito saber: voce ja usou a Tecnica S.O.S em alguma situacao real?

No transito? No trabalho? De madrugada?

Me conta o que aconteceu. Pode responder esse email — leio TUDO.

Cada mensagem que recebo me lembra por que criei isso.

Inaia

P.S. — Se voce ainda nao comecou, nao tem problema. Comece hoje. Sem culpa. [LINK]

Email 16 — Upsell via email (D+7)

Assunto: Pronta para o proximo nivel?

Body:

Oi, [NOME].

Se voce esta praticando ha 7 dias, provavelmente ja percebeu:

- Crises mais curtas (ou nenhuma)

- Sono melhorando
- Paciencia voltando

Incrível, né? Mas é só o começo.

O Respira Mais para as crises. O **Protocolo Renovacao 21 Dias** RECONSTROI seus caminhos neurais para que elas PAREM de acontecer.

21 dias de pratica guiada diaria (3-5 min). Progressao gradual. Neuroplasticidade real.

Condicao especial para alunas do Respira Mais: **R\$ 97** (valor normal: R\$ 297).

[QUERO O PROTOCOLO RENOVACAO]

Essa oferta é exclusiva para quem já está dentro. Não está disponível publicamente.

Inaia