

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

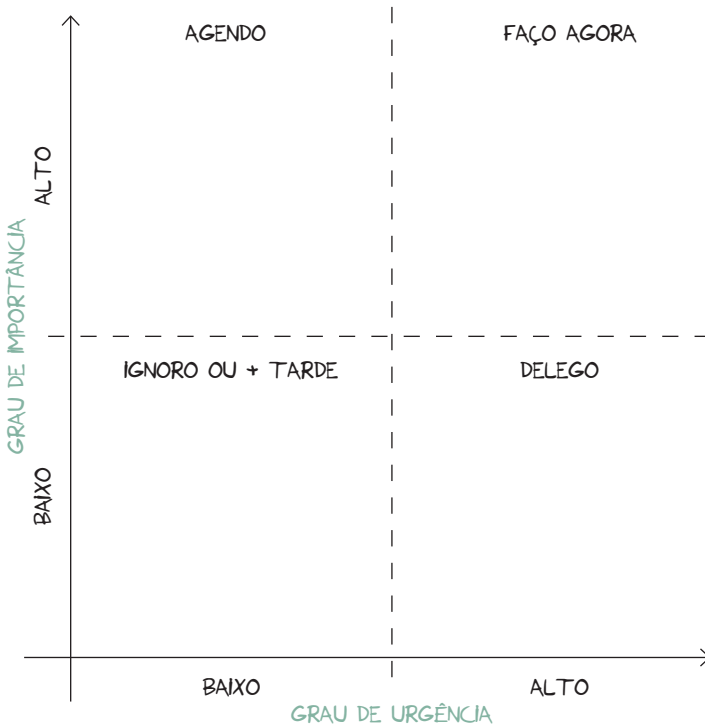
- Aceito o desafio de cada estação com entusiasmo.
- No início de cada estação: para manter-me focado(a), estabeleço as minhas metas para o trimestre alinhadas com as metas anuais.
- No fim da estação faço um balanço do trimestre.

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.

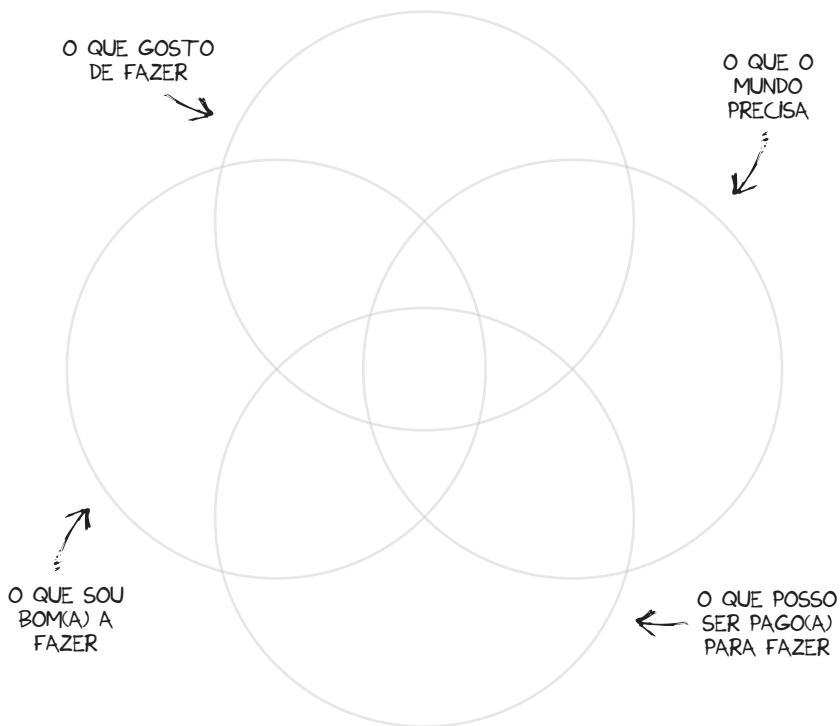
- Na:
 - Primeira semana do mês → escrevo a minha **afirmação positiva**.
 - Segunda semana do mês → escrevo a minha **gratidão**.
 - Terceira semana do mês → escrevo a minha **citação inspiradora**.
 - Quarta semana do mês → descrevo a minha **visualização da semana** (ex.: visualizo-me a atingir as 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



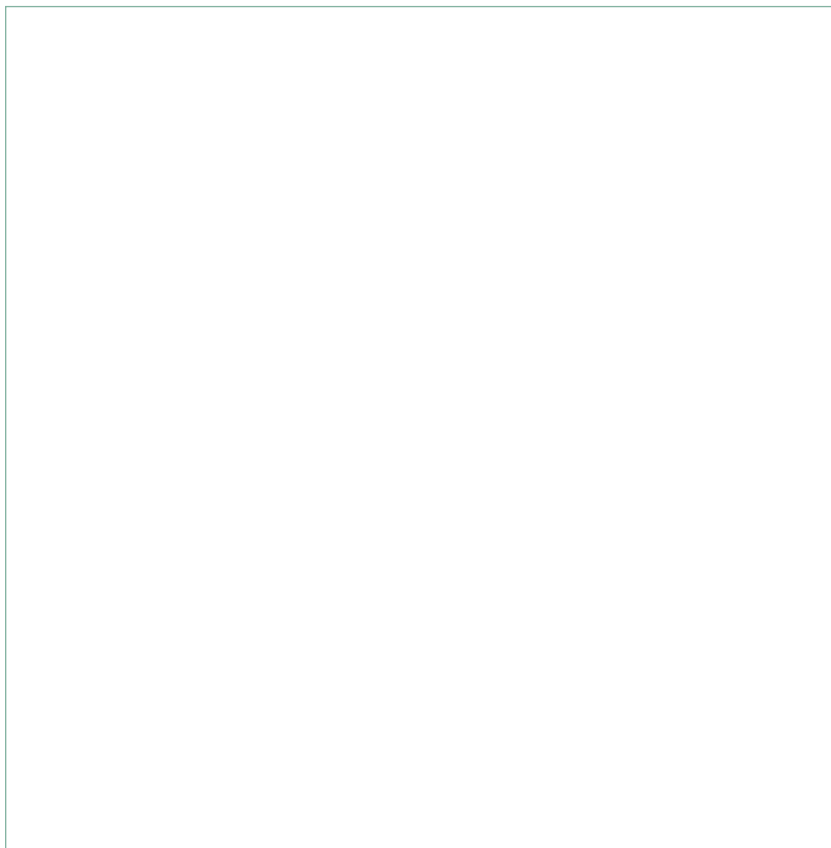
→ playlist: Diário Desenvolvimento Pessoal

- 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...



YouTube

Sofia Loureiro Remédios Naturais



→ *playlist*: Diário Desenvolvimento Pessoal

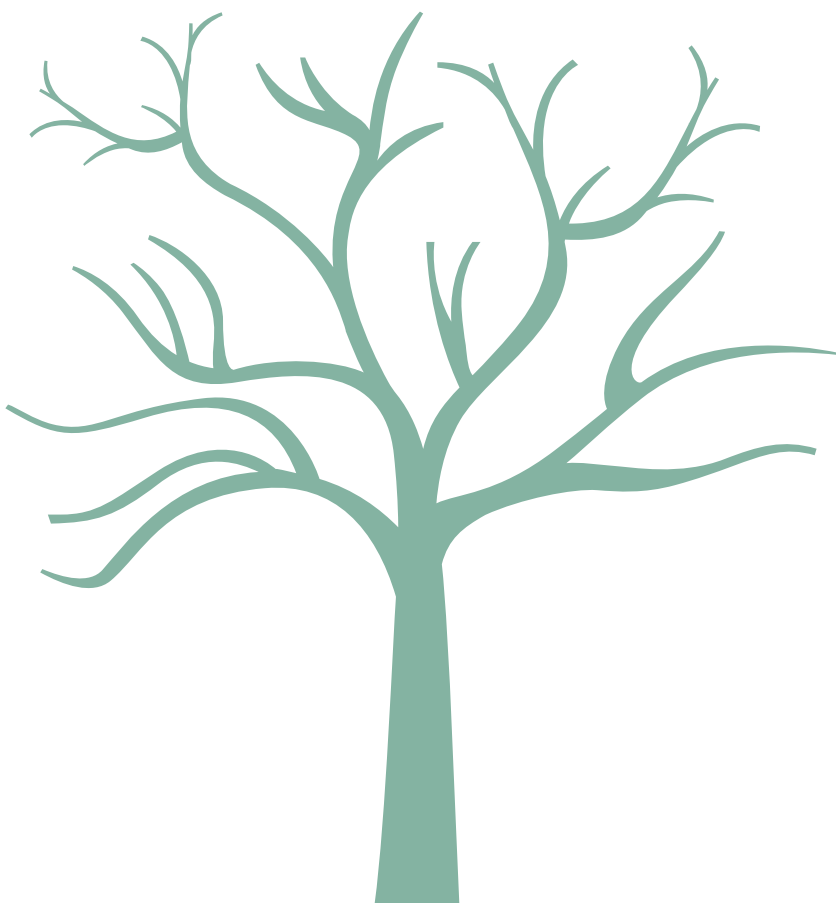
- Envio uma foto para  Guia de Remédios Naturais.



Árvore de Fitness

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

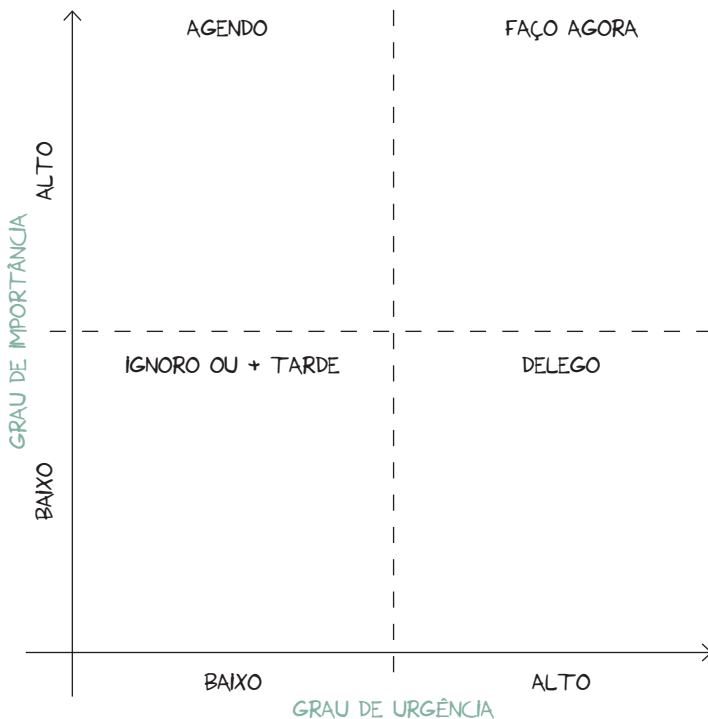
Exercício = caminhada, aeróbica, natação, bicicleta, yoga, tai chi, etc. No mínimo durante 20 minutos.



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