

*Você já percebeu o **instante**
antes do pensamento?*

deep NOW

Presença, atenção e a arte de agir a partir do
agora.

O QUE É

Há um instante *antes* do pensamento. É ali que tudo pode começar de novo.

O deep NOW parte de uma observação simples: a maioria das pessoas age a partir de padrões formados no passado, respondendo ao presente com respostas que *já não servem*. O programa cria as condições para que isso mude – de dentro.

O Eneagrama entra como mapa preciso da personalidade: identifica o padrão de atenção de cada um, seus pontos fortes e seus pontos cegos. A partir daí, o trabalho aprofunda com práticas de meditação, respiração, coerência cardíaca e ativação do estado de flow – construindo uma nova base de percepção como *experiência direta*.

i **Autoconhecimento** Eneagrama: tipo, subtipo, padrão de atenção e pontos cegos.

ii **Presença** Meditação, respiração e coerência cardíaca como base de percepção.

iii **Flow** Ação que nasce da clareza, não da reação.

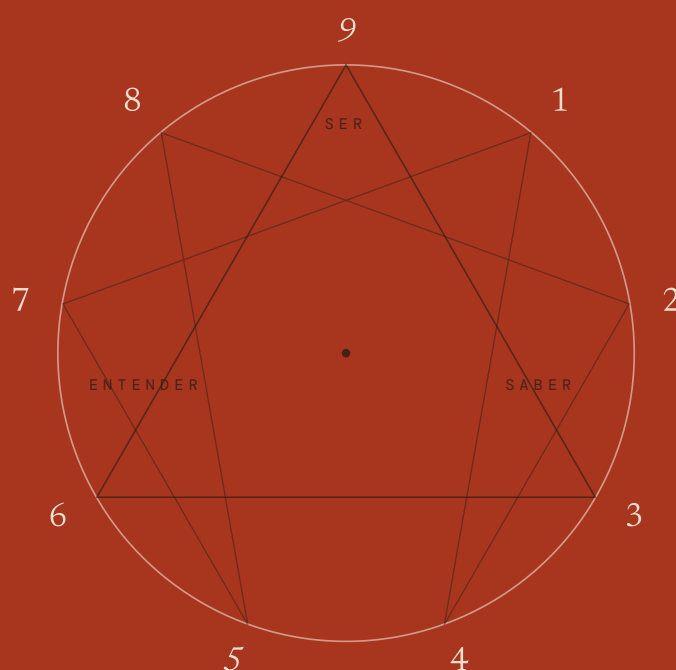
A BÚSSOLA INTERNA

O *Eneagrama*. Um mapa, não um diagnóstico.

Sistema sofisticado para autoconhecimento.

Descreve nove tipos de personalidade em profundidade e permite que as pessoas assumam — e superem — padrões que operavam fora do campo da atenção.

Aponta problemas e *caminhos para resolvê-los*. No deep NOW, ele é o ponto de entrada de uma viagem para dentro: o mapa que torna visível o que opera em você *antes* de qualquer pensamento.



"Identifica seu padrão de atenção, seus pontos fortes e seus pontos cegos."

COMO FUNCIONA

Cinco *semanas*.

Uma descida em camadas.

FORMATO	DURAÇÃO	SESSÃO	MODO
100% remoto	5 semanas	90 minutos	Individual

-
- i* Fundação. *Eneagrama – tipo, subtipo e padrão de atenção.*
-
- ii* Observação. *Primeiras práticas. O observador se vê.*
-
- iii* Flow. *Coerência cardíaca, respiração, ativação.*
-
- iv* Atenção. *Investigação direta. Presença antes do pensamento.*
-
- v* Síntese. *Escolhas conscientes – na vida e no trabalho.*
-

O QUE MUDA

Quando o olhar *muda*, o automático abre espaço.

O deep NOW produz uma mudança na forma como você *vê*. Quando o olhar muda, tudo o que era automático abre espaço para uma resposta mais consciente – nas escolhas, nas relações, no ritmo com que você age.

O que costumava acontecer sem aviso começa a ter um intervalo. Um *espaço* entre o estímulo e o movimento. Quem descobre esse espaço raramente quer agir sem ele.



INCLUSO NO PROGRAMA

Um exemplar de *Antes do Pensar – Consciência e Estado de Flow*. Como caminho para criar com leveza e autenticidade.

AO FINAL · I

Uma *mudança* na forma de perceber. A atenção que você carrega organiza a realidade que você encontra. O padrão, uma vez observado com clareza, perde o automatismo.

O espaço entre estímulo e movimento – você o conhece?

AO FINAL · II

Uma *reflexão honesta* sobre as próprias escolhas. O que você quer de fato quando para de responder pelo piloto automático.

QUEM CONDUZ

Cadu *Lemos*. Investigador da consciência.

Sou autor, pesquisador e mentor. Trabalho há mais de duas décadas com o que está no *centro* da maturidade humana: o espaço interno de onde toda a presença, decisão e autoria emergem.

Fundi o Projeto Flow para reunir, num só lugar, o que venho desenvolvendo em palestras, programas e mentorias. O *deep NOW* é a forma mais íntima dessa pesquisa – cinco semanas, uma pessoa por vez, no ritmo que o trabalho pede.

Sou autor de *Antes do Pensar – Consciência e Estado de Flow* (2025), professor certificado em Eneagrama, e fundador do capítulo brasileiro da International Enneagram Association. Mas isso é o que está no currículo. O que importa só aparece na sessão.

"Trabalho com o que observo em mim. O resto aprendo com você."

– CADU LEMOS

AUTORIA

Antes do Pensar – Consciência e Estado de Flow · 2025

FORMAÇÃO

Enneagram Professional Training Program (EPTP)
Enneagram in Business

FUNDAÇÃO

Capítulo Brasileiro · IEA
International Enneagram Assoc.

PROJETO

Projeto Flow
cadulemos.com.br

ESCRITA

antesdopensar.com.br
opsiconauta.com.br

O PRÓXIMO PASSO

Uma *conversa.*



CADU LEMOS

Tudo o que está aqui foi dito com precisão. Se chegou até esta página, já sabe se faz sentido ou não. O próximo passo é simples: *mande um email ou uma mensagem pelo WhatsApp.*

WHATSAPP

(11) 98605-8650

PROJETO FLOW

cadulemos.com.br

EMAIL

cadulemos@gmail.com

ESCRITA

antesdopensar.com.br

*O que você faz com o instante que está aqui
agora?*

Antes da reação, do hábito, da resposta pronta.

PROJETO FLOW

Três *portas*. A mesma premissa.

O deep NOW faz parte de um conjunto de programas que compartilham uma observação: *a atenção acordada muda o que você faz com o que tem.*

deep NOW

Mentoria individual. Cinco semanas. Eneagrama, meditação, respiração e coerência cardíaca. O autoconhecimento que vai além da tipologia e chega à *experiência direta*.

cadulemos.com.br
VOCÊ ESTÁ AQUI

Pit Stop *Experience*

Alta performance em equipes. O único programa no Brasil com réplicas de Fórmula 1 e pneus Pirelli. Palestra, vivência e debriefing sobre flow, decisão sob pressão e *sincronismo de equipe*.

cadulemos.com.br/pitstop

Ponto *Cego*

Fotografia e escrita como espelho. Cinco semanas, grupos de até 8 pessoas. Fotografia, escrita e Eneagrama como ferramentas de auto-observação. *A arte de ver o que você evita.*

antesdopensar.com.br