CADERNO DE PRÁTICAS

JORNADA DO EU

66 dias de autoconhecimento

1 Perceber

2 Acolher

3 Escolher

4 Praticar

Fabiano Mendes

O MÉTODO EU

Caderno para escrever, imprimir e acompanhar pelo site.

Boas-vindas à sua jornada

Este caderno propõe uma prática breve por dia. Leia, escreva e faça uma ação possível. Você pode avançar no próprio ritmo; se perder um dia, retome sem compensar páginas.

COMO USAR

1. Reserve de cinco a dez minutos. 2. Leia a pergunta do dia. 3. Escreva livremente nas linhas. 4. Experimente a ação. 5. A cada sete dias, faça a revisão.

SEU COMPROMISSO

Eu começo em: ____ / ____ / _____. O melhor horário para mim é: _____. Uma razão pessoal para começar:

Este material é educativo e de autoconhecimento. As perguntas não são diagnóstico nem substituem cuidado profissional quando necessário.

O site acompanha você

O Método EU reúne mensagens, matérias, prévias dos livros e caminhos para continuar a reflexão. Use o site como companhia para esta jornada: leia uma mensagem que dialogue com o exercício do dia e anote o que ela despertou.

PASSO A PASSO

Escaneie o QR Code, acesse o site, procure uma palavra-chave relacionada ao tema do dia e escolha uma mensagem. Volte ao caderno para registrar uma frase sua.

ometodoeu.com.br

Primeiras buscas sugeridas: valores, emoções, família, escolhas, propósito. A disponibilidade de cada conteúdo pode variar; use a busca do site ou navegue pelas matérias.

A mensagem que escolhi hoje:

O mapa da Jornada do Eu

01 · PERCEBER · DIAS 1–14

Olhe com curiosidade para o momento presente e para os padrões que se repetem.

02 · ACOLHER · DIAS 15–28

Dê nome ao que sente e cuide do cotidiano com passos possíveis.

03 · ESCOLHER · DIAS 29–42

Observe relações, valores e a direção que deseja seguir.

04 · PRATICAR · DIAS 43–66

Experimente, ajuste e construa continuidade sem perfeccionismo.

A cada sete dias, uma pausa de revisão.

Uma jornada pode despertar perguntas difíceis. Faça pausas, respeite seus limites e procure apoio de alguém de confiança ou de um profissional quando precisar.

DIA 01 / PERCEBER

Meu retrato de hoje

OLHE PARA SI

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

MINHAS ANOTAÇÕES

UM PASSO POSSÍVEL

Escolha uma área para observar esta semana.

O QUE ACONTECEU?

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Como usar este guia

As cinco páginas anteriores são do caderno original. As próximas dez explicam a experiência e propõem exemplos gratuitos. O PDF completo é entregue pela Hotmart.

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Escolha seu momento

Reserve alguns minutos em um horário possível. Você pode escrever no celular, em um caderno próprio ou imprimir o PDF depois da compra.

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Observe o presente

Pergunta de exemplo: o que ocupou mais espaço na minha atenção hoje? Escreva sem buscar uma resposta perfeita.

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Nomeie o que sente

Pergunta de exemplo: que emoção consigo reconhecer agora? Se não souber nomear, descreva uma sensação ou situação.

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Olhe para o contexto

Pergunta de exemplo: o que aconteceu antes desta reação? Distinguir fatos de interpretações pode ajudar a refletir.

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Reconheça valores

Pergunta de exemplo: o que é importante para mim nesta escolha? Considere também seus limites e necessidades reais.

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Escolha um passo

Em vez de tentar mudar tudo, anote uma ação pequena, concreta e possível para o próximo dia.

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Revisite sem cobrança

Uma pausa semanal ajuda a olhar o que mudou e o que ainda pede atenção. Se você pular um dia, basta retomar.

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Conecte com o site

O QR Code do caderno leva às mensagens do O MÉTODO EU. Você pode buscar assuntos relacionados à sua reflexão. Os livros são opcionais e vendidos à parte.

GUIA GRATUITO · EXEMPLO

Receba o caderno

O produto completo inclui quatro PDFs: português e inglês, cada um colorido e em preto e branco. A Hotmart libera o acesso após a compra. Confira o total antes de pagar.