

# INSTRUÇÕES - REGRAS DO JOGO

## PEÇAS DO JOGO

Envelope Fase 1  
Envelope Fase 2  
Envelope Fase 3  
Envelope Fase 4  
Envelope Fase 5  
Envelope Fase 6  
Envelope Fase Extra

O principal objetivo deste Desafio é estimular você a cuidar dos seus olhos de forma leve, fluida, e tornar mais fácil sua rotina. Através dele você conseguirá acompanhar o curso na sequência ideal e atingir seus objetivos.

Pesquisas comprovam que pessoas que transformam suas metas e tarefas em um Jogo ou Desafio colocam seus objetivos em prática 60% a mais do que aquelas que não jogam. Então vamos usar isso a nosso favor.



Topa o Desafio, Águia?

## COMO JOGAR

Aguarde sempre a aula ao vivo referente a cada Fase para abrir o Envelope daquela fase. Não vale abrir antes ok? Para a experiência valer de verdade respeite essa regra.

O envelope contém 1 Tabuleiro. Esse Tabuleiro tem etapas que são na verdade os passos pensados para você percorrer uma sequência de estudo e prática dos exercícios visuais.

A cada etapa que você cumprir no Tabuleiro cole o adesivo referente aquela etapa, comemore e siga em frente. Assim que o Tabuleiro estiver completo poste uma foto dele na nossa comunidade do Facebook (siga as instruções no próprio tabuleiro) que você receberá um Prêmio especial, muuuuito especial mesmo! Serão Vários Prêmios incríveis! Importante: Esse Desafio não é competitivo, aqui estamos todos juntos e cooperando pelo objetivo de enxergar melhor.

Seguir junto com a turma é muito recomendado, porém você pode jogar no seu tempo, não há prazos. Assim que cumprir cada Fase, o prêmio desta fase será liberado para você, independente de quando você completar.

## DICAS

Verifique sempre seus e-mails e os avisos na comunidade do Facebook, eles podem trazer novas orientações a respeito do jogo.

Tudo vai ter muito mais graça se você entrar realmente no Jogo. Nossa experiência com esse tipo de didática mostra que os alunos que jogaram o desafio são aqueles que potencialmente tiveram mais assiduidade na prática dos exercícios e enxergaram melhor.

Deixe seus tabuleiros em um local visível da sua casa. Isso certamente despertará a curiosidade de pessoas que frequentam ou dividem seu lar. E isso lhe dará a oportunidade de dividir com elas seu processo de melhora visual, e quem sabe, elas se tornem suas aliadas. Parece sem sentido? Espera o jogo começar que você vai entender :)

## TODO HERÓI TER SEUS VILÕES...

Olha só alguns que você terá que batalhar

### Garota Ocupada

Poder da Correria. Te causa a ilusão de que você nunca vai ter tempo pra exercitar seus olhos. Faz você se ocupar mas não produzir. Tira o seu foco, sua organização e o seu poder de realização.



### Madame Baixo Astral

Poder do balde de água fria, de te causar desânimo e preguiça para cuidar dos seus olhos. Se você planeja algo ela te diz que é impossível, que você não é capaz e que não vai funcionar para o seu caso.



### Procrástina

Poder de empurrar com a Barriga. Te faz deixar tudo pra depois. Quem sabe começar a cuidar dos olhos na segunda feira, ou então nas férias mas nunca agora.



### Senhor Enxaqueca

Tem o poder da tolerância zero. Esse Sr. te causa irritação com você mesmo, com seus olhos, com as pessoas, com o mundo. Ele te faz reclamar de tudo e achar que nada está bom o suficiente.



### Dona Ansiedade

Poder do pra ontem. Apresada e impaciente faz você se cobrar resultados a todo momento, não te deixa relaxar. Te atormenta quando o exercício demora mais do que 5 minutos.



Você é muito melhor que esses Vilões. Agora você é Águia e seguindo o nosso Desafio você ficará cada vez mais forte para enfrentá-los !