EDIÇÃO GUIADA E COLORIDA

JORNADA DO EU



66 dias para perceber, acolher, escolher e praticar

Fabiano Mendes

Uma pergunta. Um exemplo. Um passo possível.

Caderno prático para escrever, imprimir e acompanhar no seu ritmo.

01 PERCEBER	02 ACOLHER
03 ESCOLHER	04 PRATICAR

ANTES DE COMEÇAR

Boas-vindas à sua jornada

Uma prática breve por dia, com espaço para a vida real.

Este é um caderno de autoconhecimento, não uma prova de desempenho. Leia a pergunta, observe uma situação concreta, escreva o que percebe e experimente uma ação pequena. Se perder um dia, retome sem compensar páginas.

1 OBSERVE

Comece pelo que aconteceu, sem apressar uma conclusão.

2 ESCREVA

Use suas palavras. Uma frase honesta vale mais que uma resposta ideal.

3 EXPERIMENTE

O passo do dia pode ser adaptado. Escolha uma versão segura e possível.

4 REVISE

A cada sete dias, procure padrões e ajuste sua próxima semana.

MEU PONTO DE PARTIDA

Começo em: ____ / ____ / _____ Horário possível: _____

Se um exercício causar desconforto, faça uma pausa e procure apoio.

ANTES DE COMEÇAR

Uma bússola, não uma promessa

O que os 66 dias podem e não podem oferecer.

A Jornada oferece perguntas, experimentos e revisões para ajudar você a notar padrões e fazer escolhas deliberadas. Sua experiência será individual. O número 66 organiza o percurso; ele não garante mudança, formação de hábitos, cura ou prosperidade.

COMO REGISTRAR SEU PROGRESSO

- Use exemplos observáveis: «pausei antes de responder», não «melhorei completamente».
- Anote também obstáculos, ambiente e apoios; eles ajudam a ajustar o plano.
- Compare o dia 1 com o dia 60 sem transformar uma nota em diagnóstico.

CUIDADO COM VOCÊ

Este material é educativo e não substitui avaliação ou tratamento em saúde. Você pode pular perguntas, interromper a prática e buscar uma pessoa de confiança ou um profissional se precisar. Não use o caderno para diagnosticar a si ou a outras pessoas.

SEU COMPROMISSO POSSÍVEL

Uma razão pessoal para começar:

COMO FUNCIONA

A anatomia de um dia

Leia → escreva → experimente → observe.

PERGUNTA DO DIA

Uma questão original da Jornada para olhar a própria experiência.

COMO APROFUNDAR

Um caminho para responder com mais precisão, sem resposta certa.

EXEMPLO ILUSTRATIVO

Uma situação inventada mostra como transformar reflexão em registro concreto.

UM PASSO POSSÍVEL

A proposta do caderno original, que você pode adaptar ao seu contexto.

SE... ENTÃO...

Um plano de ação pequeno que liga uma situação a uma resposta viável.

NO FIM DO DIA

Anote o que ocorreu. Recomeçar também faz parte da prática.

MAPA DA JORNADA

Quatro fases, um percurso

Cada etapa abre perguntas diferentes.

01 · PERCEBER

DIAS 1–14

Situação, pensamento, emoção, corpo e respostas habituais.

02 · ACOLHER

DIAS 15–28

Escuta emocional, limites, descanso e cuidados possíveis.

03 · ESCOLHER

DIAS 29–42

Relações, valores, decisões e direção de vida.

04 · PRATICAR

DIAS 43–66

Ações mínimas, ajustes, apoio e continuidade.

COMPANHIA DIGITAL

O site acompanha você

Uma mensagem pode ampliar a reflexão do dia.

Acesse o site, procure uma palavra como valores, emoções, família, escolhas ou propósito. Leia uma mensagem e volte ao caderno para registrar uma frase sua. O conteúdo do site é complementar; os exercícios essenciais estão aqui.



ometodoeu.com.br

Escaneie o QR ou digite o endereço.

UMA MENSAGEM QUE ENCONTREI

O QUE PENSEI AO LER

DIA 01 / PERCEBER

Meu retrato de hoje

Fase Perceber • Dia 1 de 66

OLHE PARA SI

Como estão corpo, relações, trabalho e sentido, de zero a dez? O que essa fotografia mostra?

COMO APROFUNDAR

Use quatro notas de 0 a 10 como fotografia de hoje, sem se comparar com ninguém.

EXEMPLO ILUSTRATIVO

Corpo 5, relações 7, trabalho 4, sentido 6. Hoje vou observar meu descanso.

MINHA SITUAÇÃO CONCRETA

UM PASSO POSSÍVEL

Escolha uma área para observar esta semana.

MEU PLANO: SE... ENTÃO...

O QUE ACONTECEU? O QUE AJUSTAREI?

DIA 02 / PERCEBER

Uma pausa para perceber

Fase Perceber • Dia 2 de 66

OLHE PARA SI

Em qual situação reagi no automático? O que aconteceu antes da reação?

COMO APROFUNDAR

Descreva primeiro o fato observado; depois marque o instante em que respondeu automaticamente.

EXEMPLO ILUSTRATIVO

No grupo de mensagens, respondi rápido após ler uma crítica. Antes, senti o peito apertar.

MINHA SITUAÇÃO CONCRETA

UM PASSO POSSÍVEL

Respire três vezes antes de responder a uma situação.

MEU PLANO: SE... ENTÃO...

O QUE ACONTECEU? O QUE AJUSTAREI?

DIA 03 / PERCEBER

Valores que me guiam

Fase Perceber • Dia 3 de 66

OLHE PARA SI

Quais são meus cinco valores mais importantes? Onde um deles apareceu ontem?

COMO APROFUNDAR

Escolha valores como cuidado, liberdade ou honestidade; procure uma ação pequena que os mostre.

EXEMPLO ILUSTRATIVO

Valorizo presença. Ontem desliguei o telefone para ouvir alguém por dez minutos.

MINHA SITUAÇÃO CONCRETA

UM PASSO POSSÍVEL

Pratique um gesto coerente com um valor.

MEU PLANO: SE... ENTÃO...

O QUE ACONTECEU? O QUE AJUSTAREI?

Nomear a emoção

Fase Perceber • Dia 4 de 66

OLHE PARA SI

Que emoção apareceu hoje? Em que parte do corpo eu a notei?

COMO APROFUNDAR

Nomeie a emoção sem chamar a si mesmo de fraco ou errado por senti-la.

EXEMPLO ILUSTRATIVO

Fiquei apreensivo antes de uma reunião e percebi tensão nos ombros.

MINHA SITUAÇÃO CONCRETA

UM PASSO POSSÍVEL

Anote uma emoção sem julgá-la.

MEU PLANO: SE... ENTÃO...

O QUE ACONTECEU? O QUE AJUSTAREI?

DIA 05 / PERCEBER

Do que preciso

Fase Perceber • Dia 5 de 66

OLHE PARA SI

Que necessidade pode estar por trás do que sinto: descanso, vínculo, segurança ou autonomia?

COMO APROFUNDAR

Pergunte o que ajudaria agora. Necessidade é um pedido de cuidado, não uma ordem ao outro.

EXEMPLO ILUSTRATIVO

Percebi irritação. Talvez eu precise de uma pausa antes de retomar a conversa.

MINHA SITUAÇÃO CONCRETA

UM PASSO POSSÍVEL

Escolha um cuidado possível para hoje.

MEU PLANO: SE... ENTÃO...

O QUE ACONTECEU? O QUE AJUSTAREI?

Escolha pequena

Fase Perceber • Dia 6 de 66

OLHE PARA SI

Qual mudança cabe em dez minutos? Quando e onde farei esse passo?

COMO APROFUNDAR

Diminua a mudança até caber em dez minutos e indique o momento exato.

EXEMPLO ILUSTRATIVO

Quero caminhar mais: hoje caminharei dez minutos após o almoço.

MINHA SITUAÇÃO CONCRETA

UM PASSO POSSÍVEL

Experimente o passo e registre o que ocorreu.

MEU PLANO: SE... ENTÃO...

O QUE ACONTECEU? O QUE AJUSTAREI?

Revisão gentil

Fase Perceber • Dia 7 de 66

OLHE PARA SI

O que descobri, o que foi difícil e o que vale repetir?

COMO APROFUNDAR

Olhe os seis dias anteriores e separe o que aprendeu do que espera de si.

EXEMPLO ILUSTRATIVO

Consegui pausar duas vezes. A terceira foi difícil; na próxima semana, observo o gatilho.

MINHA SITUAÇÃO CONCRETA

UM PASSO POSSÍVEL

Escolha o foco da próxima semana.

MEU PLANO: SE... ENTÃO...

O QUE ACONTECEU? O QUE AJUSTAREI?

Pausa para integrar

Olhe para os dias 1 a 7 com curiosidade, não com cobrança.

O QUE EU NOTEI?

Uma situação, emoção ou padrão que consigo descrever.

O QUE EXPERIMENTEI?

Um passo pequeno que fiz ou tentei fazer.

O QUE DIFICULTOU?

Um obstáculo real, sem me diminuir por ele.

O QUE AJUSTAREI?

Uma mudança concreta de horário, tamanho ou apoio.

Na próxima semana, se _____, então _____.

DIA 08 / PERCEBER

Meu gatilho

Fase Perceber • Dia 8 de 66

OLHE PARA SI

Que situação costuma iniciar uma reação conhecida? Que sinais surgem primeiro?

COMO APROFUNDAR

Repare no primeiro sinal: palavra, tom, lugar ou sensação que antecede a reação.

EXEMPLO ILUSTRATIVO

O tom elevado na reunião costuma vir antes da minha vontade de me defender.

MINHA SITUAÇÃO CONCRETA

UM PASSO POSSÍVEL

Identifique um sinal de alerta sem tentar mudá-lo.

MEU PLANO: SE... ENTÃO...

O QUE ACONTECEU? O QUE AJUSTAREI?