

SOFIA LOUREIRO



DIÁRIO
DE
DESENVOLVIMENTO
PESSOAL
2020



UM ANO DE ATIVIDADES
PARA UMA VIDA PLENA
DE BEM-ESTAR

INCLUI:

SUPERALIMENTOS
*
HÁBITOS SAUDÁVEIS
*
DICAS PARA GESTÃO
DE TEMPO

ÍNDICE

COMO USAR ESTE DIÁRIO	9
• aleatoriamente	9
• por níveis	9
• por temas.....	10
• fases da Lua.....	11
• chuvas de estrelas	12
• início do ano	13
• em cada estação do ano.....	14
• durante o mês	14
• durante a semana	15
• cada dia	16
CALENDÁRIO 2020	18
METAS 2020	20
IKIGAI: A RAZÃO DE SER.....	20
MAPA MENTAL 2020	22
INTENÇÃO 2020	23
DIÁRIO EMOCIONAL 2020	26
VIDA SAUDÁVEL. REGISTO SEMANAL ..	28
INVERNO	29
JANEIRO-MARÇO	31
JANEIRO 2020	33
FEVEREIRO 2020	45
MARÇO 2020	56
BALANÇO DO INVERNO	67





PRIMAVERA	69
ABRIL-JUNHO.....	71
ABRIL 2020.....	73
MAIO 2020.....	85
JUNHO 2020.....	96
BALANÇO DA PRIMAVERA.....	107
VERÃO	109
JULHO-SETEMBRO.....	111
JULHO 2020.....	113
AGOSTO 2020.....	125
SETEMBRO 2020.....	136
BALANÇO DO VERÃO.....	147
OUTONO	149
OUTUBRO-DEZEMBRO.....	151
OUTUBRO 2020.....	153
NOVEMBRO 2020.....	165
DEZEMBRO 2020.....	176
BALANÇO DO OUTONO.....	187
REFLEXÃO DO ANO.....	188

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Este diário é um guia prático repleto de atividades de bem-estar e desenvolvimento pessoal.

Cada um escolhe as ferramentas que quer usar ao longo do ano, fazendo um diário à sua medida (*tailored*).

Seguem alguns exemplos de prática, após os quais se explica como usar cada secção em detalhe (*ikigai*, mapa mental, diário emocional, registo de hábitos, chuva de estrelas...).



Dica: para mais esclarecimentos consulto a *playlist* *Diário Desenvolvimento Pessoal* no Youtube *Sofia Loureiro Remédios Naturais*.

ALEATORIAMENTE

No início de 2020 estabeleço as minhas metas com base no *ikigai*, faço o mapa mental, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional.

Adicionalmente: seleciono ferramentas diferentes em cada mês, para explorar os distintos temas propostos.

No fim do ano faço o balanço anual.

POR NÍVEIS

Como sugestão, escolho as atividades que vou fazer conforme o meu nível de empenho e disponibilidade:

Nível 1

«Quero investir um pouco de tempo na minha mudança.»

No início de 2020 estabeleço as minhas metas com base no *ikigai*, faço o mapa mental, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional.

Adicionalmente: uso o planeamento semanal para organizar a minha vida e no fim de cada mês faço o balanço mensal.

No fim do ano faço o balanço anual.

Nível 2

«Quero investir tempo na minha mudança.»

No início de 2020 estabeleço as minhas metas com base no *ikigai*, faço o mapa mental, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional.

Adicionalmente: aceito o desafio de cada estação, uso o planejamento semanal para organizar a minha vida, no fim de cada mês faço o balanço mensal.

No fim do ano faço o balanço anual.

Nível 3

«Empenho-me em mudar.»

Realizo as atividades propostas. Se não tenho disponibilidade para todas, defino prioridades.

No fim do ano faço o balanço anual.

POR TEMAS

Posso escolher as minhas ferramentas conforme os meus interesses:

- **Natureza:** no início de 2020 estabeleço as minhas metas com base no *ikigai*, faço o mapa mental, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional.

Adicionalmente: estabeleço as minhas metas mensais coordenadas com a lua nova e faço o balanço no fim do mês, observo as chuvas de estrelas, os eclipses e ornamento a minha Árvore de *Fitness* com as minhas caminhadas na natureza.

No fim do ano faço o balanço anual.

- **Desenvolvimento pessoal:** no início de 2020 estabeleço as minhas metas com base no *ikigai*, faço o mapa mental, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional. Adicionalmente: aceito o desafio sazonal e o balanço de cada estação; a nível mensal faço o meu mapa mental, a reflexão do mês, a prática de bem-estar e o meu registo de hábitos; uso o

planeamento semanal para estabelecer prioridades de tarefas. No fim do ano faço o balanço anual.

- **Fitness:** no início de 2020 estabeleço as minhas metas com base no *ikigai*, faço o mapa mental, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional. Adicionalmente: aceito o desafio e o balanço de cada estação, a cada semana coloco na porta do frigorífico o registo de vida saudável (alimentação, copos de água, horas de sono), uso o registo de hábitos mensal e a Árvore de *Fitness*. No fim do ano faço o balanço anual.
- **Bem-estar:** no início de 2020 estabeleço as minhas metas com base no *ikigai*, faço o mapa mental, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional. Adicionalmente: aceito o desafio e o balanço de cada estação, a nível mensal integro os superalimentos, a prática de bem-estar, o meu registo de hábitos e a Árvore de *Fitness*. No fim do ano faço o balanço anual.

FASES DA LUA

Alinho-me com as **fases da Lua:**

- **Lua nova:** aproveito a energia da criação para definir metas e fazer o mapa mental do mês.
- **Quarto crescente:** implemento ações para realizar os objetivos estipulados.
- **Lua cheia:** tempo de colher resultados; liberto-me do passado, do que já não me serve; corrijo o rumo e dou boas-vindas ao novo.
- **Quarto minguante:** tempo de reflexão, aceitação, revelação e gratidão.



Dica: cada ciclo lunar dura cerca de 29–30 dias. Para saber em que fase da Lua me encontro: a partir da lua nova, coloco uma pedrinha numa tigela por cada dia que passa. Contados (cerca de) 15 dias (15 pedrinhas) será a lua cheia. Depois começo a tirar da tigela uma pedrinha por dia. Passados (cerca de) 15 dias será a lua nova. E recomeço o ciclo.

CHUVAS DE ESTRELAS

Monitorizo as **chuvas de estrelas**.

Durante o ano sucedem várias chuvas de meteoros («estrelas cadentes»). No hemisfério norte as principais são:

- **Quadrântidas:** com maior atividade de 1 a 6 de janeiro (intensidade média).
- **Líridas:** com maior atividade de 19 a 25 de abril (intensidade média-baixa).
- **Perseidas:** com maior atividade de 10 a 14 de agosto (intensidade alta).
- **Geminidas:** com maior atividade de 10 a 15 de dezembro (intensidade alta).



Dica: em 2020 informo-me da(s) noite(s) do pico de chuva de estrelas e seleciono um local fora da cidade, num dia de lua nova ou em que a Lua nasça mais tarde, para melhor visualizar este espetacular fenómeno da natureza.

«Somos feitos de matéria estelar.»

CARL SAGAN

Os antigos consideravam que as chuvas de estrelas iluminavam o nosso caminho, dando-nos uma nova direção/luz quando mais precisamos.

Aproveito estes momentos inspiradores para contemplar o firmamento durante a noite, refletindo sobre as mudanças que posso criar para ser mais feliz. E lanço de braços abertos o meu desejo ao Universo...

INÍCIO DO ANO

Preencho o meu **ikigai** e estabeleço as metas do ano, que me ajudam a saber que direção seguir.



Na página correspondente, escrevo o que está indicado na periferia dos quatro círculos: *o que gosto de fazer*, *o que o mundo precisa*, *o que posso ser pago(a) para fazer*, *o que sou bom(a) a fazer*. De seguida verifico se há algo do que escrevi que coincida em dois círculos ou mais (ex.: se encontro algo que gosto de fazer e também o mundo precisa, isso seria a minha missão; se há algo que o mundo precisa e posso ser pago por isso, seria a minha vocação, etc.). Se algo do que escrevi coincide nos quatro círculos, essa seria a minha razão de ser, ou seja o meu propósito de vida, com o qual deveria alinhar-me para estabelecer as minhas metas.

- Depois de determinar as minhas metas para 2020, faço o meu mapa mental de modo a traçar um plano geral de ação para o ano.
- Coloco energia na minha intenção do ano – invisto na minha autoestima e confiança para prosseguir o meu caminho com determinação.
- Começo a preencher o meu diário emocional de 2020, que me ajuda a associar o estado de humor ao que me rodeia, de forma a evitar o que me causa ansiedade e escolher o que me faz feliz.

EM CADA ESTAÇÃO DO ANO

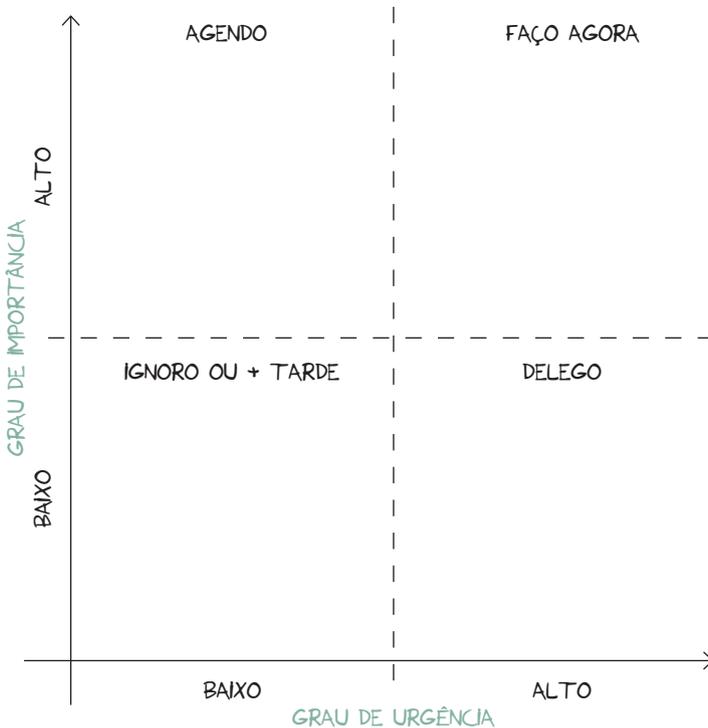
- Aceito o desafio de cada estação com entusiasmo.
- No início de cada estação: para manter-me focado(a), estabeleço as minhas metas para o trimestre alinhadas com as metas anuais.
- No fim da estação faço um balanço do trimestre.

DURANTE O MÊS

- Aprendo a integrar na minha vida o superalimento e a prática de bem-estar mensal.
- Faço o meu mapa mental, o que me ajuda a delinear uma linha de ação.
- Registo os meus hábitos saudáveis, de modo a monitorizar a evolução do meu bem-estar.
- Ornamento a minha *Árvore de Fitness* sempre que faço exercício físico. Quanto mais exuberante for a minha árvore, mais ativo(a) serei.
- No fim do mês faço a minha reflexão dos dias decorridos, para situar os meus progressos e desenvolvimento pessoal.

DURANTE A SEMANA

- Em cada semana do mês determino o foco semanal e priorizo as minhas tarefas com base na **Matriz de Eisenhower**. Nesta matriz distribuo as tarefas conforme o seu grau de urgência e importância:



- **Agendo:** as tarefas mais importantes mas menos urgentes.
- **Faço agora:** as tarefas mais importantes e mais urgentes.
- **Ignoro ou faço mais tarde:** as tarefas que não são importantes nem urgentes.
- **Delego:** as tarefas que não são importantes mas são urgentes.

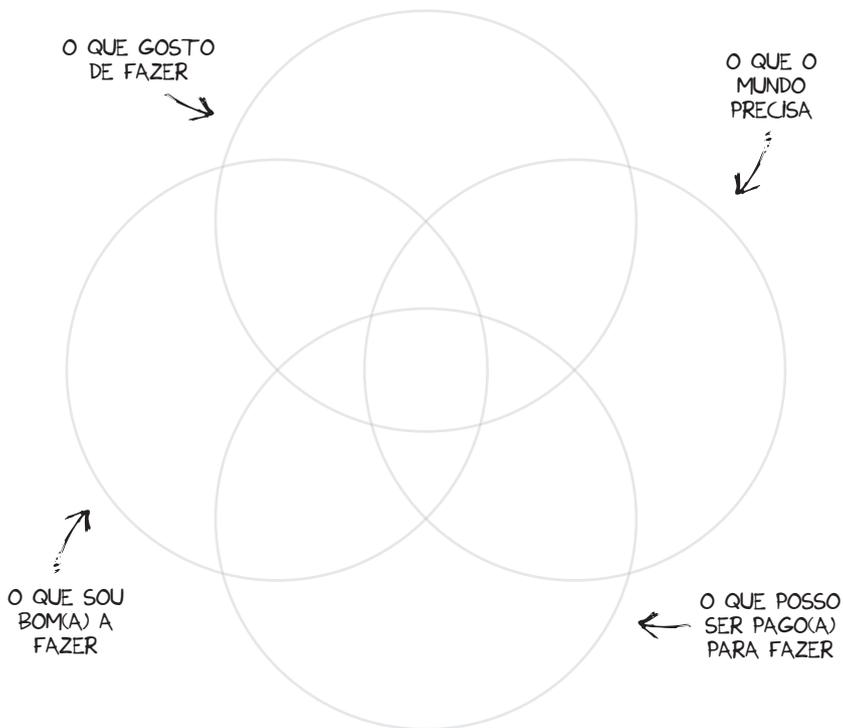
- Na:
 - Primeira semana do mês → escrevo a minha **afirmação positiva**.
 - Segunda semana do mês → escrevo a minha **gratidão**.
 - Terceira semana do mês → escrevo a minha **citação inspiradora**.
 - Quarta semana do mês → descrevo a minha **visualização da semana** (ex.: visualizo-me a atingir as minhas metas saudáveis, a vencer o desafio da estação, a conseguir tempo de qualidade para mim, etc).
 - No fim de cada semana recorto pelo picotado a minha afirmação/gratidão/citação/visualização, dobro o papel e coloco-o no meu frasco motivacional (ex.: um frasco pintado por mim). Sempre que me apetecer, ou me sentir desmotivado(a), tiro à sorte uma das notas inspiradoras que me ajuda a sorrir.

CADA DIA

- Em resumo, cada dia:
 - Preencho o diário emocional.
 - Registo os meus hábitos saudáveis.
 - **E invisto energia no meu desenvolvimento pessoal e bem-estar, criando um 2020 mágico!**

METAS 2020

Ikigai: a razão de ser



Na figura acima começo por preencher os quatro círculos de fora: o *que gosto de fazer*, o *que o mundo precisa*, o *que posso ser pago(a) para fazer*, o *que sou bom(a) a fazer*. Do que escrevi, vejo se consigo encontrar áreas que se sobrepõem em dois, três ou quatro dos círculos. Se conseguir encontrar algo que coincida com os quatro círculos, essa seria a minha razão de ser (o centro do círculo – *ikigai*). Mais detalhes em **como usar este diário**.

- Vejo o vídeo tutorial *ikigai* no...



YouTube

Sofia Loureiro Remédios Naturais



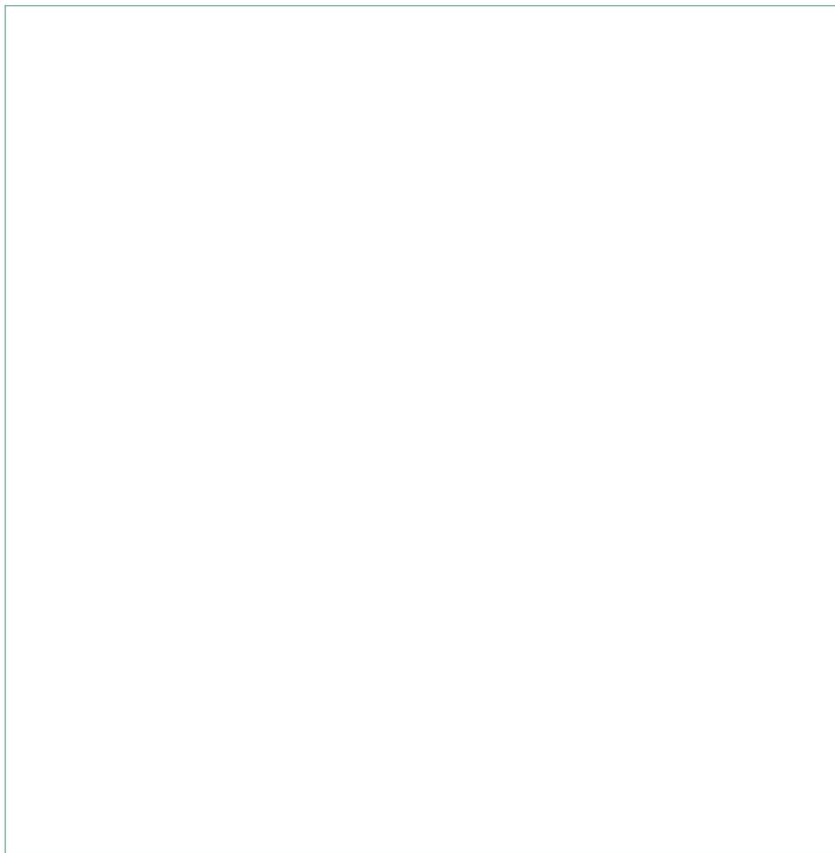
→ playlist: Diário Desenvolvimento Pessoal

- Envio a foto do meu *ikigai* para  Guia de Remédios Naturais.



MAPA MENTAL 2020

No centro do quadro desenho um círculo onde escrevo *Metas 2020*. A partir dessa roda central faço quatro linhas que levam a outros quatro círculos onde escrevo as metas da página anterior (uma meta por círculo). A partir de cada meta desenho mais ramificações, onde escrevo quais as ações a tomar para atingir as minhas metas.



- Vejo o vídeo tutorial *Mapa Mental* no...



YouTube

Sofia Loureiro Remédios Naturais



→ *playlist*: Diário Desenvolvimento Pessoal

- Envio uma foto para  Guia de Remédios Naturais.



DIÁRIO EMOCIONAL 2020

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Consoante o estado de humor de cada dia preencho o quadrado correspondente do meu diário emocional (tabela ao lado), conforme o código de cores que defini abaixo:

ZANGADO(A), FRUSTRADO(A), IRRITADO(A), RABUGENTO(A)

ALEGRE, ENÉRGICO(A), POSITIVO(A), ENTUSIASMADO(A)

IMPACIENTE, NERVOSO(A), ANSIOSO(A), PREOCUPADO(A)

RELAXADO(A), FOCADO(A), CALMO(A), EQUILIBRADO(A)

CANSADO(A), INSEGURO(A), CIUMENTO(A), TRISTE, DEPRIMIDO(A)

CRIATIVO(A), ESPIRITUAL, SONHADOR(A), INTUITIVO(A)

NORMAL



Dica: posso usar mais de uma cor em cada dia. Se sou mulher assinalo um X nos meus dias de fluxo menstrual, de modo a verificar se há uma associação entre o meu humor e os ciclos hormonais.



VIDA SAUDÁVEL • REGISTO SEMANAL

Mês: _____ Semana: _____

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
PEQUENO- -ALMOÇO							
ALMOÇO							
JANTAR							
COPOS DE ÁGUA							
HORAS DE SONO							
LISTA DE COMPRAS							

Faça uma fotocópia desta página e coloque-a na porta do frigorífico no início de cada semana.
Como opção, na internet, aceda a www.soprove.de.wordpress.com/registosemanal para imprimir este registo em formato A4.



JANEIRO – MARÇO



DESAFIO: aprendo a estabelecer prioridades

A capacidade de estabelecer prioridades dá estrutura ao meu dia, permitindo-me aumentar a produtividade e atingir as minhas metas de forma fluida, o que me confere autoconfiança e um sentimento de realização.

Com base na lista da página seguinte (*Metas para o Inverno*), elaboro uma linha de ação para os meses e semanas seguintes (*nas páginas correspondentes deste diário*), de modo ao meu planeamento manter-se alinhado com as minhas metas principais.



Dica: foco-me em tarefas que deem resultados efetivos; se passado um tempo não tiver obtido os resultados esperados, mantenho-me flexível e de mente aberta: posso mudar as minhas metas ao longo do tempo.

JANEIRO 2020

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁB.	DOM.
		1	2*	3*	4*	5*
6	7	8	9	10  ECLIPSE LUNAR PENUM- BRAL	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 	25	26
27	28	29	30	31		

*Quadrântidas, chuva de estrelas





Superalimento de Janeiro: LARANJA

A **laranja** é um fruto reconhecido como superalimento devido ao seu elevado teor em vitamina C. Esta vitamina desempenha um papel importante na síntese do colagénio (saúde da pele, ossos, vasos sanguíneos, etc.) e atua como estimulante das defesas do organismo ajudando a combater gripes, constipações e outras patologias.

Uso laranjas de várias formas:

- Fruto inteiro para lanche, sumos naturais de laranja e vegetais, raspas de laranja para cozinhados, casca para uma infusão («chá»).



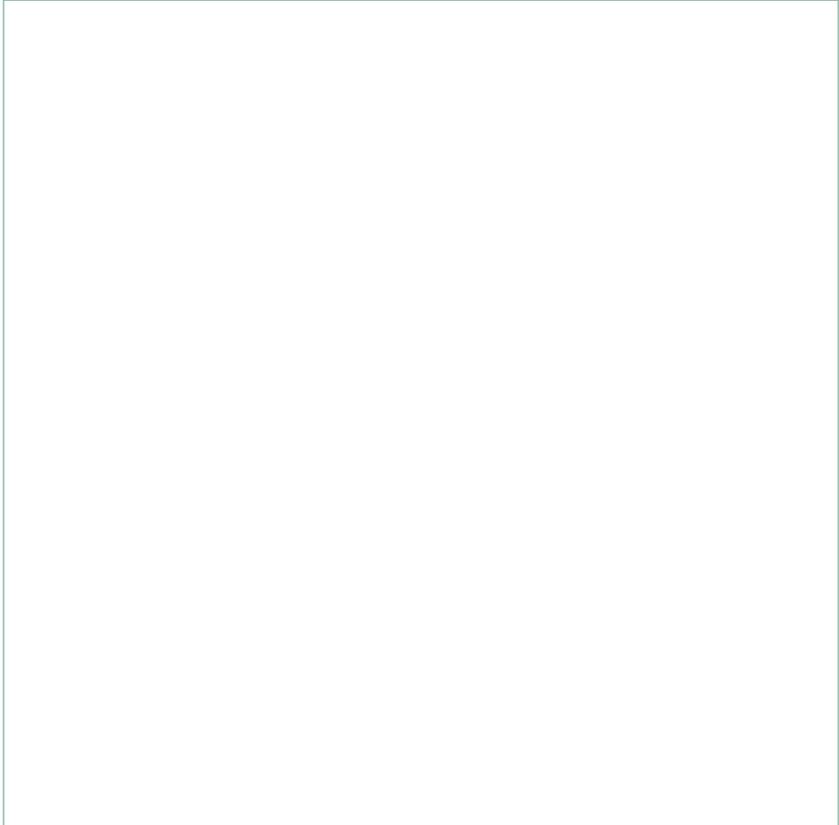
Dica: não consumo mais de um sumo de laranja por dia devido ao elevado teor de açúcar dos sumos. Torno o meu sumo natural mais saudável acrescentando-lhe gengibre ou sumo de vegetais verdes (ex.: espinafre, agrião, aipo, couve).

RECEITAS EM QUE USO LARANJA

Janeiro: MANTENHO-ME ALINHADO(A)

Pensando nas metas que estabeleci para este inverno, vou criar uma linha de ação. Vou sonhar e agir.

- Faço um mapa mental do meu planejamento para este mês, tendo como círculo central *janeiro 2020*.



- **Pergunto-me: que práticas devo cultivar para aproximar-me das minhas metas?**
- Vejo o vídeo tutorial *Mapa Mental* no...



Sofia Loureiro Remédios Naturais



→ *playlist*: Diário Desenvolvimento Pessoal

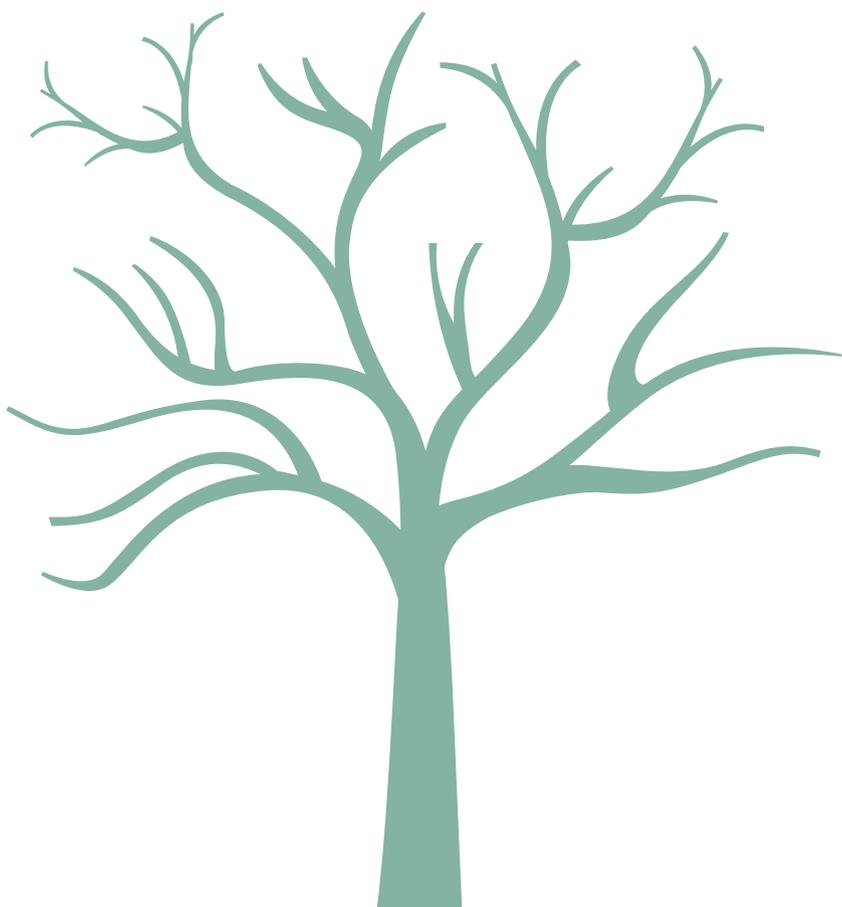
- Envio uma foto para  Guia de Remédios Naturais.



Árvore de Fitness

Sempre que faço exercício desenho uma folha, flor, fruto, pássaro, ramo... na minha árvore.

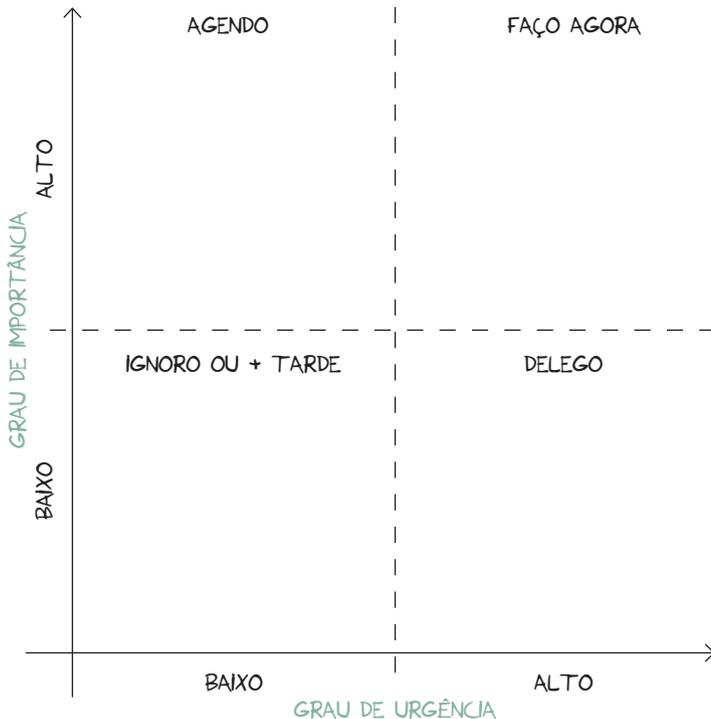
Exercício = caminhada, aeróbica, natação, bicicleta, yoga, tai chi, etc. No mínimo durante 20 minutos.



SEMANA 1	30 Dez. – 5 Jan.
FOCO DA SEMANA	
<hr/>	

DEZEMBRO							JANEIRO						
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D
						F	F	2	3	4	5		
2	3	4	5	6	7	F	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	N	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
30	31												

Para melhor gerir o tempo estabeleço as prioridades semanais, distribuindo as minhas tarefas na **Matriz de Eisenhower**:



Afirmção da semana:



UMA FERRAMENTA DE TRANSFORMAÇÃO PARA TRAZER O BEM-ESTAR A CADA DIA DO ANO



Faço o meu *Ikigai*, para aprofundar o meu propósito de vida,
e desenho o meu mapa mental, para manifestar os meus sonhos



Monitorizo a alimentação e os meus hábitos saudáveis



Preencho o diário emocional, para otimizar o meu humor



Aceito desafios sazonais de planeamento
e desenvolvimento pessoal, para me focar



Conheço um superalimento por mês, para apoiar
a minha nutrição, e invisto numa prática
de bem-estar mensal, para o equilíbrio corpo-mente



Alinho-me com o calendário lunar, eclipses e chuvas
de estrelas, entrando em sintonia com os ciclos da Terra,
que facilitam o meu desenvolvimento



Determino as minhas tarefas semanais segundo a Matriz
de Eisenhower, para gerir as minhas prioridades e o meu tempo



**E muitas outras atividades de transformação positiva
que me inspiram e motivam**


nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-591-1



9 789896 685911

Desenvolvimento Pessoal