

ANDRÉIA JANECEK

Guia de Conteúdo



JUNHO | 2025

www.andreiajanecek.com

ANDRÉIA JANECEK

Guia de Conteúdo

www.andreiajanecek.com



Querida amiga,
Este pequeno livro foi criado com a intenção de ser um guia que irá te ajudar a organizar as informações que recebe.

Vivemos em um mundo que nos oferece muito: muitos conteúdos, muitas ideias, muitas informações, muitas dicas. Se não escolhermos, com sabedoria, o que vamos consumir, acabamos nos sobrecarregando mentalmente.

E, muitas vezes, apenas ingerimos ideias, sem nunca pararmos para colocar todas aquelas informações em prática.

Preparei este compilado de todos os assuntos, materiais e conteúdos que compartilho com vocês nas minhas plataformas. Meu desejo é que, usando este guia, vocês consigam escolher o que, de fato, querem consumir neste momento.

Este livreto é um convite para que vocês consumam de forma calma e consciente para que possam, então, fazer o mais importante: aplicar as dicas e ideias em suas vidas cotidianas.

Um grande abraço,
Andréia

SOBRE MIM

Meu nome é Andréia Janecek e sou belettrista formada pela Universidade de São Paulo (USP).

Sou casada com o amor da minha vida, mãe de uma preciosa bênção e filha de pais amorosos.

Eu amo compartilhar ideias, reflexões e inspirações sobre vivermos um dia a dia repleto de leveza, propósito e intencionalidade.

Procuro fazer do meu trabalho um lugar onde inspiro e sou inspirada por outras mulheres a sentir mais contentamento e gratidão pela vida cotidiana.

Espero que possamos trocar e aprender juntas sobre esse estilo de vida cheio de leveza!♡



CONTEÚDO

Clique sobre cada uma das seções para ser direcionada até ela.

RÁDIO LEVEZA.

Um podcast em que trago conversas recheada de reflexões e inspirações para uma vida mais leve.

PLAYLISTS.

Músicas escolhidas a dedo para enriquecerem a atmosfera de seus lares.

CONTOS E REFLEXÕES.

Textos para serem lidos sem pressa, de preferência acompanhada por uma boa xícara de chá ou café :)

MATERIAIS.

Materiais de papelaria criados, com muito carinho, de mim para vocês.

RECURSOS GRATUITOS.

Pequenos presentes que trazem formas práticas de sentirmos mais contentamento em nossos dias.

VLOGS E AULAS.

Vídeos cuidadosamente preparados para levarem inspirações e lições para nossas vidas.



RÁDIO LEVEZA

Abaixo você encontra todos os programas da Rádio Leveza agrupados por tema. O podcast está disponível pelo Spotify e YouTube.



DISCIPLINAS ESPIRITUAIS

Disciplina Espiritual: Celebração

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Disciplina Espiritual: Simplicidade

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Disciplina Espiritual: Solitude e Silêncio

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Disciplina Espiritual: Descanso

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Disciplina Espiritual: Memorização

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Disciplina Espiritual: Serviço

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Disciplina Espiritual: Estudo

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Disciplina Espiritual: Oração

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

JORNADA DE ORGANIZAÇÃO

Criação de um Ritmo Diário

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Âncoras que Sustentam os Nossos Dias

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Escolhendo o que NÃO Fazer

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Remindo o Nosso Tempo

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

RITMO E ROTINA

Ritmo Familiar

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

O Dia Começa na Noite Anterior

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Rotina da Manhã

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Constância

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Procrastinação

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Criando Tradições Familiares

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Você tem Dois Meses para Mudar a Sua Vida

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

USO DO CELULAR

Como Consumir Apenas Conteúdo Rico

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

O que é um “Pocket Notebook” e Como ele Pode Substituir o seu Celular

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

JOMO | A Alegria de Ficar de Fora

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

ATMOSFERA DO LAR

Preparando o Lar para Receber o Anoitecer

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Na Cozinha com Leveza

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Organização Diária do Lar

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

HÁBITOS

Contentamento

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

A Preguiça Está Roubando a sua Leveza

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Sobrecarga

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Três Hábitos para um Dia a Dia mais Leve

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Cultivando o Hábito da Leitura

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

O Único Hábito que Você Precisa Cultivar em 2024

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Sua Vida NÃO Deveria ser Sem-Graça

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Autocuidado em Três Passos

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Preciso Economizar! E agora?

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Você NÃO Precisa dar Conta de Tudo

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Quando os Dias São Difíceis

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Hábitos das Férias para Trazer para o seu Cotidiano

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Como Viver a Vida dos Sonhos a Partir de Hoje

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

VARIADOS

Perguntas & Respostas

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Um Novo Começo: Se Prepare para Receber a Primavera

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

O que é, Afinal, ter Sucesso?

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Você é, Sim, Amada e Perdoada

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

Substitua “Eu Preciso” por “Eu Posso”!

[SPOTIFY](#) | [YOUTUBE](#)

PLAYLISTS

Abaixo você encontra todas as playlists que criei, com capricho, para o Canal do YouTube,



Música para Enriquecer a Atmosfera do Lar

[OUVIR](#)

Música para a Atmosfera do Natal

[OUVIR](#)

Música para o Anoitecer

[OUVIR](#)

Louvores para os Pequenos

[OUVIR](#)

Música para Cozinhar

[OUVIR](#)

Músicas para Desacelerar e Curtir o seu Dia Comum

[OUVIR](#)

Música para Fazer uma Pequena Pausa no seu Dia

[OUVIR](#)

Música para Ler Algumas Páginas de um Livro

[OUVIR](#)

Música para Romantizar o seu Cotidiano Comum

[OUVIR](#)

Música para Planejar seu Ritmo Diário

[OUVIR](#)

Música para Voltar o seu Foco ao que Mais Importa
[OUVIR](#)

Música para Você se Concentrar nos Estudos
[OUVIR](#)

Música para Você Desfrutar o seu Dia Comum
[OUVIR](#)

Arrumando a Casa | Pomodoro Playlist
[OUVIR](#)

Música para Acalmar o Coração
[OUVIR](#)

Foco no Trabalho | Pomodoro Playlist
[OUVIR](#)

CONTOS & REFLEXÕES

Abaixo você encontra todos os textos que já publiquei.



CONTOS

Riachos Tranquilos

[LER](#)

As Manhãs de Clara

[LER](#)

Contentamento

[LER](#)

Os Pequenos Prazeres do Início da Manhã

[LER](#)

Ritmos

[LER](#)

Sobre Escolher Enxergar a Beleza do Dia a Dia

[LER](#)

A Decisão de Celebrar o Cotidiano

[LER](#)

Uma Mesma Manhã

[LER](#)

Álbun de Fotografias

[LER](#)

REFLEXÕES & DICAS

Realizando Sonhos aos Pouquinhos

[LER](#)

Bullet Journal & Outras Coisinhas

[LER](#)

Como Criar um Podacast

[LER](#)

Por Que eu Não Faço Dieta

[LER](#)

Uma Viagem Gastronômica Através de Livros

[LER](#)

Vamos Falar sobre Dinheiro?

[LER](#)

A Arte de Cuidar das Coisas

[LER](#)

Sobre Despertar com Leveza

[LER](#)

Perguntas de Vocês | Não gosto de cuidar da casa. E agora?

[LER](#)

Lições do Filme “Uma Beleza Fantástica”

[LER](#)

Vida Simples

[LER](#)

Crianças e as Tarefas da Casa

[LER](#)

Atmosfera do Lar

[LER](#)

O Dia Começa na Noite Anterior

[LER](#)

Planejando a sua Rotina

[LER](#)

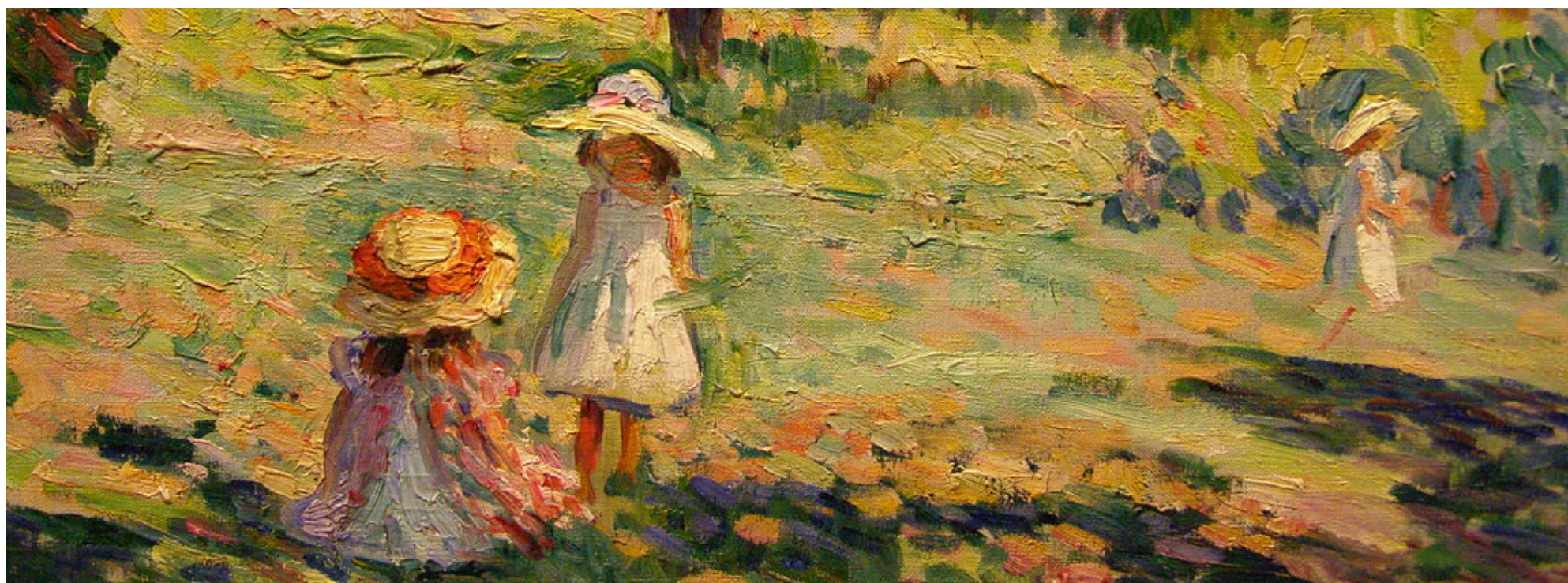
Como Eu Ensino Inglês (com Leveza) para a minha Filha

[LER](#)

Lidando com a Frustração

[LER](#)

MATERIAIS



CADERNO

Caderno não pautado em papel Pólen Bold 90 gramas: ótima gramatura e textura para escrita;

Contém 44 páginas: um caderninho que pode ser carregado junto de você para onde for :)

Tamanho A5

Caderno para você usar da forma como preferir: anotar receitas, escrever um pequeno diário, registrar suas reflexões, desenhar, usar como BuJo, etc.

O caderno traz, na capa, uma obra de arte acompanhada por uma poesia de Emily Janecek.

SABER MAIS



ORGANIZADOR DE ROTINA E RITMO

O Planner pode ser utilizado por um ano (ele não é datado, portanto, você pode começar o seu planejamento quando preferir);

Capa dura;

Papel Pólen Bold 90 gramas: ótima gramatura e textura para escrita;

260 páginas;

Envelope para armazenamento de pequenas folhas, cartelas de adesivos, colagem, etc.

Com esta ferramenta, você poderá fazer um planejamento intencional para um cotidiano mais cheio de contentamento e leveza.

O organizador é dividido em três parte: Meu Mês, Minha Semana e Plano de Leitura Bíblica Anual.

SABER MAIS



CADERNO: MINHA VIDA COM PROPÓSITO

Caderno em papel Pólen Bold 90 gramas: ótima gramatura e textura para escrita;

44 páginas: caderninho que pode ser carregado junto de você para onde for :)

Tamanho A5

Uma vida cheia de intencionalidade começa com o cultivo da nossa conexão com Deus e a clareza das nossas prioridades.

O caderno Minha Vida com Propósito traz pontos essenciais para que o seu dia a dia seja mais proposital:

ORAÇÕES

ÂNCORAS

PASSAGENS BÍBLICAS

DISCIPLINAS ESPIRITUAIS

SABER MAIS



PLANNER: CULTURA MATERNA

O Planner pode ser utilizado por um ano (ele não é datado, portanto, você pode começar o seu planejamento quando preferir);

Capa dura;

Papel Pólen Bold 90 gramas: ótima gramatura e textura para escrita;

266 páginas;

Envelope para armazenamento de pequenas folhas, cartelas de adesivos, colagem, etc.

Com dedicação e cuidado nós, mães, podemos nos organizar para que nosso cotidiano seja salpicado por pequenas atividades para a nossa cultura materna.

Desejo de todo o meu coração que este planner se torne um amigo que irá te ajudar a criar, de uma forma agradável e prazerosa, a sua própria rotina cheia de leveza e momentos agradáveis dentro de seu lar.

SABER MAIS



ROTINA VISUAL PARA CRIANÇAS

16 cartões 10x15cm em papel couchê fosco de 350 gramas com laminação fosca;

Manual impresso no papel Pólen Bold de 90 gramas (tamanho A5, 16 páginas)

Criei, com muito carinho, esses 16 cartões de ritmo para que os pequenos visualizem seu dia a dia com mais clareza. Você pode usá-los em um varalzinho, num mural ou, então, colocá-los na porta da geladeira.

Você também irá receber um pequeno manual explicando, em detalhes, como você e sua família podem usar os cartões para criar um ritmo familiar leve e gostoso.

SABER MAIS



RECURSOS GRATUITOS

Abaixo você encontra alguns dos recursos gratuitos que eu já disponibilizei com vocês. Em determinadas épocas do ano, como Semana Santa, Dia de Ação de Graças e Advento do Natal, eu trago novos presentes.



Revista Leveza

[ACESSAR](#)

Um Dia Comigo na Cozinha

[ACESSAR](#)

Livreto: Louvores para os Pequenos

[ACESSAR](#)

Pequeno Livro de Receitas

[ACESSAR](#)

Rotina de Cuidados com a Casa

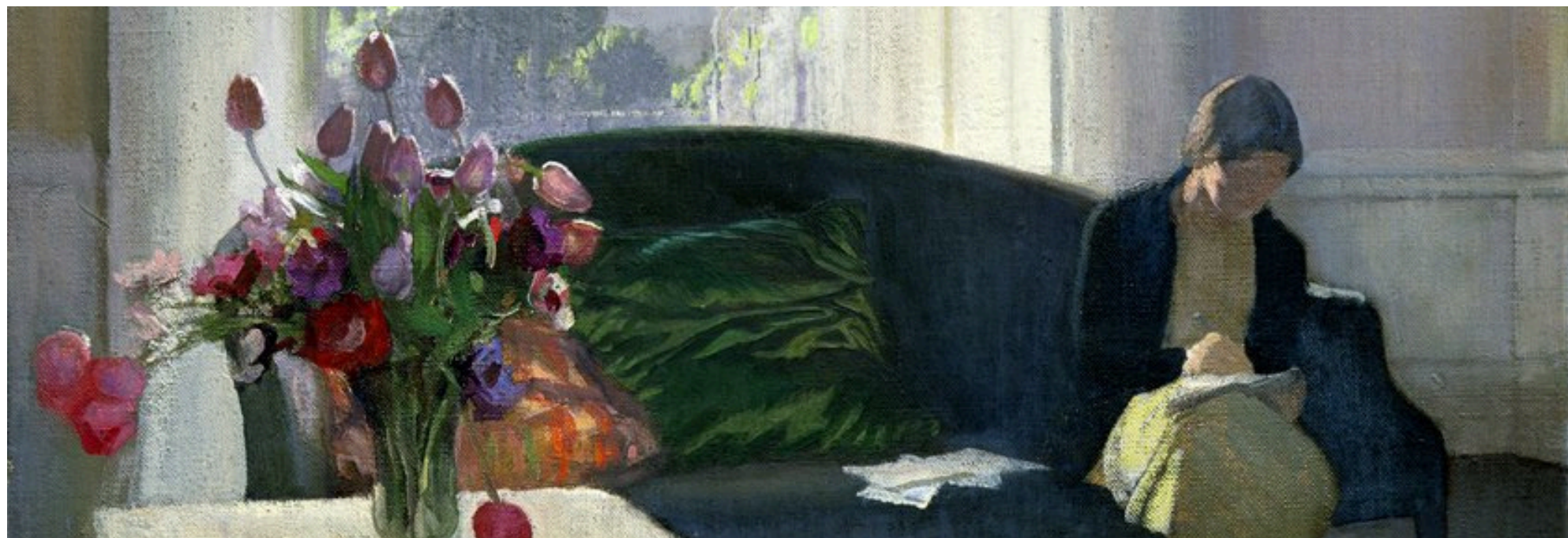
[ACESSAR](#)

Crianças e as Tarefas da Casa

[ACESSAR](#)

VLOGS & AULAS

Abaixo você encontra todos os vlogs e aulas que eu já gravei para o meu canal do YouTube.



VLOGS

Atmosfera do Lar | Como podemos criar uma atmosfera do lar que seja verdadeiramente preciosa?

[ASSISTIR](#)

O Dia Começa na Noite Anterior | Quais são os frutos que essa prática traz?

[ASSISTIR](#)

Rotina do Início da Manhã | Os primeiros momentos da manhã podem ser rica fonte de contentamento.

[ASSISTIR](#)

E Se a Vida for Só Isso? | Um Pequeno Filme para Celebrarmos o Cotidiano Comum

[ASSISTIR](#)

Tempo | Pequeno Filme

[ASSISTIR](#)

Nossa Cesta Semanal | Como Organizo as Nossas Leituras e Materiais da Semana

[ASSISTIR](#)

AULAS

Sobre a Gratidão | Como podemos ter uma vida mais simples e cheia de contentamento?

[ASSISTIR](#)

Como Reduzir o Uso do Celular | 0 passo a passo para cultivarmos esse hábito.

ASSISTIR

POR ANDRÉIA JANECEK

WWW.ANDREIAJANECEK.COM