

Gabriele Ribas



Caderno
do Eu



30 exercícios de escrita
terapêutica para o
autoconhecimento

Série Cadernos Terapêuticos



Gabriele Ribas

Caderno
do *Eu*

30 exercícios de escrita terapêutica
para o autoconhecimento

Série Cadernos Terapêuticos

2015

Copyright© Gabriele Ribas, 2015.

Material para uso pessoal.

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, por qualquer forma ou meio eletrônico e mecânico, sem a autorização explícita da autora, exceto em citações breves com indicação da fonte. (Lei nº 9.610 de 19.02.1998).
Todos os direitos reservados.

Revisão: Amanda Cordeiro da Silva

Capa, Projeto Gráfico e Edição: Lucas Alves | Ideia Clara

RIBAS, Gabriele. Caderno do Eu: 30 exercícios de escrita terapêutica para o autoconhecimento / Série Cadernos Terapêuticos/ Gabriele Ribas – Porto Alegre: Caderno da Gabi, 2015. 72 p.
Autoconhecimento. Escrita Terapêutica. Escrita Criativa.

..... 2015

Caderno da Gabi www.cadernodagabi.com.br

cadernodagabi@gmail.com

Lançamento em Outubro/2015

Dedicatória

Dedico o Caderno do Eu a todas as
pessoas que amam *'escrever-se'*.

Sumário

<i>Agradecimentos</i>	07
<i>Prefácio</i>	08
<i>A escrita como recurso de autoconhecimento</i>	09
<i>Crie o seu Caderno do Eu</i>	12
<i>Caderno do Eu</i>	14

EU PASSADO

<i>Exercício 01</i> • O Gráfico da vida	16
<i>Exercício 02</i> • Era uma vez	18
<i>Exercício 03</i> • Uma lembrança feliz	20
<i>Exercício 04</i> • Tabela dos ciclos da vida	21
<i>Exercício 05</i> • Autobiografia – escrevendo a sua história	22
<i>Exercício 06</i> • A pessoa especial	24
<i>Exercício 07</i> • Diálogo com a criança interior	26
<i>Exercício 08</i> • Caderno das vitórias	28
<i>Exercício 09</i> • Diário do eu	29
<i>Exercício 10</i> • Diário de gratidão	30



EU PRESENTE

<i>Exercício 11</i> • Caderno da felicidade	32
<i>Exercício 12</i> • Carta de amor a mim mesmo	34
<i>Exercício 13</i> • Eu sou...	36
<i>Exercício 14</i> • Eu melhor que eu	37
<i>Exercício 15</i> • Caderno dos mimos pessoais	39
<i>Exercício 16</i> • Eu e o tempo	41
<i>Exercício 17</i> • Carta para o eu do passado	43
<i>Exercício 18</i> • Minha filosofia de vida	45
<i>Exercício 19</i> • Caderno do amar	46
<i>Exercício 20</i> • Carta para Deus	48

EU FUTURO

<i>Exercício 21</i> • Eu daqui a 10 anos	50
<i>Exercício 22</i> • Caderno dos desejos	52
<i>Exercício 23</i> • Dia pleno	54
<i>Exercício 24</i> • A minha melhor versão	56
<i>Exercício 25</i> • Aprender sempre	57
<i>Exercício 26</i> • Projeto de vida integral	59
<i>Exercício 27</i> • O florescer de uma nova qualidade	61
<i>Exercício 28</i> • Mapa do tesouro	64
<i>Exercício 29</i> • Finitude	65
<i>Exercício 30</i> • O caminho do coração	66



<i>Considerações finais, iniciais e presenciais...</i>	67
<i>Sobre a autora</i>	69
<i>Escreva-se: Oficina On-line de Escrita Autêntica</i>	70
<i>Referências</i>	72

Agradecimentos

Agradeço a minha família amada, pelo apoio incondicional.

Gratidão especial a minha mãe, meu pai, meu irmão e meu marido, pelo amor genuíno, pela confiança, pelo suporte e pelo incentivo constantes.

Agradeço a cada leitor que deslizar os seus olhos por este caderno.

Agradeço a cada pessoa que praticar ou se inspirar nestes exercícios de escrita terapêutica.

Muito grata a todos que, de alguma forma, direta ou indiretamente, colaboraram, inspiraram, contribuíram ou favoreceram a realização deste livro.

Gratidão infinita a Deus, que torna tudo possível.

Prefácio

Para Gabriele Ribas, por Paula Quintão

É com grande alegria, que entre as muitas belezas que partilhas pela internet promovem, estou frente a frente com a produção de Gabriele Ribas, o Caderno do Eu de escrita terapêutica.

Uma honra para mim, como escritora, vir a esse prefácio falar um pouco sobre a riqueza desse trabalho e sobre o quanto ele pode fazer por nossas vidas.

Escrever é mais que colocar no papel o que pensamos. Escrever é retirar das profundezas de nós mesmos o que temos a entregar, o que temos a dizer, é dar voz ao que somos por palavras.

Desde que soube dos primeiros movimentos da Gabriele me encantei com sua proposta e sei que hoje, diante de nós, nas páginas desse livro, temos preciosidades para curar a alma e desbravar o nosso interior.

Autoconhecimento. Mudança. Amadurecimento. Cura. Esses são apenas algumas da mágicas que o texto pode fazer por nós, ainda mais quando somos levados a exercícios e a reflexões como as que a Gabriele nos leva.

Seguir viagem para dentro de nós mesmos é o que ela propõe aqui e com delicadeza e sutileza, consegue trazer para nossas vidas, força, autoconsciência e confiança.

Uma bela jornada de transformação para você ao longo dessas páginas do Caderno do Eu e os 30 exercícios de escrita terapêutica para o autoconhecimento.

Paula Quintão, agosto de 2015

A escrita como recurso de Autoconhecimento



Conheça-te a ti mesmo, e conhecerás os deuses e o universo.

Inscrição no Oráculo de Delfos

Vivenciar a escrita como um recurso de autoconhecimento é algo muito espontâneo e natural para mim, afinal, vivencio esta prática desde criança. Sempre apreciei poder me expressar através da arte, especialmente a arte da escrita. Na infância, desenhava diariamente e escrevia em uma língua própria, que só eu entendia... Na adolescência, ter um diário me ajudou a passar por essa fase de tantas mudanças, dúvidas e de busca pela identidade. Os desafios da vida adulta ficaram mais leves com a prática da escrita criativa, espontânea e terapêutica.

Diário, agenda, caderno de sonhos, rabiscos e ideias... Assim, o papel foi tornando-se, para mim, um GRANDE TERAPEUTA. Sempre aberto, receptivo, acolhedor... E transformador! Como um espelho, podemos nos ver naquilo que escrevemos, e isso pode ser profundamente terapêutico.

Dores se transformaram em poesias, desafios se transformaram em contos, angústias se transformaram em palavras, e as palavras transformaram o sofrimento em autoconhecimento, aprendizado e superação.

As alegrias viraram histórias, os sonhos viraram romances, as inspirações viraram pensamentos, que transformaram sentimentos, ressignificaram memórias e redescobriram

potencialidades. E assim... Ontem, hoje e amanhã, a escrita sempre me acompanha, me alimenta, me fortalece, me transforma e me cura!

Na escrita terapêutica, escrevemos para nós mesmos, sem preocupação com certo ou errado, bonito ou feio, bom ou ruim. A **ESCRITA ESPONTÂNEA É LIBERTADORA!**

A liberdade para nos expressarmos abre o portão da criatividade e da inspiração. A escrita autêntica nasce da nossa alma, é a expressão da essência criativa do ser.

*Escrever pode ser terapêutico, transforma-dor...
Transforma a dor... Em cura.*

Eu acredito que precisamos SER o exemplo daquilo que acreditamos. Assim sendo a escrita terapêutica para mim, confio que posso ajudar e fazer com que ela seja terapêutica para você também, se você quiser, é claro!

Há vários exercícios, técnicas, dinâmicas e ferramentas de autodescobrimento e criatividade que podem desbloquear o nosso potencial criativo e libertar o escritor-terapeuta que existe em nós.

Todos nós temos algo a dizer, uma mensagem que ansiamos mirar da cabeça em direção ao papel... E tirá-la do papel para colocá-la no mundo! Quando lemos a nossa criação, podemos nos reconhecer, reencontrar, recriar... E ir além!

Agora, algumas perguntas para você:

1. Como é a sua relação com a escrita?

Empty space for writing the answer to question 1.

2. Você já praticou a escrita terapêutica¹? Tem vontade de experimentar essa prática?

Empty space for writing the answer to question 2.

3. Você acredita que a escrita possa ser um recurso de autoconhecimento? Como?

Empty space for writing the answer to question 3.

Que possamos ser os autores da nossa vida, escolhendo como queremos escrever a nossa história. Muitas vezes, não podemos mudar os fatos, mas podemos mudar a forma de encará-los, e mais importante: podemos nos transformar positivamente diante das mais diversas experiências, sejam boas ou ruins – isso depende de como as vemos. Assim, sempre podemos escolher como vamos sentir, pensar e agir.

Gabriele Ribas

¹ Entende-se por terapêutica não como é uma psicoterapia, mas aqui me refiro àquilo que nos promove bem-estar, saúde, e amplia a nossa consciência.

Crie o seu Caderno do Eu

Crie o seu diário pessoal. Um caderno só seu, para escrever os seus sentimentos, pensamentos, sensações e intuições. Para lembrar o passado, viver o presente e planejar o futuro. Um espaço sagrado para se conectar com a sua essência criativa.

Crie o seu caderno de tudo. Tudo é possível nesse espaço. Nada é proibido. Tudo é permitido. É o grande palco das emoções, o teatro da vida, o livro da sua história de vida. A escrita é livre, espontânea e flui pelo corpo e pela alma.

Que os 30 exercícios de escrita terapêutica para o autoconhecimento possam te inspirar a criar e aprimorar o seu Caderno do Eu.

Que o caderno seja o seu lar, o seu porto seguro, o seu espaço terapêutico e o seu ateliê artístico. O Caderno do Eu é tudo isso. É terapeuta, é amigo, é mãe, pai e irmão. É aconchego, é alívio. É o espelho que reflete o seu momento. É puro movimento. É lembrança de um passado doloroso ou feliz... É (res)significar a sua história. É celebração, é confiança. É o futuro desenhado pelas próprias mãos. É a confiança que fia com a vida.

Inspire-se!

O objetivo do Caderno do Eu é facilitar o seu autoconhecimento criativo. Inspire-se em cada uma das atividades e adapte-as, da melhor forma possível, à sua necessidade do momento.

Estes exercícios de escrita terapêutica e criativa nasceram para inspirar a sua jornada de autoconhecimento... Algumas ideias foram gestadas no meu caderno pessoal, outras foram inspirações

de cursos, palestras, oficinas, conversas e livros. Certas instruções foram reinventadas e adaptadas de outros autores.

Experimente!

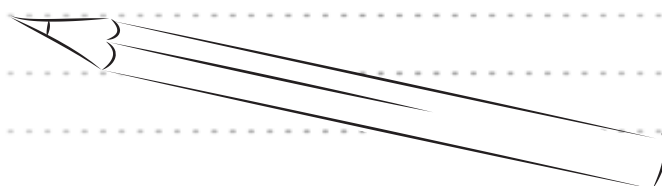
Todos os exercícios são experimentos, são convites para escrever-se, ler-se e reler-se. O Caderno do Eu é voltado para pessoas engajadas no seu processo de desenvolvimento e crescimento pessoal.

Escreva-se!

O Caderno do Eu foi construído com muito amor e atenção, num formato único, cuidadosamente preparado para você. Cada palavra foi gestada para inspirar a ação (inspiração), florescendo a escrita terapêutica para o autoconhecimento.

Escrever...

*QUANTO? O suficiente para sentir-se bem.
QUANDO? No seu tempo, no seu ritmo.
COMO? Com a alma e o coração.
ONDE? No conforto do seu caderno.
PARA QUÊ? Para conhecer a si mesmo.*



Caderno do Eu

Um olhar para o passado, para o presente e para o futuro



*A vida só pode ser compreendida olhando-se para trás;
mas só pode ser vivida olhando-se para frente.*

Soren Kierkegaard

O Caderno do Eu é composto por 30 exercícios de escrita terapêutica para o autoconhecimento. Organizei 10 exercícios para cada tempo: passado, presente e futuro. Cada prática é um convite para olhar para dentro de si mesmo. Passado e futuro se enlaçam no presente, o tempo mágico em que tudo acontece!

Dicas e Sugestões para interagir com o Caderno do Eu:

- Sugiro que você imprima e encaderne o Caderno do Eu, pois o seu formato interativo permite que você escreva nele. Se preferir, escolha um caderno especial para fazer os exercícios de escrita terapêutica.
- Escolha o exercício de escrita conforme o objetivo terapêutico que você deseja atingir.
- Faça um exercício de escrita por dia, por semana e/ou por mês.
- Respeite o seu ritmo, demore-se mais nos exercícios que mais mobilizarem.
- Escreva numa folha de papel números de 1 a 30, e recorte-os em quadrados. Dobre-os, se preferir. Coloque-os num saquinho, mexa bem, e tire aleatoriamente um número que corresponderá ao exercício de escrita sugerido para você praticar.
- Convide alguém para fazer os exercícios de escrita com você. Troquem ideias e compartilhem as suas experiências.
- Tenha um tempo livre diário para cultivar o seu caderno pessoal.

- Terapeutas podem adaptar o Caderno do Eu para facilitar o processo terapêutico dos seus clientes.
- O Caderno do Eu é voltado para adolescentes e adultos, mas os pais podem adaptar alguns exercícios para crianças maiores.
- Seja espontâneo, verdadeiro e honesto ao praticar cada item.
- Lembre-se: você não precisa mostrar o que escreveu para ninguém.
- Divirta-se... Conheça-se... Expresse-se quem você foi, quem você é e quem pode vir a ser!

O Caderno do Eu é um recurso criativo, lúdico e terapêutico. Permita-se! Experimente! Vivencie!



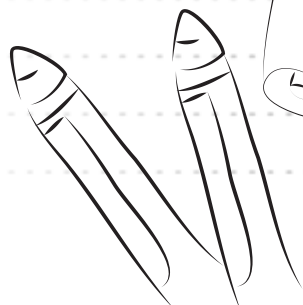
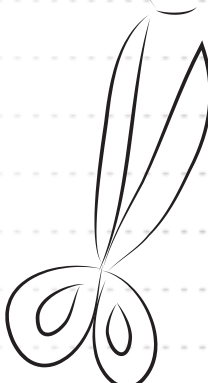
Instruções úteis:

- Escreva, de preferência, à mão.
- Escreva livre e espontaneamente.
- Escreva para você mesmo.
- Não se preocupe com a ortografia.
- Tenha o tempo da escrita só para você.
- Escreva o suficiente para sentir-se confortável.



Materiais extras para as atividades do Caderno do Eu:

- Caderno ou folhas de papel sulfite;
- Cartolina;
- Lápis ou caneta;
- Giz colorido e/ou Lápis de cor;
- Revistas usadas;
- Cola;
- Tesoura.



Exercício 1

O Gráfico da Vida

O caminho para a autêntica arte é através do eu.

Julia Cameron

Objetivo: Perceber a sua linha da vida ao longo do tempo.

Instruções²: Escreva os principais pontos marcantes da sua história, desde o seu nascimento até o momento atual. Desenhe um gráfico com uma linha vertical e uma linha horizontal. Na linha horizontal, escreva os principais acontecimentos, em ordem cronológica (pode classificar por ano e/ou idade). Na linha vertical, coloque o grau de importância, de zero a dez. Para cada acontecimento de vida que você destacou, anote no seu caderno os seus sentimentos e sensações: a) Como você se sentiu na época; b) Como você se sente hoje; e c) Como você imagina que vai se sentir no futuro – faça isso com relação a cada ponto marcante da sua história.

Reflexões: Cada acontecimento pode ser visto pelo prisma do passado, do presente e do futuro. Muitas vezes, ao observar algo que julgamos ser uma experiência negativa no passado, depois de um tempo, percebemos que foi um aprendizado positivo.

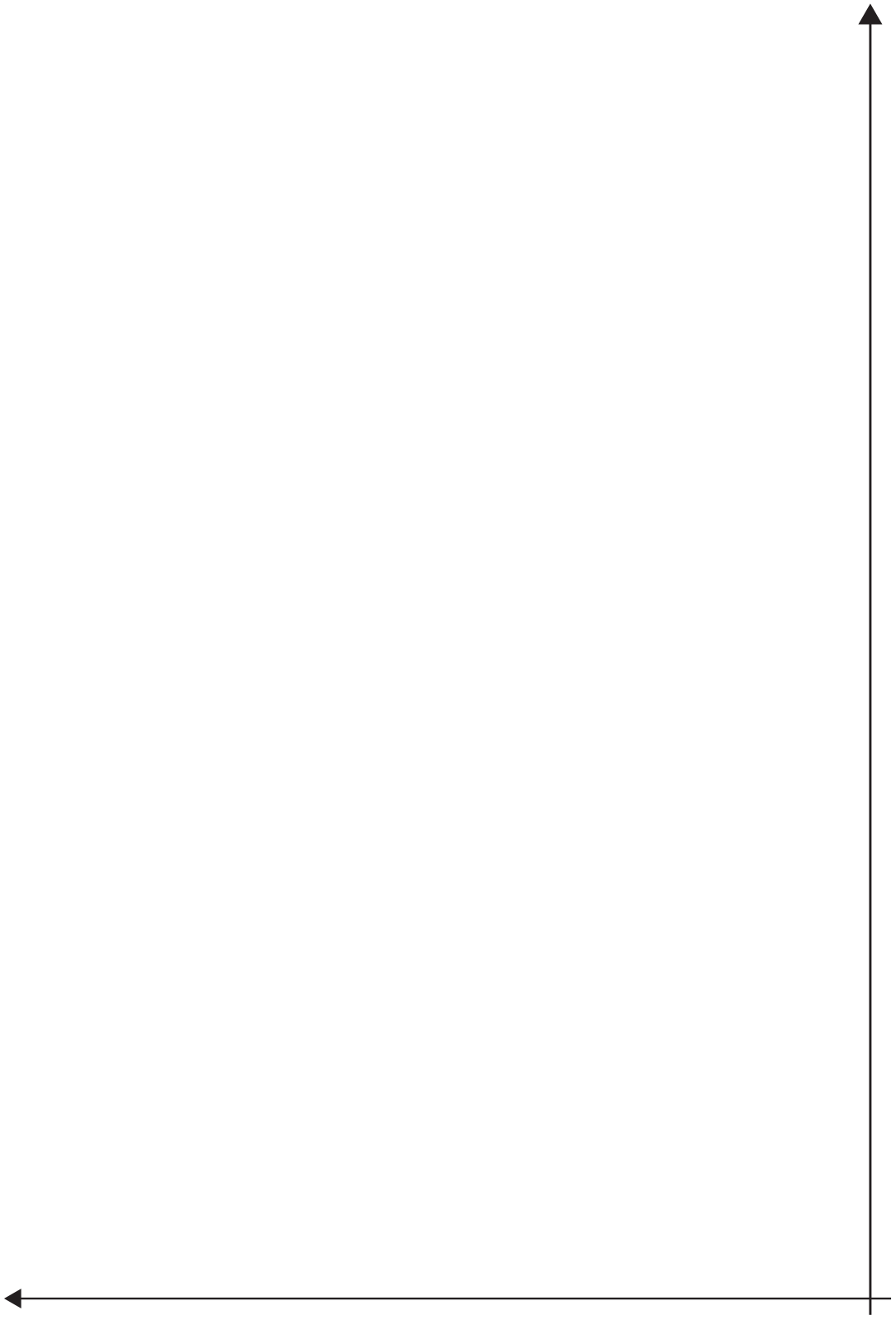
Benefícios/indicações: Autoconhecimento, auto-observação, reflexão, perspectiva, desenvolvimento pessoal.

Sugestão: Desenhe o seu gráfico da vida numa grande cartolina. Aproveite para utilizar canetas e lápis coloridos, ou, se preferir, pode colar imagens ou desenhar cada etapa da sua vida.

² CAMERON, 1998.

Exercício 1
O Gráfico da Vida

(vire a página para fazer o exercício)



Exercício 2

Era uma vez....

A vida é alegria. Precisamos brincar para podermos redescobrir a magia que nos cerca.

Flora Colao

Objetivo:

Soltar as asas da imaginação.

Instruções:

Escreva a história da sua vida iniciando com a expressão **ERA UMA VEZ...** Inspire-se no seu eu criativo e solte o seu lado lúdico e imaginativo. Escreva em sintonia com a sua criança interior. Crie e recrie a sua história. Brinque de escrever.

Benefícios/indicações:

Criatividade, conexão com a criança interior, espontaneidade, imaginação, lúdico, autoconhecimento, autoexpressão.

Sugestão:

- a) Crie um final feliz para a sua história;
- b) Faça a ilustração do seu conto: desenhe, pinte ou cole imagens para ilustrar.

Exercício 2
Era uma vez....



Era uma vez...

Exercício 3

Uma lembrança feliz

Escrever é escrever-se. Toda escrita é autobiográfica.

Objetivo:

Alimentar lembranças positivas.

essa lembrança positiva. Faça um desenho ou cole uma imagem que simbolize esta recordação feliz.

Instruções:

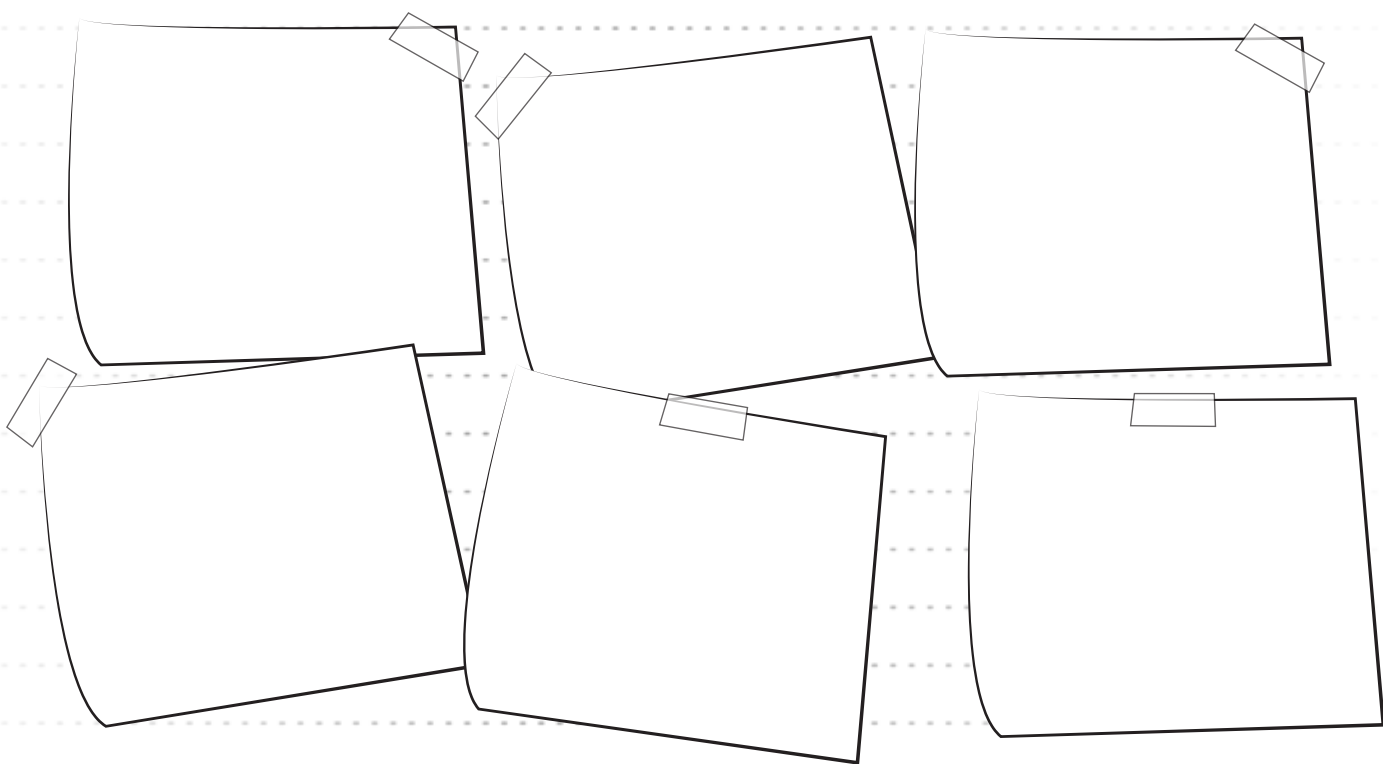
Feche os olhos e respire profundamente. Deixe vir à sua mente uma lembrança muito feliz da sua vida. Relembre os detalhes, as sensações físicas e emocionais. O que você estava fazendo? Com quem estava? Quantos anos você tinha? Como se sentia? Abra os olhos e escreva livremente sobre

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, criatividade, (re)vivência de memórias positivas, gratidão, emoções positivas.

Sugestão:

Faça uma lista dos momentos mais felizes que você já viveu. .



Exercício 4

Tabela dos ciclos da vida

Nossa grande arte é a vida.

M. C. Richards

Objetivo: Conhecer-se.

Instruções: Complete cada frase conforme o que você pensava/sentia/agia em cada fase da sua vida. Observe as mudanças na sua trajetória.

Benefícios/indicações: Autoconhecimento, auto-observação, autoexpressão.

FRASE	EU CRIANÇA	EU ADOLESCENTE	EU ADULTO	EU MADURO
Minha casa era...				
No meu quarto era...				
Eu aprendi...				
Minha paixão...				
Minha família...				
Meus amigos...				
Meu amor...				
Meus sonhos...				
Minha vida...				
Minhas descobertas...				
Minhas escolhas...				
Minhas superações...				
Minhas alegrias...				
Eu...				

Exercício 5

Autobiografia - Escrevendo a sua história

Reverendo as nossas histórias, temos uma chance de reescrevê-las.

Julia Cameron

Objetivo: Escrever-se e reescrever-se.

Instruções³: Escreva uma síntese da sua vida. Escreva a sua história com as próprias mãos. Destaque os pontos marcantes. Comente desafios superados, vitórias conquistadas, mudanças e aprendizados ao longo do caminho. Você pode começar a sua autobiografia do ponto que desejar. Você é o protagonista da sua história. Muitas pessoas dizem: “Ah, a minha vida daria um livro...” Pois bem, este é o convite: escrever a sua vida como se fosse um livro autobiográfico. Os exercícios de 1 a 4 do Caderno do Eu podem auxiliar a elencar os momentos mais marcantes da sua jornada. Afirme a sua autenticidade e escreva com a sua própria voz. Lembre-se de que esta é uma ferramenta para o autoconhecimento criativo. O mais importante é a qualidade

da vivência, e não a quantidade de palavras. Escreva-se! Depois que escrever, guarde a sua autobiografia por uma semana, então releia a sua história com o eu observador atento e perceptivo.

Reflexões: Cada vez que você escrever a sua autobiografia, será uma nova experiência única. O passado muda conforme olhamos para ele. Os fatos permanecem, mas os significados se transformam. Trocam-se as figuras e o fundo, o foco muda e o passado se reinventa no presente, para criar um novo futuro.

Benefícios/indicações: Autoconhecimento, auto-observação, desenvolvimento pessoal, reflexões, transformação.

Sugestão: Leia autobiografias para se inspirar a construir a sua!

Exercício 5
Autobiografia - Escrevendo a sua história



A large, blank writing area with a dotted line for the left margin and a solid line for the right margin. The page is designed for a student to write an autobiography.

Exercício 6

A pessoa especial

O seu olhar melhora o meu.
Arnaldo Antunes

Objetivo:

Reconhecer uma pessoa importante para você.

Instruções:

Pense em alguém que foi importante para você na sua vida. Feche os olhos e lembre-se da aparência física, do jeito e dos gestos dessa pessoa. Lembre a influência positiva que essa pessoa te trouxe. Escreva a respeito dessa pessoa especial e das experiências que tiveram. Redija um texto falando da sua importância. Descreva-a física e psicologicamente. Fale sobre os seus sentimentos em relação a ela. Agradeça-a e reconheça o seu valor único.

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, afetividade, relacionamentos positivos.

Sugestão:

Que tal falar para essa pessoa o quanto ela é especial para você? Escreva uma carta carinhosa, envie um bilhete, deixe uma mensagem, faça um telefonema ou converse pessoalmente... Mas não deixe de expressar o seu afeto!

Exercício 6
A pessoa especial



A large, blank writing area with a dotted line for the left margin and a solid line for the right margin. The left edge of the page is perforated for spiral binding.

Exercício 7

Diálogo com a criança interior

A nossa maior musa inspiradora é a nossa criança interior.

Objetivo: Entrar em contato com a sua criança interior.

Instruções⁴:

- Pegue uma folha de papel e divida-a ao meio.
- Usando a mão dominante de um lado, escreva perguntas que você gostaria de fazer à sua criança interior.
- Usando a sua outra mão, num estado mental infantil e espontâneo, escreva as respostas.
- O diálogo escrito acontece utilizando a sua mão não dominante para representar a escrita da sua criança interior, e a mão dominante para representar seu eu adulto.

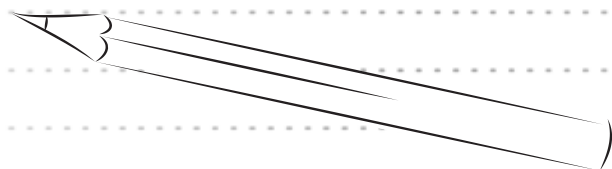


Exemplos de perguntas para a sua criança interior:

Qual é a sua idade?

Como você está se sentindo?

O que eu posso fazer por você agora?



Exercício 7
Diálogo com a criança interior

Reflexões: Escrever com a mão não dominante pode ser um desafio. Experimente iniciar escrevendo o seu nome completo. Essa experiência pode resgatar memórias da fase da alfabetização. Escrever com a mão não dominante pode incentivar a expressão espontânea, lúdica e criativa da criança interior. Deixe de lado o eu crítico e o controle perfeccionista, e permita-se escrever como uma criança pequena. Leia o que diz a sua criança, com amor, carinho e atenção. A criança interior fala de nossos sentimentos mais profundos. O que você pode fazer pela criança que vibra aí dentro de você?

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, conexão com a Criança Interior, criatividade, contato com as emoções, espontaneidade.

Sugestão: Pergunte o que mais você quiser para a sua criança, mas lembre-se de que provavelmente ela será simples e objetiva nas respostas. Leia as entrelinhas e perceba o que ela quer te comunicar.

Exercício 8

Caderno das vitórias

Quando nos vinculamos a esta Essência Criadora que habita o âmago de nosso microcosmo, transcendemos a dimensão da criatura, tornando-nos cocriadores.

Roberto Crema

Objetivo:

Reconhecer as suas vitórias.

Instruções⁵:

Escreva uma lista das situações em que você foi bem-sucedido. Reconheça superações, vitórias e conquistas pessoais nas diversas áreas da sua vida. Anote momentos que foram significativos e preciosos para você, situações que você expressou suas forças pessoais, graças recebidas e sucessos alcançados. Perceba as riquezas únicas da sua jornada. Perceba a prosperidade e a abundância.

Reconheça as suas capacidades, habilidades e talentos. Considere aprendizados e a consciência da sua autoeficácia. Amplie essa lista a cada nova ação vitoriosa.

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, autoeficácia, resiliência, autoestima.

The diagram shows a spiral notebook with the title "Caderno de Vitórias" in a dark oval on the left page. Below the title is a box labeled "Vitórias:". The right page has two boxes: the top one is labeled "Conquistas:" and the bottom one is labeled "Sucessos:". The notebook is shown from a top-down perspective, with the spiral binding visible in the center.

Exercício 9

Diário do eu

Arte é a expressão mais pura que há para a demonstração do inconsciente de cada um. É a liberdade de expressão, é sensibilidade, criatividade, é vida.

Carl Gustav Jung

Objetivo:

Criar um diário pessoal artístico e criativo.

Instruções:

Separe uma folha A4 para cada dia dessa semana ou adquira um caderno sem linhas, se preferir. No topo de cada folha, escreva: HOJE EU ME SENTI... O convite é que, a cada dia, você expresse como está se sentindo por meio de palavras e imagens. É importante que cada folha contenha palavras e imagens, pois assim estará ativando o seu hemisfério cerebral esquerdo e direito, respectivamente.

Benefícios/indicações:

Cultivar um diário pessoal pode ampliar o seu autoconhecimento criativo, estimular novas ideias e potencializar o seu crescimento pessoal.

Sugestão:

Escolha uma frase ou pensamento que você gosta e que tenha relação com o seu momento. Anote na sua folha/diário a citação e desenvolva a sua escrita autêntica a partir dela. A mensagem escolhida vai inspirar a sua escrita do coração.

Exercício 10

Diário de gratidão

Atrás de cada palavra há energia.

Sonia Choquette

Objetivo:

Agradecer.

Instruções:

Crie o seu caderno de gratidão. Antes de dormir, deslize a caneta ou o lápis suavemente, trazendo as lembranças positivas do seu dia para o papel. Anote os tesouros do seu dia, os aprendizados, as superações, as vitórias e as alegrias. Acrescente os motivos que você tem a agradecer na sua vida pessoal, na relação com as pessoas, na conexão com o transcendente. Agradeça! Assim você terá uma lista de vivências positivas diárias.

Reflexões:

Quando agradecemos, contamos as nossas bênçãos, e isso as aumenta e as energiza. Só olhar o que está faltando gera insatisfação. Por outro lado, perceber as coisas boas que nos rodeiam permite-

nos sentir mais satisfação, alegria e bem-estar. Agradecer diariamente acorda a nossa vida para o momento presente, e para os presentes da vida. Gratidão pessoal refere-se ao agradecimento a alguém, e a gratidão transpessoal dirige-se a algo maior, Deus, Cosmos ou Energia Vital.

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, gratidão, felicidade, bem-estar, emoções positivas, otimismo, criatividade.

Sugestão:

Agradeça o passado, o presente e o futuro.

Exercício 10
Diário de gratidão

**Caderno da
Gratidão**

Eu agradeço...

Exercício 11

Caderno da felicidade

O objetivo da psicologia positiva na teoria do bem-estar é avaliar e produzir o florescimento humano. O alcance deste objetivo começa por questionar o que realmente nos faz feliz.

Martin Seligman

Objetivo:

Criar momentos felizes.

Instruções:

Diariamente, pela manhã, antes de sair da cama, pegue o seu Caderno do Eu e **escreva três motivos para ser feliz hoje**. Assim, o dia começa com mais alegria, motivação, vitalidade e entusiasmo.

Benefícios/indicações:

Bem-estar subjetivo, emoções positivas, sentido, realização, engajamento, motivação.

Sugestão:

RABISCOS FELIZES: Escute a música Eu quero ser feliz agora, do Oswaldo Montenegro. Enquanto isso, rabisque livremente com canetinhas e giz de cera, numa cartolina. Cante, dance... Crie... Seja feliz agora e sempre!

**Escreva três motivos
para ser feliz hoje:**



Dia

___ / ___ / ___

1

2

3

Exercício 12

Carta de amor a mim mesmo

Você já tem a mistura preciosa que lhe fará bem. Use-a.

Rumi

Objetivo:

Nutrir a autoestima.

Instruções⁶:

Escreva uma carta de amor para você mesmo. Enalteça as suas qualidades positivas, incentive os seus talentos, reconheça as suas habilidades... Elogie-se. Ame-se. Compreenda-se e se aceite com todas as suas características únicas e pessoais. Tenha consideração positiva pelos seus aprendizados. Não condene acertos ou erros, mas reconheça os seus aprendizados mais profundos. Não julgue virtudes ou vícios, mas veja o seu caminho de vida com bons olhos, plenos de amor incondicional. Declare o amor por você mesmo, livre do egoísmo egocêntrico, mas pleno do amor que transborda de você, para o mundo. Para “amar o próximo como a si mesmo”, é preciso vivenciar o amor-próprio. Que esse amor se espalhe aos quatro ventos!

Benefícios/indicações:

Autoestima, amor, realização, fortalecimento do relacionamento intrapessoal, conexão com o Eu, autocompaixão.

Sugestão:

Olhe-se no espelho e repita várias vezes: Eu me amo e eu me aceito como eu sou.

Exercício 12
Carta de amor a mim mesmo

Querido Eu...

Exercício 13

Eu sou...

Seja você mesmo, mas não seja sempre o mesmo.

Objetivo: Conhecer-se.

Benefícios/indicações:

Instruções⁷: Escreva um poema começando com EU SOU... Não se preocupe com rimas, com certo ou errado... Escreva livremente... EU SOU... E continue escrevendo... EU SOU... Perceba quem você é e como você está. Conecte-se com o seu eu interior e escreva-se.

Autoconhecimento, percepção, auto-observação, criatividade, espiritualidade.

Sugestão: Uma possível variação deste exercício é começar a escrever com a expressão EU ESTOU... e/ou EU QUERO SER...

Eu sou...

Eu estou ...

Exercício 14

Eu melhor que eu

O seu desafio não é ser melhor do que ninguém, mas ser melhor do que você mesmo.

Objetivo: Evoluir...

Instruções: Feche os olhos e respire profundamente. Leve a sua consciência para o fundo do seu coração. Responda honestamente: O que eu posso fazer hoje para ser melhor do que ontem? Pense em algo simples, mas que seja executável. Dê um passo consciente em direção a sua evolução pessoal.

Reflexões:

Comece de onde você está com o que você já sabe e o que você já tem. Dê passos conscientes e avance em direção ao seu melhor eu. Um passo a frente, e já não estamos no mesmo lugar. Que hoje você seja melhor do que ontem, e que amanhã você seja melhor do que hoje.

Benefícios/indicações: Autoconhecimento, crescimento pessoal, evolução, maturidade, humildade, auto-observação.

Sugestão: Faça!

Exercício 14
Eu melhor que eu

O que eu posso fazer hoje para ser melhor do que ontem?

Exercício 15

Caderno dos mimos pessoais

A felicidade é de graça.

Instruções: Escreva uma lista de mimos pessoais, pequenos prazeres, ações positivas que ampliam o seu bem-estar subjetivo. Pense em coisas simples e agradáveis que podem te trazer prazer e satisfação, como, por exemplo: tomar banho de mangueira, apreciar o pôr do sol, cultivar um jardim, fazer uma automassagem nos pés, escutar a sua música favorita, cantar, dançar livremente, e assim por diante. Faça, pelo menos, um item da sua lista por dia para ampliar a sua sensação de bem-estar. Que seja um momento para mimar-se, cuidar-se, amar-se. Consulte a sua lista de mimos pessoais e amplie-a sempre para nutrir o seu autocuidado e amor-próprio.

Benefícios/indicações: Autoconhecimento, autoestima, autocuidado, bem-estar, qualidade de vida.

Sugestão: Tire uma foto do seu momento de autocuidado para celebrar esse momento singular.

Minha lista de mimos pessoais:



Mimo do dia:

Exercício 16

Eu e o tempo

*O tempo pode ser medido com as batidas de um relógio
ou pode ser medido com as batidas do coração.*

Rubem Alves

*Instruções*⁸:

- 1) Tenha um diálogo escrito com o Tempo. Diga como você se sente em relação a ele. Converse honestamente com o Tempo. Escreva do que gosta e do que se ressent. Diga o que você quer do Tempo.
- 2) Agora seja o Tempo e responda.
- 3) Dialoguem. Alterne entre escrever sendo você mesmo e como se fosse o Tempo. A duração do diálogo deve ser confortável o suficiente para explorar a relação entre você e o Tempo. Se quiser, crie uma poesia a partir desta conversa com o Tempo.

Reflexões:

Muitas pessoas reclamam da “falta de tempo”, mas o fato é que todos têm o mesmo tempo: o momento presente. Tempo é

vida. A experiência percebida do tempo pode ser diferente para cada pessoa e a cada momento. O tempo pode voar ou se arrastar pelas horas. Há o tempo cronológico e o tempo percebido subjetivamente. Qual é o seu tempo? É tempo de quê? Como você aproveita o seu tempo? Viva o presente deste tempo, aqui e agora!

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, auto-observação, imaginação criativa.

Sugestão:

- a) Escreva uma lista do que te faz perder a noção do tempo.
- b) Pesquise músicas que falem sobre o tempo.

Exercício 16
Eu e o tempo

**DIÁLOGO:
EU E O TEMPO**

EU

TEMPO

Exercício 17

Carta para o eu do passado

Aprenda a entrar em contato com o silêncio dentro de si mesmo e saiba que tudo nesta vida tem um propósito.

Elisabeth Kübler-Ross

Instruções:

Fique um minuto em silêncio, respirando profundamente. Observe como você está se sentindo neste momento. Escreva uma carta para o seu EU do passado, contando como você está no presente. Conte os seus avanços e transformações. Perceba o quanto você mudou (ou não). Você pode começar com: HOJE... EU ME SINTO... Escreva livremente... Então complete: EU QUERO... EU POSSO... EU SOU... Pode ainda finalizar com EU APRENDI...

Reflexões:

A gente sempre É no presente. Passado é história, futuro é possibilidade. Hoje é uma dádiva, por isso se chama presente. Viva-o totalmente. Não economize vida e alegria. Aprenda com o passado, planeje o futuro, mas viva no presente, o único tempo que vibra vida, energia e realização.

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, crescimento pessoal, reflexão.

Exercício 17
Carta para o eu do passado

A large rectangular area with a dotted background, intended for writing a letter to one's past self. A paperclip icon is shown at the top left corner of this area.

Exercício 18

Minha filosofia de vida

O Cada um de nós é um indivíduo único e criativo.

Julia Cameron

Objetivo: Escrever sobre a sua filosofia de vida.

Instruções⁹:

Escreva a sua filosofia de vida em até 25 palavras.

Algumas perguntas norteadoras: No que você acredita? Quais são os seus valores? Qual é a sua missão? Qual é a sua visão? Escreva sobre as suas ideias e atitudes perante a vida. O que você pensa sobre: família, amizade, trabalho, saúde, dinheiro, espiritualidade, amor etc.?

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, propósito, sentido, engajamento, autoestima.

Sobre a minha filosofia de vida...

Exercício 19

Caderno do amor

Amar é viver plenamente.

Objetivo: Amar.

Instruções: Faça uma lista de cinquenta coisas que você AMA.

Reflexões: Fazer o que se ama e amar o que se faz é uma bela dica de felicidade. O que faz o seu coração vibrar? O que faz os seus olhos brilharem? O que te enche de amor e transborda a felicidade em sorrisos?

Benefícios/indicações: Autoconhecimento, autoestima, emoções positivas, bem-estar, satisfação com a vida, otimismo, amor.

Sugestão: Alimente a sua lista e releia sempre que precisar de mais entusiasmo e motivação. E, mais importante: lembre-se de PRATICAR o que escreveu. Que tal conectar-se com, pelo menos, um item da sua lista por dia?

Exercício 20

Carta para Deus

A alma é criadora, como Deus.

Meister Eckhart

Instruções¹⁰:

Escreva uma carta para Deus. Independentemente das suas crenças religiosas... Conecte-se com a sua espiritualidade. Escreva tudo o que tiver vontade de dizer para Deus. Sentimentos, pensamentos, dúvidas, medos, angústias, esperanças, pedidos e agradecimentos são todos bem-vindos. Permita-se o alívio de dizer tudo o que sente e pensa sobre a sua vida, sobre o mundo, sobre tudo. Escreva sobre o seu momento de vida atual, sobre o passado e o futuro.

Reflexões:

Nutra-se de fé, beleza e espiritualidade. A carta para Deus é uma prática espiritual de escrita. Descubra qual é o seu caminho espiritual e escreva com a alma. Floresça a sua essência criativa única.

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, fé, confiança, espiritualidade, sentido, esperança.

Sugestão:

Crie um diário das suas orações. Cada pensamento é uma oração. Tenha um tempo para esta conexão espiritual, tempo sagrado para estar consigo mesmo e com o divino que habita dentro e fora de você.

Exercício 20
Carta para Deus



A large, blank rectangular area with a black border, intended for writing a letter to God. The area is slightly offset to the right and bottom from the page's edges. The left side of the page features a spiral binding with circular holes.

Eu Futuro

Exercício 21

Eu daqui a 10 anos

Imaginação e intuição são auxiliares indispensáveis ao nosso entendimento.

Carl Gustav Jung

Objetivo:

Dar um pulinho lá no futuro, espiar e voltar.

Instruções¹¹:

Veja a data de hoje, com dia, mês e ano. Agora, feche os olhos e respire profundamente; dê um salto no tempo e imagine o mesmo dia e o mesmo mês, mas dez anos depois. Imagine como você vai estar, o que estará fazendo e quem estará com você. Quando retornar da sua visualização, abra os olhos e escreva como você se imagina daqui a dez anos. Anote as suas percepções a respeito de si mesmo, a nível físico, emocional, espiritual, afetivo, relacional e social.

Reflexões:

Como é para você imaginar o futuro? Como você se sentiu no futuro? Mudaria alguma coisa? Quais objetivos você gostaria de alcançar nos próximos dez anos? O que você pode fazer hoje para contribuir com a realização dos seus sonhos? As escolhas de hoje florescerão amanhã. O que você está plantando na sua vida? O que você deseja colher?

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, esperança, planejamento, visão, perspectiva.

Sugestão:

Faça uma entrevista com o seu Eu do futuro e pergunte tudo que quiser a ele.

Exercício 21
Eu daqui a 10 anos



A large, blank rectangular area with a dotted grid pattern, intended for writing or drawing. The area is framed by a solid black line and is attached to the left edge of the page by a spiral binding.

Exercício 22

Caderno dos desejos

Se você pode sonhar, pode realizar.

Walt Disney

Objetivo:

Conectar-se com os seus desejos.

Instruções:

Anote os seus planos, desejos, metas e sonhos para o futuro. Solte as asas da sua imaginação e escreva em detalhes o que você deseja na sua vida.

Para cada desejo, pergunte-se: Quando? Como? Onde? Quanto? Por quê?

Para quê? Com quem?

Reflexões:

O que você está fazendo HOJE para alcançar o que deseja? O que mais pode fazer para se aproximar dos seus sonhos? O que você está plantando na sua vida? O que você deseja colher?

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, criatividade, planejamento, entusiasmo.

Sugestão:

Imagine que você encontra uma lâmpada mágica, esfrega-a e tchanam...

Aparece o Gênio, concedendo-lhe três desejos. O que você pediria?

Escreva sobre os seus três principais desejos e, se quiser, faça uma ilustração ou busque uma imagem que represente cada um deles.

Caderno dos Desejos

 *Eu desejo...*

 *Eu desejo...*

 *Eu desejo...*

 *Eu desejo...*

 *Eu desejo...*

 *Eu desejo...*

 *Eu desejo...*

 *Eu desejo...*

Exercício 23

Dia pleno

O verdadeiro artista busca a plenitude, mas jamais a perfeição.

Osho

Objetivo:

Imaginar como seria o seu dia pleno.

Instruções:

Escreva como seria o seu dia plenamente feliz. A que horas você acordaria? Qual a primeira coisa que faria ao levantar? Quais seriam as atividades da manhã, da tarde e da noite? Com quem estaria? Onde estaria? Que roupa usaria? Como seria a sua alimentação? Que horas iria dormir? Qual seria a sua ação diária? Como se sentiria em nível físico, psíquico e espiritual? Como cuidaria de si mesmo?

Reflexões:

Imaginar como seria o seu dia pleno dá pistas daquilo que você gosta e do que é importante para você. Quais as semelhanças e as diferenças entre os seus dias atuais e o seu dia idealizado? Será que tem algo que você pode fazer para se aproximar um pouco mais do seu dia pleno? Ele é realizável, ou parece uma utopia?

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, imaginação criativa, projeto de vida.

Exercício 23
Dia pleno



A large rectangular area with a dotted grid pattern, intended for writing or drawing. The grid lines are faint and spaced evenly across the page.

Exercício 24

A minha melhor versão

Eu quero ser tudo o que sou capaz de me tornar.

Katherine Mansfield

Objetivo:

Evoluir.

Instruções:

Escreva sobre a melhor versão de você mesmo. Faça uma lista das suas qualidades, características e virtudes. Não pense num eu perfeito, mas num eu autêntico, total e verdadeiro. Escreva sobre as possibilidades, as oportunidades e a liberdade de ser melhor do que ontem. Como seria se você despertasse todo o seu potencial?

Reflexões:

Seja você mesmo, mas não seja sempre o mesmo. Permita-se ser a melhor versão de você mesmo. Conecte-se com o seu poder pessoal. Você merece o melhor. Deixe a sua luz única brilhar.

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, autoestima, crescimento pessoal.

Sugestão:

Desenhe o seu NOVO EU, mais autêntico, saudável e feliz.

Exercício 25

Aprender sempre

Criar é sempre aprender.

Matthew Fox

Objetivo:

Estimular o amor por aprender.

Instruções:

Faça uma lista de coisas que você quer aprender, conhecer, desvendar. O que desperta a sua curiosidade, a sua vontade e o seu interesse. Escolha uma dessas atividades para colocar em prática nesta semana. Escolha outro aprendizado para desenvolver neste mês, e outro item para aplicar neste ano.

Reflexões:

Novos aprendizados estimulam novas redes neurais do cérebro. Somos eternos aprendizes da vida. Aprender é uma maneira de rejuvenescer e criar novos caminhos e possibilidades de vida.

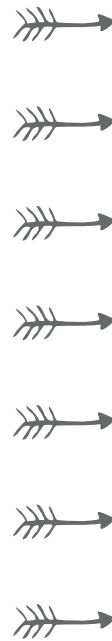
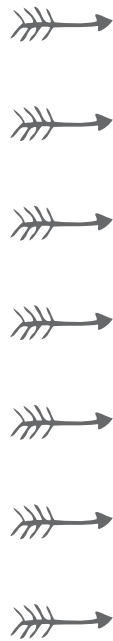
Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, amor por aprender, motivação.

Sugestão:

Aprender e ensinar andam juntos. Desta lista de aprendizados, o que você pode ensinar? Compartilhe com o mundo o seu saber! Aprendemos mais quando ensinamos!

Lista de aprendizados futuros:



Para Aprender...

Nesta semana	Neste mês	Neste ano
--------------	-----------	-----------

Exercício 26

Projeto de vida integral

Em um sentido muito real, somos os autores de nossas vidas.

Mandy Aftel

Objetivo:

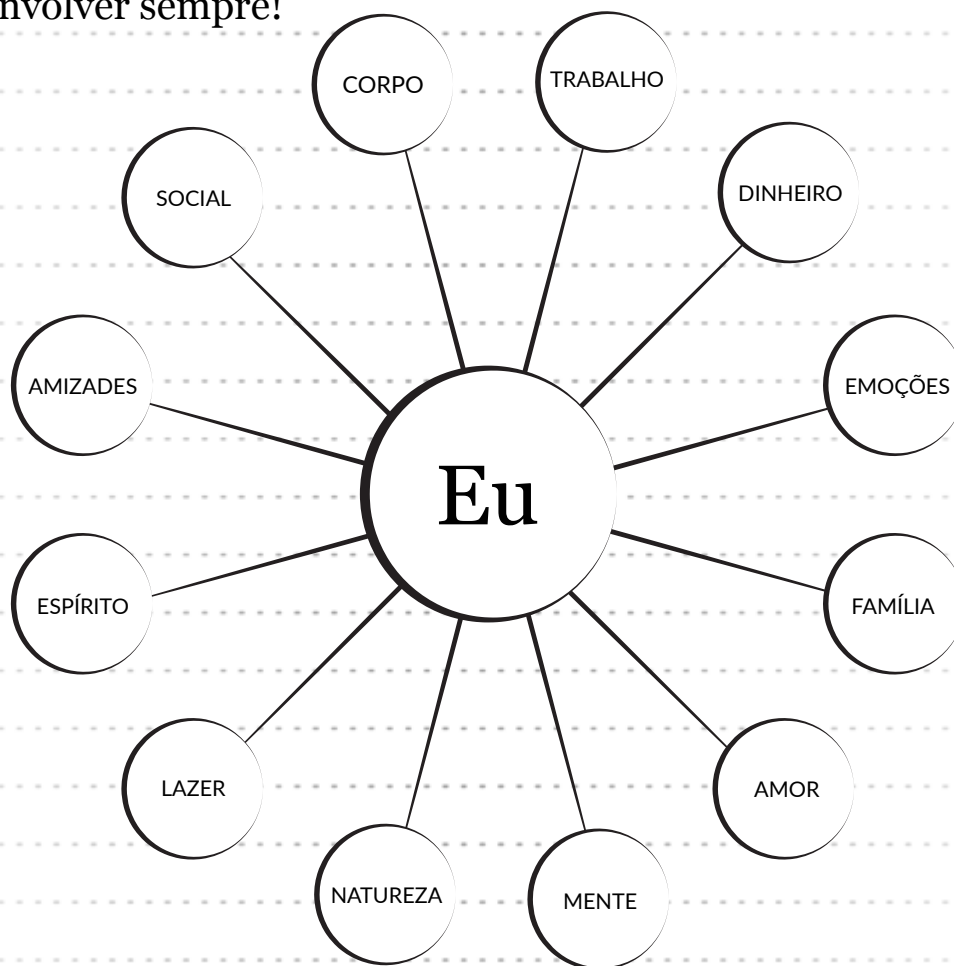
Esboçar o seu projeto de vida.

Instruções:

Escreva três metas para cada uma das áreas da sua vida. Decida uma área para desenvolver a cada mês do ano. O centro é você, para você se desenvolver sempre!

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, planejamento, auto-observação, organização, desenvolvimento pessoal, engajamento.



Exercício 26
Projeto de vida integral

ÁREA DA VIDA	EXPLICAÇÃO	OBJETIVOS
SAÚDE FÍSICA	<i>O que você pode fazer para ter um corpo saudável? Ex. sono, alimentação, exercícios físicos...</i>	
SAÚDE INTELECTUAL	<i>O que deseja aprender? Que livros, cursos? Ir ao teatro, museu, cinema?</i>	
SAÚDE EMOCIONAL	<i>Como quer lidar com as emoções? Quais sentimentos você quer nutrir na sua vida?</i>	
SAÚDE ESPIRITUAL	<i>De que forma pretende viver e expressar a sua espiritualidade?</i>	
EU - RELACIONAMENTO COM SI MESMO	<i>O que quer melhorar? Como entrar em contato com sua essência? Como investir no autoconhecimento e na autoestima?</i>	
RELACIONAMENTO COM OS OUTROS	<i>Como deseja se relacionar com as pessoas? De que modo se comunica e interage com a sociedade e a comunidade, em geral?</i>	
FAMÍLIA	<i>Como quer se relacionar com a mãe, pai, avós, irmãos, tios, primos...</i>	
AMIZADES	<i>Como cultivar as amizades e conquistar novas? O que espera dos amigos? O que tem para oferecer a eles?</i>	
RELACIONAMENTO AMOROSO	<i>O que pretende viver na área amorosa, íntima e afetiva?</i>	
TRABALHO/PROFISSÃO	<i>Metas para crescer na carreira? Qual sua motivação, sonhos, objetivos? Está na área que realmente gosta?</i>	
FINANCEIRO	<i>Como estão seus recursos materiais? Como estão os gastos e lucros? Como quer investir o dinheiro?</i>	
LAZER	<i>Qual é seu hobby? Que atividades trazem bem-estar? Quais seus momentos de lazer?</i>	
NATUREZA	<i>Como é a sua relação com o mundo natural? Como contribuir com o meio ambiente?</i>	

Exercício 27

O florescer de uma nova qualidade

Criatividade é a qualidade que você acrescenta à atividade que você está realizando.

Osho

Objetivo: Desenvolver uma nova qualidade.

Instruções¹²: Escolha uma qualidade que você gostaria de desenvolver em você mesmo. Escreva-a aqui:

- O que eu ganho desenvolvendo esta qualidade?

Area for writing the answer to the first question.

- O que eu perco se não desenvolver esta qualidade?

Area for writing the answer to the second question.

- Qual a minha motivação para desenvolver esta qualidade?

Area for writing the answer to the third question.

- Que resultados eu espero ter com esta qualidade?

Blank area for writing the expected results of the quality.

- Escolha três pessoas que você considera bons exemplos desta qualidade:

Three blank areas for writing the names of three people who are good examples of the quality.

Inspire-se no modelo de comportamento destas pessoas para despertar esta qualidade em você.

- Qual é o primeiro passo que você pode dar em direção a esta qualidade?

Blank area for writing the first step towards the quality.

- Escreva uma história em que o protagonista tem esta qualidade que você almeja desenvolver.

- Escreva uma afirmação positiva, curta, objetiva e no tempo presente, relacionada a esta qualidade que deseja desenvolver na sua vida. Por exemplo: Eu sou...

Benefícios/indicações: Autoconhecimento, autocriação, autotransformação, desenvolvimento e crescimento pessoal.

Sugestão: Crie ou escolha uma imagem que represente/simbolize esta qualidade para você. Tenha este símbolo da qualidade à vista ou carregue-o com você.

Exercício 28

Mapa do tesouro

Se os seus sonhos estão nas alturas, eles estão no local certo. Agora construa os alicerces.

Objetivo:

Visualizar e reconhecer os seus sonhos, objetivos e metas pessoais.

Instruções¹³:

Crie o seu mapa do tesouro pessoal. Escolha imagens e figuras que representem as suas metas, e cole num papel sulfite. Tenha este mural num local visível.

No seu caderno, escreva sobre cada imagem escolhida. Escreva sobre cada sonho que você deseja alcançar.

Reflexões:

Os sonhos são o combustível da vida. Alimente os seus sonhos.

Ouçã os seus desejos. Dê atenção aos anseios do seu corpo e da sua alma. O que você quer? O que é importante para você? Qual é o seu desejo? Que passo você pode dar hoje em direção ao que você almeja? O que você pode fazer hoje para contribuir com a realização dos seus sonhos? As escolhas de hoje florescerão amanhã. O que você está plantando na sua vida? O que você deseja colher?

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, propósito, engajamento, realização pessoal.

Exercício 29

Finitude

É preciso escrever para os dias não passarem em branco.

Vita Sackville-West

Objetivo:

Perceber o que é realmente essencial e vital para você.

Instruções¹⁴:

1. Imagine que disseram que você tem mais um ano de vida. Você terá boa saúde. Planeje como você passará este futuro. Fantasie de que modo você quer viver este último ano. Onde quer morar? Com quem quer conviver? No que quer trabalhar e estudar? Anote todas as suas ideias e fantasias.
2. Compare este planejamento com a sua vida atual. Quais as semelhanças e diferenças? Há algo que você pode incorporar na sua vida atual? Ok. Agora afaste esta ideia, pois a finalidade deste exercício é tomar consciência do que você realmente quer e como deseja viver a sua vida.

Reflexões:

A realidade da finitude convida a não desperdiçar a existência. Não sabemos qual será a hora da partida, mas sabemos que hoje é a hora da vida: o presente de existir e viver intensamente no aqui e agora. Conserve a chama da vitalidade para aproveitar cada momento. Escolha a vida. Agradeça ao passado. Viva o presente. Abençoe o Futuro. Viva!

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, autoconsciência, sentido, propósito.

Exercício 30

O caminho do coração

Um caminho é só um caminho, e não há desrespeito a si ou aos outros em abandoná-lo, se é isto que o coração nos diz...

Examine cada caminho com muito cuidado e deliberação.

Tente-o muitas vezes, tanto quanto julgar necessário.

Só então pergunte a você mesmo, sozinho, uma coisa...

Este caminho tem coração?

*Se tem, o caminho é bom,
se não tem, ele não lhe serve.*

Um caminho é só um caminho.

Carlos Castañeda

Objetivo:

Tomar consciência do que você quer e do que você não quer para a sua vida.

Instruções:

Desenhe um coração e coloque dentro dele tudo o que você deseja para a sua vida: sonhos, projetos, pessoas, experiências, virtudes, qualidades etc. Do lado de fora do coração, anote o que você não quer que esteja presente na sua vida.

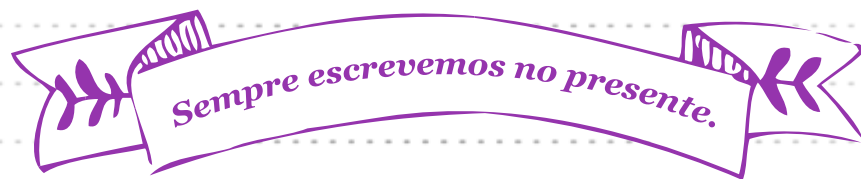
Reflexões:

Observe o que você precisa fazer para ter mais perto aquilo que você deseja encontrar no seu caminho. Reconheça os seus valores pessoais e tudo aquilo que é importante para você.

Benefícios/indicações:

Autoconhecimento, planejamento, organização, crescimento pessoal.

Considerações finais, iniciais e presenciais...



PASSADO, PRESENTE e FUTURO são formas de organizar o tempo e a vida. Na verdade, o único tempo que temos é o presente. O passado já passou, e o futuro ainda não chegou. Mesmo assim, podemos visitar o passado e avistar o futuro, daqui mesmo de onde estamos: no aqui e agora.

É no hoje que ressignificamos as experiências vividas e plantamos os sonhos que vamos colher amanhã. É no hoje que nos conhecemos, descobrimo-nos e reinventamos novas maneiras de ser, viver e conviver. Hoje é o tempo mágico, no qual tudo é possível e nada é distante.

Podemos ler o nosso passado e imaginar o futuro, mas nós só podemos escrever no presente. Escrever é ser a presença do momento. É captar sentimentos e sensações e traduzi-los em palavras. É estar presente e perder-se no tempo. É trilhar um caminho de linhas e curvas. É revelar a alma e desnudar o coração. Escrever é ser você mesmo e transformar-se em quem quer ser. Escrever é guardar o passado num baú mágico e remexer lembranças amadas revivendo as emoções. Escrever é visitar o futuro em pensamento, é ouvir a intuição e pensar com o coração. Escrever é mil e uma possibilidades de viver a vida e deixar a sua marca única no mundo. Escrever é revelar-se, é amar-se, é amar, é ser amado.

Espero que o Caderno do Eu tenha despertado o seu amor pela escrita como um caminho de autoconhecimento. Que você possa escrever a jornada da sua vida com amor, saúde e felicidade! Que você seja o escritor da sua história, e que a sua trajetória revele a sua missão de alma. Que, ao descansar no Silêncio Sagrado – para o qual todos nós retornaremos – você leia a sua vida com tanta alegria que transbordará o amor de seu coração. Que o seu escrito seja uma ponte de arco-íris para conectar-se com o Céu, a Terra e o Mar, com o corpo, a psique e o espírito, com o passado, o presente e o futuro. Numa bela mandala multicolorida, que você encontre a unidade e a totalidade, no centro de um sorriso desenhado pelo coração.

Com carinho,

Gabriele Ribas
Julho/2015

Sobre a autora

Gabriele Ribas

Eu me formei em Psicologia, em 2007. Fiz especialização em Arteterapia e em Psicologia Transpessoal. Finalizei o Mestrado em Saúde em 2014.

Trabalho como psicoterapeuta, coach, escritora e professora.

Desenvolvo recursos educativos, criativos e terapêuticos para crianças e adultos.

Desde criança, sou apaixonada por livros, amo ler e escrever sobre assuntos relacionados ao autoconhecimento.

Adoro a linguagem poética, as palavras parecem dançar... Com suavidade, deslizam pelos dedos e vão direto ao coração!



Contatos:

Blog: www.cadernodagabi.com.br

E-mail: cadernodagabi@gmail.com

Instagram: [@cadernodagabi](https://www.instagram.com/cadernodagabi)

Facebook: Caderno da Gabi

Fale comigo:

Vou adorar saber como este livro tocou a sua vida!

Escreva-me: cadernodagabi@gmail.com

Ou compartilhe nas redes sociais #cadernodoeu

Muito grata! Com carinho,

Gabi

Escreva-se

Oficina On-line de Escrita Autêntica



OBJETIVO: Promover recursos para desenvolver a Escrita Autêntica através da prática de exercícios de escrita espontânea, expressiva, positiva, criativa e terapêutica.

DURAÇÃO: Oito semanas.

PARA QUEM? Pessoas interessadas na escrita como recurso de autoconhecimento e transformação pessoal; pessoas que desejam desbloquear resistências com relação à escrita; para quem deseja ampliar a expressão criativa através da escrita; para quem deseja escrever com mais autenticidade.

PRÉ-REQUISITOS:

- Interesse em conhecer e praticar a Escrita Autêntica.
- Disponibilidade de 30 minutos diários para as práticas de Escrita Autêntica, durante as oito semanas da oficina.

RECURSOS NECESSÁRIOS: Caderno, lápis e acesso à internet.

METODOLOGIA DA OFICINA:

- Será enviado um e-mail por semana, com recursos teórico-práticos para exercitar a Escrita Autêntica.
- Grupo fechado no Facebook para compartilhar ideias e tirar dúvidas.

VAGAS LIMITADAS

INFORMAÇÕES, INVESTIMENTO & INSCRIÇÕES:

Quem tiver interesse e disponibilidade para participar, por gentileza, envie um e-mail, para cadernodagabi@gmail.com, respondendo:

QUAL A SUA MOTIVAÇÃO PARA PARTICIPAR DA OFICINA DE ESCRITA AUTÊNTICA?

Informe-se sobre a próxima turma e solicite a sua ficha de inscrição!

Inspirações e referências

1. ASSAGIOLI, Roberto. **Psicossíntese**: as bases da psicologia moderna e transpessoal. São Paulo: Cultrix, 2013.
2. BRADSHAW, John. **Volta ao lar**: como resgatar e defender a sua criança interior. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.
3. CADDY, Eileen; PLATTS, David Earl. **O amor como escolha**: um guia prático sobre como introduzir mais amor em sua vida. São Paulo: Triom, 1995.
4. CAMERON, Julia. **Guia prático para a criatividade**: o caminho do artista. Rio de Janeiro: Ediouro, 1996.
5. _____. **Criatividade**: a mina de ouro. Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.
6. CASTRO, Reyes Adorna. **Praticando la escritura terapêutica**. Editorial Desdée de Brouwer, 2013.
7. GAWAIN, Shakti. **Visualização criativa**. São Paulo: Pensamento, 2006.
8. RAINWATER, Janette. **Você é o responsável**: guia de autoterapia. São Paulo: Summus, 1987.
9. SELIGMAN, Martin. **Florescer**: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.
10. SERRÃO, Margarida; BALEEIRO, Maria Clarice. **Aprendendo a ser e a conviver**. São Paulo: FTD, 1999.