



*Caderno de
Escrita*

*Minha jornada de
autoconhecimento*



O que é este caderno?

Coletânea de atividades e inspirações para auxiliar no desenvolvimento pessoal através da escrita.

Cada prática é um convite para se conhecer!



Como usá-lo?

Escreva sem julgamentos, não se preocupe com gramática, sentidos e concordâncias.

Deixe fluir para o caderno o que estiver em sua mente, no seu coração.

Sugestão de prática: 10 minutos todos os dias. No horário que for adequado para você.



A escrita é uma forma de equilibrar emoções e lançar um olhar diferente para as situações.

Somos comandantes de nossas emoções e quanto mais conhecermos e nomearmos nossas sensações, mais leve será a tarefa de administrá-las.

Quanto mais consciente do que se passa com você, mais organizadas se tornam suas ideias para:

- Cultivar bem-estar
- Organizar experiências que parecem não ter saída
- Confiança para decidir
- Aprender sobre seus sentimentos
- Diminuir angústia e ansiedade
- Promove adesão a tratamentos

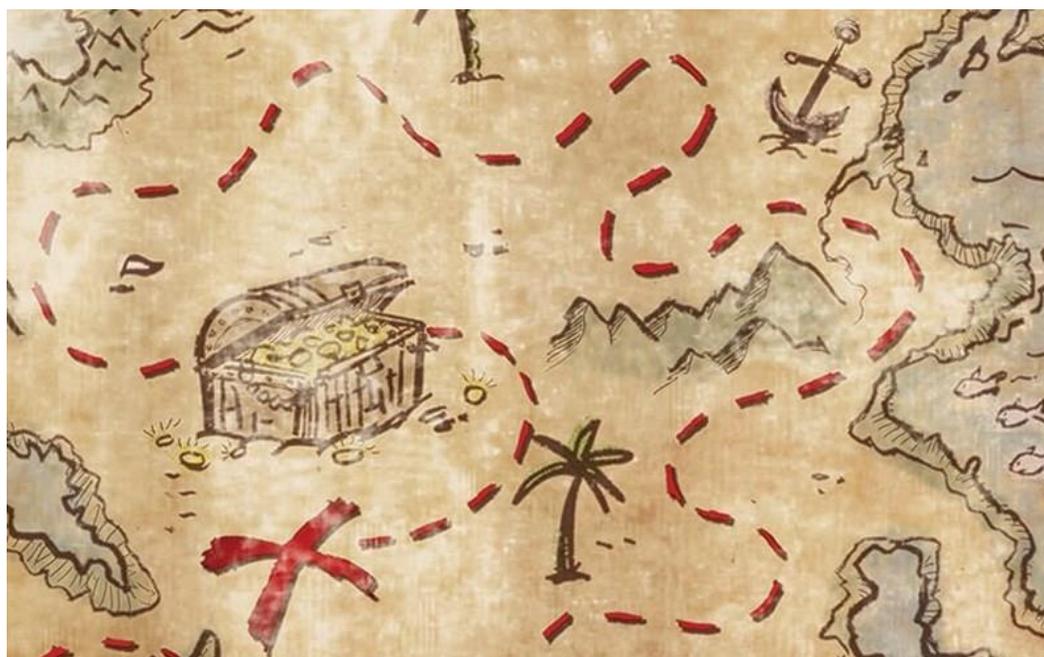


A Jornada de autoconhecimento



A jornada que cada indivíduo realiza para conhecer-se em profundidade requer conhecimento e a escrita é uma das ferramentas disponíveis para auxiliar neste processo de aprendizado sobre si mesmo.

O processo de escrita fornece pistas preciosas para trilhar este caminho recompensador – Conhecer-se.





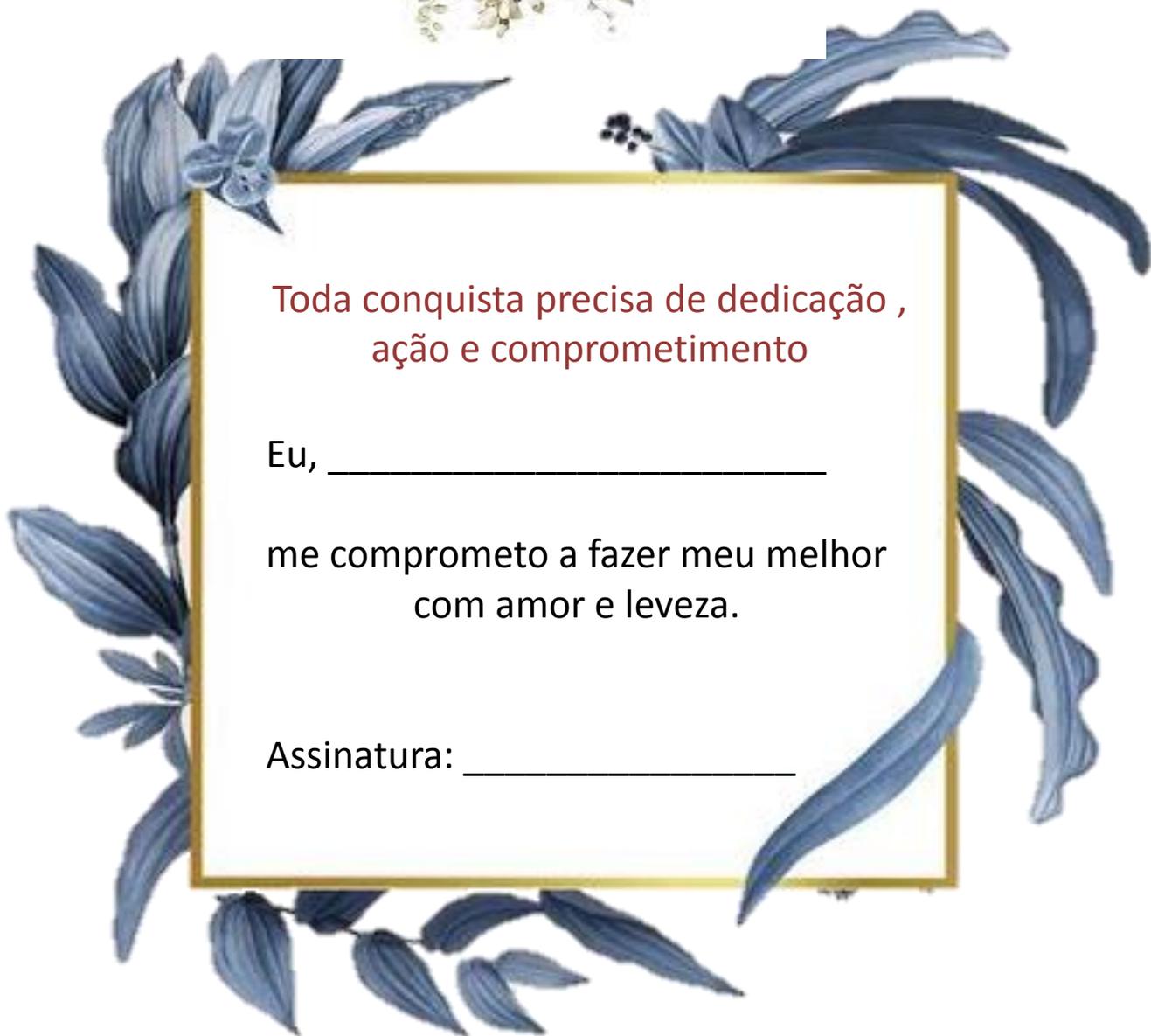
Termo de compromisso

Toda conquista precisa de dedicação ,
ação e comprometimento

Eu, _____

me comprometo a fazer meu melhor
com amor e leveza.

Assinatura: _____





Primeiro passo

Encontre-se com você!

Pare um instante e respire profunda e conscientemente. Sinta-se no aqui e agora, no seu momento.

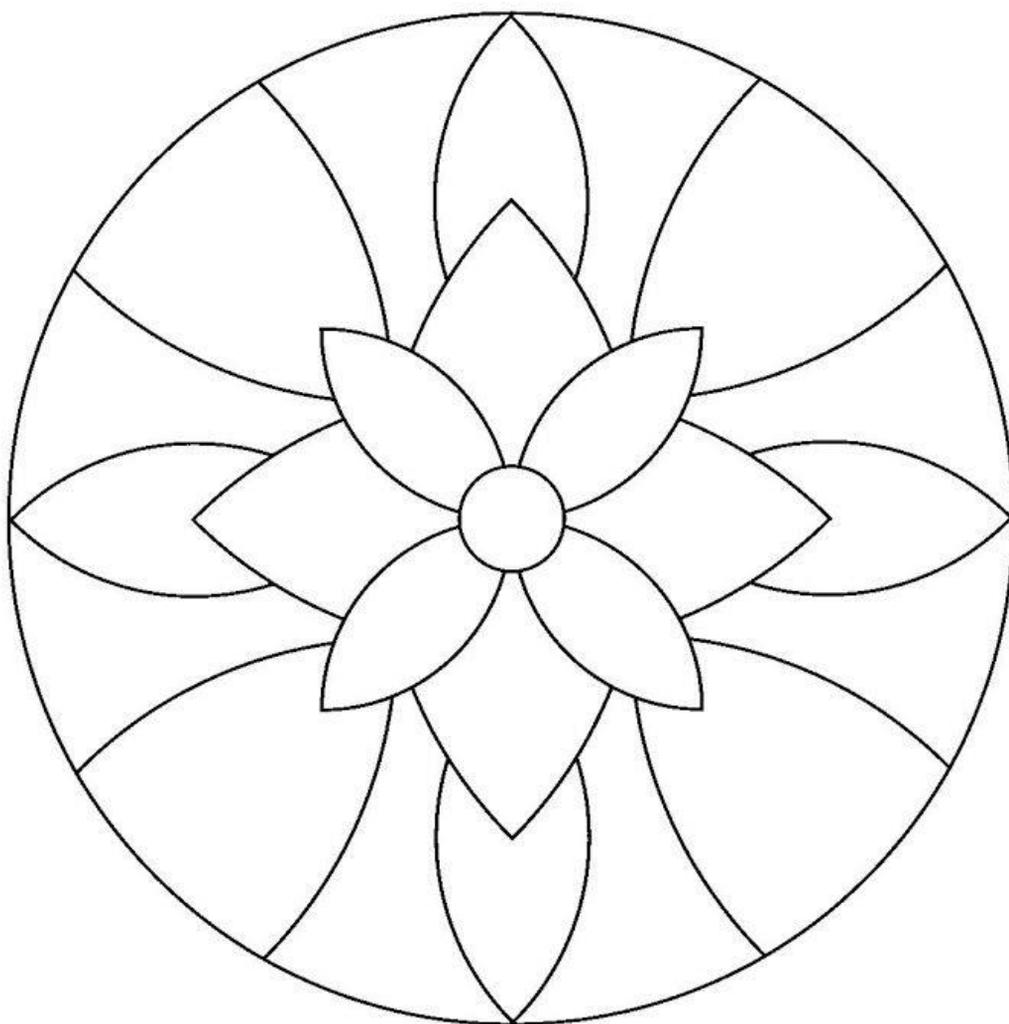
Para prosseguir nesta jornada cujo destino é se encontrar, você precisa ouvir a si mesmo e ter coragem para ouvir e seguir a direção que seu coração apontar.

“Toda grande jornada teve início no primeiro passo.”





Pausa para colorir a vida





Caça palavras

Vamos encontrar virtudes?

Na rotina e correria do dia-a-dia pode ser que você pense que não tem... Mas elas estão aí! Vamos procurar?

P	A	C	I	E	N	C	I	A	X	F	G	W	B	E
S	D	F	G	H	Y	U	I	P	Z	G	E	S	O	A
A	C	A	R	I	D	A	D	E	A	Y	N	A	N	R
B	W	Q	F	G	K	L	A	E	I	H	T	R	D	F
C	O	N	F	I	A	N	C	A	H	H	I	R	A	D
F	R	E	F	B	N	P	L	Q	U	N	L	E	D	Q
G	G	A	L	M	Z	E	W	F	M	J	E	S	E	W
Y	J	A	M	O	R	S	Q	J	I	K	Z	P	D	C
J	R	O	L	R	X	A	F	N	L	A	A	E	R	O
B	O	N	D	A	D	E	H	A	D	S	E	I	P	R
K	Q	A	F	N	V	G	A	E	A	E	G	T	L	A
L	A	P	J	E	M	K	E	V	D	D	U	O	H	G
A	P	E	R	D	A	O	M	B	E	A	P	A	Y	E
O	L	D	F	E	R	A	B	N	M	G	A	S	B	M
S	I	M	P	L	I	C	I	D	A	D	E	G	A	B

12 PALAVRAS



Imaginação de Criança

Você viajará para a famosa “ilha deserta”. Ficar lá por uma semana.

Libere sua criatividade!

- Será que a ilha é deserta mesmo? Quem vive lá?
- Escreva os detalhes desta ilha
- Descreva o que fará quando estiver lá
- Encontre tesouros nesta ilha!

Vire a página e...

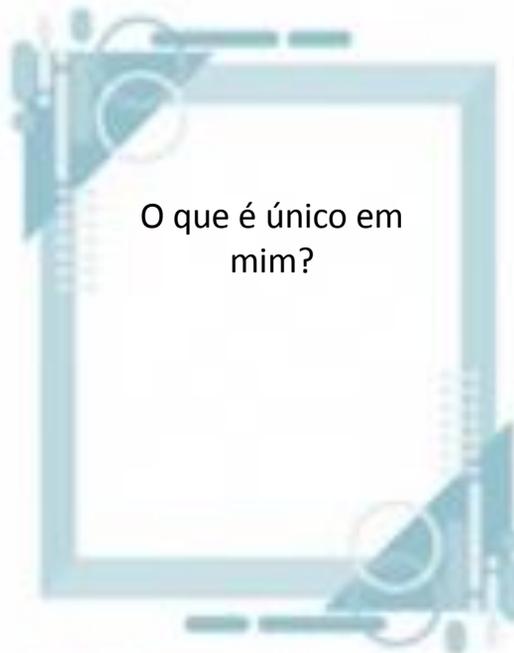
Divirta-se!



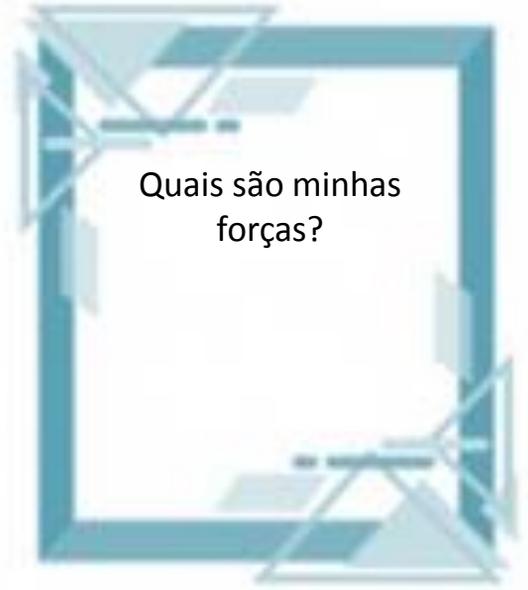
O que amo em mim



O que eu amo no meu corpo?



O que é único em mim?



Quais são minhas forças?



Coisas que sou capaz de fazer?



Consigo reconhecer quando expresso meu melhor nos meus relacionamentos?

Eu expresso meu melhor quando:















Imaginação de Criança

Você ganhou uma roupa com super poderes e poderá usa-la durante um dia inteiro. Neste dia, enquanto estiver com a roupa, todos os seus desejos serão realizados.

Você estará no comando dos acontecimentos.

Vire a página e escreva: o que fará neste dia?





Sonhos

Quais são os seus sonhos?

O que você está fazendo para realiza-los?

Meus sonhos são...

E o que faço para realiza-los é:



Pausa para colorir a vida





Tesouros

Preencha os quadros abaixo com o nome das pessoas que você admira e identifica as descrições citadas.

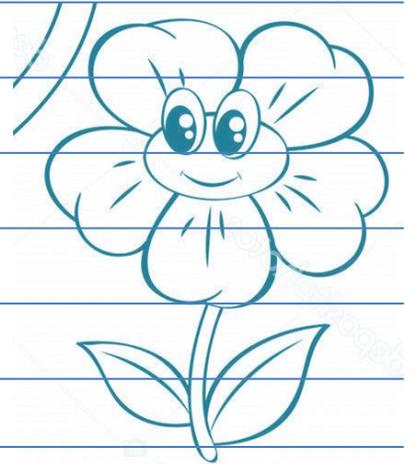




Contemplação

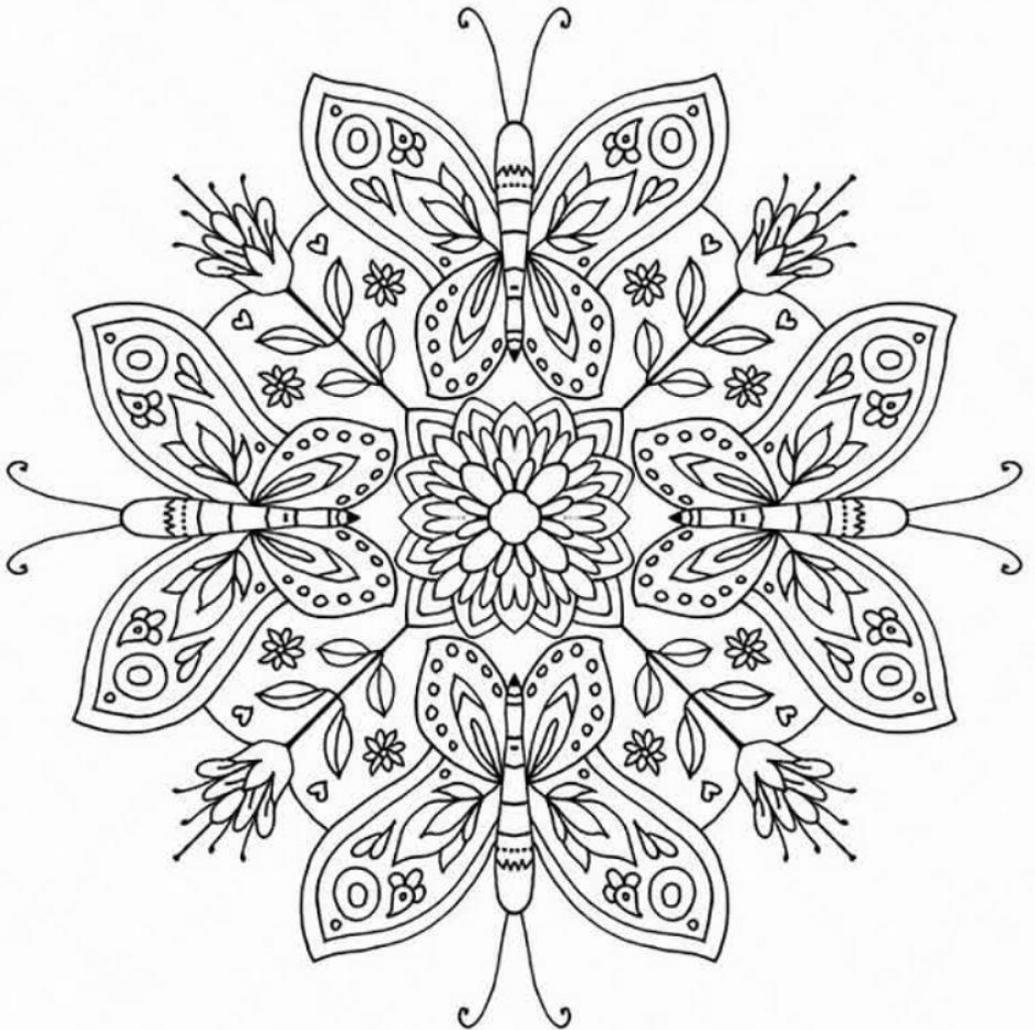
Pare diante do jardim por alguns minutos. Observe e absorva a beleza. Note cada detalhe; cores, formas, perfumes, vidas. Aprecie sem pressa.

Descreva as sensações que sentiu ao contemplar o jardim.





Colorir e voar





De hoje em diante...

*Escreve a vida que você gostaria
de ler!*





Diante deste cenário de grande conexão e, ao mesmo tempo, distanciamento entre as pessoas, torna-se importante a prática do autocuidado e, conseqüentemente, o cultivo da qualidade de vida.

Desta forma, o presente projeto tem como objetivo promover reflexões e práticas que motivem comportamentos de autocuidado.

Autora do projeto: Cintia Szczecinski Pelissari
Contato: cspelissari@hotmail.com