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?