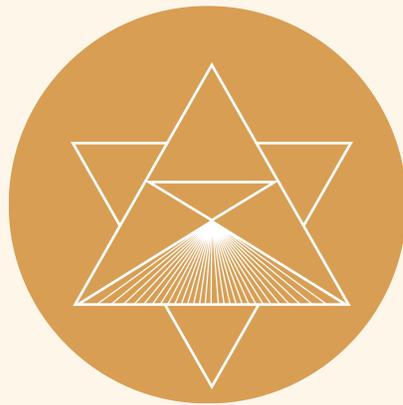
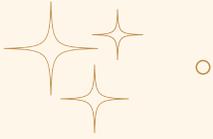
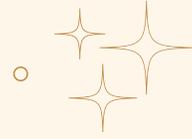




## SÉRIE AUTOCUIDADO





ILUMINA  
MENTAL HEALTH AND SPIRITUALITY



JOURNAL:



ENCONTRANDO A MIM

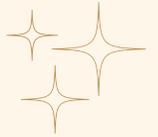


Um diário para ajudar você a  
encontrar-se novamente





# O PODER DA ESCRITA COMO FORMA DE CRESCIMENTO PESSOAL

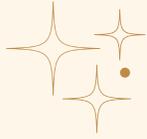


Um diário de 10 dias para te ajudar a se entender melhor, reconhecer padrões de comportamento e aprender a criar espaço para emoções e reações em sua vida diária.

- A prática de journaling tem o objetivo de ajudar no processo de saída do piloto automático em que muitas vezes nos encontramos. É uma forma de nos inspirar a perceber hábitos que nos mantêm presos em determinado padrão.
- O journaling é uma ferramenta de expressão que nos ajuda a processar pensamentos não produtivos, emoções e experiências em forma de escrita em papel.



Benefícios de journaling para a saúde mental:

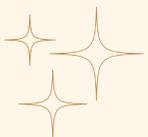
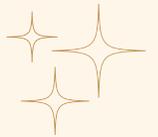


- Pessoas com distúrbios de ansiedade normalmente têm que controlar preocupações excessivas e pensamentos intrusivos. Com a prática de journaling pensamentos viram palavras, ganhando uma nova forma de expressão, o que ajuda a reduzir a intensidade. Essa é uma técnica da Terapia Narrativa, também conhecida como técnica de externalização.
- Pessoas com estresse pós-traumático, depressão, e sintomas de trauma normalmente se beneficiam com a escrita, que ajuda na elaboração e processamento das emoções e traumas.



Como funciona?

Separe 10 minutos do seu dia para sentar-se em um lugar tranquilo onde você possa se concentrar. Faça disso seu ritual de auto-cuidado. Comece pelo primeiro dia e tente manter a rotina da escrita diária. Assim que você terminar de preencher esse Journal, você pode continuar com o mesmo modelo ou escrever livremente sobre suas descobertas e emoções diárias.



# Dia 1: Valores



Data:

Valores funcionam como coordenadas de uma bússola, que nos guiam em determinadas direções. Quando nos alinhamos com nossos valores mais profundos, estes nos ajudam a tomar decisões críticas. Eles também funcionam como indicadores chave para que saibamos que estamos agindo fora da nossa verdade e integridade, quando percebemos frustrações, desconforto e também quando nos sentimos fora do eixo. Valores fazem parte da conduta pessoal, da interação com outros, e até da escolha da profissão. No dia de hoje vamos explorar os mais profundos valores, que guiam os seus comportamentos e ações.

Leia a lista de valores no verso da página. Você consegue identificar cinco valores que são muito importantes para você? Escreva-os abaixo e explique o porquê.

---

---

---

---

Dentre os valores escolhidos, o mais importante para mim é:

---

---

---

Sei que estou vivendo dentro dos meus valores quando:

---

Sei que não estou vivendo meus valores quando:

---

Hoje vou praticar estar em alinhamento com meus valores fazendo:

---

Hoje eu sinto gratidão por: \_\_\_\_\_



## Lista de Valores

Responsabilidade  
 Humildade  
 Independência  
 Realização  
 Amor  
 Coragem  
 Inteligência  
 Bondade  
 Confiabilidade  
 Saúde  
 Ordem  
 Amor ao próximo  
 Riqueza  
 Liberdade  
 financeira  
 Aventura  
 Cooperação  
 Criatividade  
 Determinação  
 Amizade  
 Honestidade  
 Integridade  
 Justiça  
 Segurança  
 Espontaneidade  
 Compreensão  
 Altruismo  
 Aventura  
 Ambição  
 Assertividade  
 Autenticidade  
 Equilíbrio  
 Ser o melhor  
 Pertencimento  
 Calma  
 Coragem  
 Alegria  
 Comprometimento  
 Competitividade  
 Comunidade  
 Compaixão  
 Controle  
 Cortesia  
 Democracia

Fé  
 Família  
 Fidelidade  
 Bem estar  
 Foco  
 Liberdade  
 Diversão  
 Generosidade  
 Crescimento  
 Felicidade  
 Trabalho  
 Saúde  
 Ajudar  
 Independência  
 Harmonia interior  
 Intuição  
 Liderança  
 Lealdade  
 Fazer diferença  
 Obediência  
 Mérito  
 Ordem  
 Originalidade  
 Patriotismo  
 Perfeição  
 Positividade  
 Praticidade  
 Profissionalismo  
 Serenidade  
 Segurança  
 Espontaneidade  
 Força  
 Sucesso  
 Gratidão  
 Devoção  
 Diversidade  
 Eficiência  
 Entusiasmo  
 Igualdade  
 Excelência

## Dia 2: Atenção Plena



Data: \_\_\_\_\_

A prática da atenção plena ou presença nos ajuda a pausar e testemunhar nossos pensamentos e comportamentos pelo que são: estados transitórios que podem ser transformados. Cultivar a atenção plena nos ajuda a nos tornarmos mais conscientes e a aprender a gerenciar nossos pensamentos.

Separe dois minutos diários para praticar estar no momento presente focando no que quer seja que você estiver fazendo. Pode ser lavando a louça, tomando banho, dobrando as roupas. Tome a decisão consciente de testemunhar sua experiência naquele momento. Repita para você mesmo: "Eu estou aqui no momento presente". Pensamentos virão e julgamentos também, todos são bem vindos e naturais, apenas testemunhe. Descreva abaixo como foi testemunhar dois minutos do seu momento presente. Muito difícil, desafiador, ou apenas estranho?

---



---



---

Hoje estou praticando a presença plena e me senti: \_\_\_\_\_

---



---

Me focar no momento presente em \_\_\_\_\_  
pequenos períodos do dia me ajudará em:

---



---



---

Uma promessa que me faço hoje é: \_\_\_\_\_

---



---

Hoje eu sinto gratidão por: \_\_\_\_\_

---



---

## Dia 3: Observando pensamentos



Data:

No dia de ontem, você observou e testemunhou o momento presente. No journal de hoje a proposta é observar os pensamentos e como você reage a eles. Pensamentos são interpretações de uma situação que aconteceu em nossa vida e, não necessariamente, trazem fatos verdadeiros. Como resultado, podemos sentir emoções e sentimentos que guiam comportamentos ou reações àquela interpretação inicial. É o famoso triângulo cognitivo, que mostra como pensamentos, emoções e comportamentos afetam uns aos outros. Isso significa que mudando e observando os pensamentos, você pode mudar como se sente e reage.

Quando (tal situação acontece) \_\_\_\_\_ os pensamentos que aparecem são:

---



---

Quando acredito nos meus pensamentos eu me comporto \_\_\_\_\_

---



---

Os sentimentos que resultam dos meus pensamento são: \_\_\_\_\_

---



---

A próxima vez que \_\_\_\_\_ eu vou \_\_\_\_\_

---



---

Uma promessa que me faço hoje é \_\_\_\_\_

---



---

Hoje eu sinto gratidão por \_\_\_\_\_

---



---

## Dia 4: Identificando crenças



Data:

Todos nós vemos o mundo de uma forma única. Duas pessoas podem passar pela mesma experiência, e chegar a diferentes interpretações do que realmente aconteceu. Nossas crenças profundas estão enraizadas em nossa psique e nos influenciam a todo momento, podendo, inclusive, nos limitar. Para começar a desafiar suas crenças limitantes, primeiro é preciso identificá-las. Lembre-se que suas crenças mais profundas foram aprendidas, você não nasceu com elas.

Alguns exemplos de crenças que nos limitam são: “ninguém me ama”, “ninguém me vê”, “eu sou estúpido (a,e)”, “eu sou feio (a,e)”, “eu não tenho valor”, “eu não sou suficiente”, “eu não mereço”, “eu sou uma pessoa má”, etc.

Refleta sobre suas crenças mais profundas. Lembre-se, uma crença é apenas um pensamento que é praticado por você. Comece por perceber os temas e narrativas que passam pela sua mente durante o dia. Este pode ser um exercício difícil, tenha compaixão por si mesmo.

---



---



---



---

Enquanto testemunho meus pensamentos durante o dia, percebo que a crenças relacionadas são:

Sobre mim (ex: eu não vou conseguir):

---



---

Sobre outros e meus relacionamentos:

---



---

Sobre meu passado:

---



---

Sobre meu presente:

---



---

Sobre meu futuro:

---

## Dia 5: Criando novas crenças



Data: \_\_\_\_\_

Agora que você percebe que suas crenças são apenas pensamentos que foram repetidos por muito tempo, não deve ser nenhuma surpresa que para desconstruir os pensamentos antigos e limitantes você deva começar a praticar um novo pensamento ou crença.

Do inventário que você fez ontem, escolha uma crença para mudar. Não sabe qual escolher, confie nos seu instinto e escolha a primeira que fizer seu coração saltar.

Uma vez identificada a crença, pense em como gostaria de substituí-la. Por exemplo, se você escolheu modificar a crença "Eu não sou suficiente" modifique-a para "Eu sou suficiente".

Crença antiga: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Essa será sua afirmação diária ou mantra

Nova crença: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Agora é hora de começar a praticar a nova crença, escreva-a em um "post it" e coloque no armário, espelho do banheiro, no carro, na carteira, no celular. Não se preocupe se você não achar que a nova crença é verdadeira. Por algum tempo você só vai repeti-la, até que um belo dia seu cérebro começa a acreditar que há uma possibilidade dela ser verdadeira. Apenas repita-a e com tempo e persistência você verá uma mudança em sua perspectiva e comportamento.

Uma promessa que me faço hoje é \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hoje eu sinto gratidão por: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Dia 6: Conexão mente e corpo



Data:

Para o dia de hoje vamos explorar a sabedoria do corpo. Muitas curas acontecem quando conhecemos as necessidades do nosso corpo e nos reconectamos com nosso Eu intuitivo. Podemos começar testemunhando como nosso corpo reage a diferentes situações com perguntas como:

“Como meu corpo está reagindo? ou, Do que meu corpo precisa agora?”

Fazer essas perguntas e aos poucos começar a ouvir o corpo é o início da conexão mente e corpo. Essa conexão pode nos ajudar a tomar decisões, escolher como reagir a dada situação, descobrir nosso verdadeiro propósito de vida, etc.

Quando estou em uma situação de desconforto, como meu corpo se comporta? Descreva sensações, dores, apertos e a região do corpo.

---



---



---

Quando algo bom acontece, como meu corpo se comporta? Descreva sensações, dores, apertos e a região do corpo.

---



---



---

Um exercício interessante para nos conectarmos com o corpo consiste em sentarmos em silêncio, colocarmos uma mão no coração e outra no estômago. Com gentileza e amorosidade, sinta sua respiração, converse com seu corpo (mesmo parecendo estranho). Faça esse exercício por 2 minutos e perceba como se sente. Descreva abaixo as sensações e não se preocupe se isso levar tempo:

---



---



---

Uma promessa que faço ao meu \_\_\_\_\_  
corpo hoje é :

---

Hoje eu sinto gratidão por: \_\_\_\_\_

---

# Dia 7: Cultivando as emoções

## Parte 1



Data:

Nós somos seres sencientes, e emoções são respostas que acontecem em nosso cérebro e produzem reações em nosso corpo que incluem mudança na respiração, batimentos cardíacos, e suor. Estas respostas são ativadas por um estímulo externo como "perigo", "afeto", "notícias", ou por estímulos internos como pensamentos e memórias.

Os sentimentos são a experiência das emoções, são as emoções interpretadas e entendidas. No journal de hoje vamos explorar nossas emoções e testemunhar como nos sentimos.

Lembre-se de uma situação a qual você se emocionou. Não precisa ser uma memória muito difícil, mas alguma ocasião que claramente gerou sentimentos. Pare e conecte-se com o sentimento. Quando perceber uma emoção forte, conecte-se com sua respiração e fique com ela, seja qual for: raiva, constrangimento, culpa, ansiedade, frustração, medo. Não iniba ou a suprima, ou ignore. Fique com ela com uma atitude de curiosidade e aceitação. Descreva o que sente a seguir:

---



---



---



---

Identifique a emoção, reconheça que ela está aí. Mentalmente diga: "eu reconheço a (frustração) em mim". Que mensagem a emoção te traz? Descreva a seguir:

---



---



---



---

Aceite o que é. Não há necessidade de negar a emoção, aceite o que está presente em seu corpo. Através da aceitação você traz a emoção para a consciência e esse ato já acalma. Tente se abrir para sentir o que você sente. Testemunhe seus sentimentos. Pense em abraçar a emoção como uma mãe abraça o filho chorando. Descreva a seguir o que sente:

---



---



---



---

## Dia 8: Cultivando as emoções Parte 2



Data:

Reconheça a impermanência das emoções. Elas aparecem, ficam conosco um tempo e desaparecem. Elas vêm e voltam, como as ondas do mar. Sua tarefa é permitir que as ondas venham e vão testemunhando com paciência o ir e vir das ondas.

Normalmente nós levamos as emoções para o lado pessoal, especialmente as mais fortes. Mas ao testemunhá-las percebemos que são eventos mentais passando temporariamente no nosso oceano interno. No dia de hoje vamos explorar as emoções sentidas no dia de ontem:

Refleta um pouco. Enquanto esse sentimento é temporário, ele está aqui comigo nesse momento, como posso cuidar dele e do que eu preciso?

---

---

---

---

---

---

---

Através da observação das nossas emoções, quando estamos de volta ao nosso mais calmo estado, conseguimos investigar sua causa. Podem ser pensamentos, preocupações, necessidades não atendidas, limites que foram cruzados. Com o tempo você pode começar a refletir em qual melhor forma de responder ao acontecido. Descreva abaixo situações as quais você percebe emoções mais difíceis e tente entender como responder a elas.

---

---

---

---

---

Esteja aberto ao que vem por aí. Fazer amizade com suas emoções é transformador.

Hoje eu sinto gratidão por: \_\_\_\_\_

---

## Dia 9: Encontrando sua criança interior



Data:

Todos nós temos uma parte infantil em nós mesmos. Essa parte infantil é livre, cheia de alegria e entusiasmo pela vida, e muito conectada com a sabedoria interna do nosso Eu mais autêntico. Nós conseguimos acessar essa parte de nós quando nos sentimos seguros conosco, nos sentindo espontâneos e abertos. Essa é a nossa criança interior, e ela é muito brincalhona e desinibida, vive no momento presente e não tem noção de tempo. Essa parte mais infantil de nós mesmos, quando não reconhecida, pode ser quem está na direção de nossas vidas adultas, muitas vezes reagindo impulsivamente e egoisticamente.

Nossas reações surgem das nossas crianças interiores que possuem feridas da infância que precisam ser cuidadas. Essas feridas são resultado de necessidades emocionais, físicas e espirituais não atendidas na nossa infância e continuam impactando nossas vidas atuais. A criança interior é um parte da nossa psique que formou-se quando tínhamos capacidades limitadas de lidar com emoções e desafios. A realidade é que muitos de nós estamos presos nesse estado infantil. Somos emocionalmente infantis porque somos crianças pequenas em corpos de adultos.

A intenção do journal de hoje é de você começar a reconstruir sua conexão com a criança que vive dentro de você. O primeiro passo é reconhecer que temos essa parte em nós que precisa ser vista e ouvida.

Então no nono dia de journaling, carinhosamente o convido a testemunhar sua criança interior e escrever uma carta para ela. Pode parecer estranho no começo, mas passe um tempinho testemunhando sua criança durante seus dias. Veja como situações causam reações em você e ative comportamentos diferentes. Quando se sentir mais confortável, sente-se em um local tranquilo e escreva uma carta. Podem existir muitas feridas, tenha compaixão por elas e comece aos poucos, não há pressa.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Dia 10: Cultivando conexões



Data:

Nós humanos somos seres sociais que nos regulamos quando em contexto social. É através da conexão com outros seres humanos que nos auto e co-regulamos. Aprender a nos sentirmos seguros entre outras pessoas é um ato revolucionário.

Então, se você se sente bem melhor quando está entre pessoas, e não se sente tão feliz quando sozinho, por favor saiba que faz parte da natureza humana estar em comunidade e cultivar relações e não há nada de errado em apreciar estar entre pessoas.

A pesquisadora Norte Americana Brené Brown nos lembra que nem todo mundo merece ouvir nossas histórias, devemos procurar pessoas que nos acolhem e conquistaram o direito de ouvir nossas histórias.

Agora, pare um pouco e pense: quem em sua vida permite a você sentir-se seguro e relaxado? Pense nessas pessoas detalhadamente, como elas são, como seu corpo se sente quando está perto delas, como você se sente?

---



---



---



---

Sua rede de suporte é interessada e autenticamente disposta a aceitá-lo e ouvi-lo?

Passa alguns minutos refletindo sobre essa frase, não há certo ou errado, não julgue a si mesmo nem a ninguém. Escreva o que sente.

---



---



---



---

Uma promessa que me faço hoje é: \_\_\_\_\_

---

Hoje eu sinto gratidão por: \_\_\_\_\_

---



---



---

Olá!

O journal “Encontrando a mim” foi criado com muito amor e carinho para te ajudar em sua caminhada de auto-conhecimento.

Foi inspirado em livros e textos sobre desenvolvimento pessoal, psicologia positiva, mindfulness e muitas das minhas experiências pessoais. Desejo do meu coração que a escrita seja cura e acalento para sua jornada.

Há um tempo atrás eu prometi a mim mesma que escreveria um journal para ajudar as pessoas na sua jornada de cura, e esse dia chegou. É uma honra poder dividir essas páginas com você!

Com carinho,  
Ana Atem



Ana Atem é Terapeuta Holística Registrada no Canadá e atende clientes na clínica Ilumina Mental Health and Spirituality.

Para maiores informações:  
[@ilumina.mentalhealth](https://www.instagram.com/ilumina.mentalhealth)  
[www.iluminamentalhealth.com](http://www.iluminamentalhealth.com)