

SOFIA LOUREIRO

SUPERALIMENTOS
★
REMÉDIOS NATURAIS
★
HÁBITOS SAUDÁVEIS

DIÁRIO
DE
DESENVOLVIMENTO
PESSOAL

2019

*Um Ano de Atividades
para uma Vida Plena
de Bem-Estar*


inascente

BOAS-VINDAS A 2019

Crio um 2019 pleno de alegria e bem-estar,
usando este diário como guia para uma vida
(mais) motivada e saudável!

ÍNDICE

COMO USAR ESTE DIÁRIO.....	9
CALENDÁRIO 2019	15
METAS 2019.....	18
VISUALIZAÇÃO.....	20
INTENÇÃO.....	21
DIÁRIO EMOCIONAL.....	23
INVERNO	25
DESAFIO: MEDITAÇÃO	27
JANEIRO.....	29
FEVEREIRO	41
MARÇO.....	52
BALANÇO DO INVERNO	63
PRIMAVERA.....	65
DESAFIO: RESPIRAÇÃO	67
ABRIL	69
MAIO.....	80
JUNHO.....	92
BALANÇO DA PRIMAVERA	103

VERÃO 105

DESAFIO: HELIOTERAPIA 107

JULHO 109

AGOSTO 121

SETEMBRO 132

BALANÇO DO VERÃO 143

OUTONO 145

DESAFIO: CRIATIVIDADE 147

OUTUBRO 149

NOVEMBRO 161

DEZEMBRO 172

BALANÇO DO OUTONO 183

REFLEXÃO DO ANO 184

PRECAUÇÕES E NOTAS FINAIS 187

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Este é um diário muito completo. Como tal, a seleção de temas que vou usar pode ser tão ampla ou específica quanto quiser.

Cada um escolhe as ferramentas com que quer trabalhar, fazendo um diário à sua medida (*tailored*).

Seguem alguns exemplos de prática, após os quais se explica como usar cada secção em pormenor (fases da Lua, chuva de estrelas, início do ano, planeamento semanal, desafio sazonal, diário emocional, registo de hábitos, etc.).

Aleatoriamente

No início de 2019 estabeleço as minhas metas, a visualização, 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 ferramentas conforme o meu nível de empenho e disponibilidade:

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

No início de 2019 estabeleço as minhas metas, a visualização, 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 II: «Quero investir tempo na minha mudança.»

No início de 2019 estabeleço as minhas metas, a visualização, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional.

Adicionalmente aceito o desafio de cada estação, 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 III: «Empenho-me em mudar.»

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

No fim do ano faço o balanço anual.

Por temas

Posso escolher as ferramentas consoante os meus interesses:

Natureza

No início de 2019 estabeleço as minhas metas, a visualização, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional.

Adicionalmente aceito o desafio de cada estação, estabeleço as minhas metas mensais coordenadas com os ciclos lunares e faço o balanço do mês; observo a chuva de estrelas e preencho o meu jardim de *fitness* com as minhas caminhadas na Natureza.

No fim do ano faço o balanço anual.

Crescimento pessoal

No início de 2019 estabeleço as minhas metas, a visualização, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional.

Adicionalmente aceito o desafio e o balanço de cada estação, estabeleço as minhas metas mensais e faço a reflexão do mês; uso o planeamento semanal e sigo o meu registo de hábitos mensal.

No fim do ano faço o balanço anual.

Fitness

No início de 2019 estabeleço as minhas metas, a visualização, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional.

Adicionalmente aceito o desafio e o balanço de cada estação, sigo o registo diário do consumo de água e horas de sono, o registo mensal de hábitos, o meu jardim de *fitness* e a minha alimentação semanal.

No fim do ano faço o balanço anual.

Saúde Natural

No início de 2019 estabeleço as minhas metas, a visualização, invisto na intenção do ano e começo a preencher o meu diário emocional.

Adicionalmente aceito o desafio e o balanço de cada estação, integro os superalimentos e o remédio natural mensal, sigo o registo diário do consumo de água e horas de sono, o registo mensal de hábitos, o meu jardim de *fitness* e a minha alimentação semanal.

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, estabelecer estratégias e lançar sementes..
- **Quarto crescente**: implemento *ações* para realizar os objetivos estipulados, deito mãos à obra.
- **Lua cheia**: é tempo de tomar decisões e colher resultados; corrijo o rumo e dou as boas-vindas ao novo.
- **Quarto minguante**: liberto-me do que não me faz feliz, concluo projetos; 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 Lua cheia.

Depois começo a tirar da tigela uma pedrinha por dia. Passados (cerca de) 15 dias será Lua nova. E recomeço o ciclo.

Chuva de estrelas

Monitorizo as **chuvas de estrelas**.

Durante o ano sucedem várias chuvas de meteoritos («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).
- **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 2019 informo-me da(s) noite(s) do pico da 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 iluminam 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 fazer para ser mais feliz. E lanço de braços abertos o meu desejo ao Universo ...

Início do ano

- Preencho a minha roda do bem-estar e estabeleço as metas do ano, que me ajudam a saber que direção seguir.

- Visualizo o meu ano cheio de positividade, preenchendo o meu quadro de visualização 2019 com desenhos, fotos, colagens, etc.
- Coloco energia na minha intenção do ano, para iniciar novos ciclos que me ajudem a crescer e libertar os antigos, que me limitam.
- Começo a preencher o meu diário emocional 2019, que me ajuda a associar o estado de humor ao que me rodeia, de forma a evitar o que me causa ansiedade e a favorecer o que me faz feliz.

Em cada estação do ano

- Aceito o desafio de cada estação com entusiasmo.
- No início de cada estação estabeleço com determinação as minhas metas para o trimestre.
- No fim da estação faço um balanço do trimestre.

Durante o mês

- Aprendo a integrar na minha vida o superalimento e, se oportuno, o remédio natural de cada mês e leio *Precauções e Notas Finais*.
- Alinho as minhas metas e resultados com os ciclos lunares, de modo a conectar-me à energia da Natureza que me rodeia.
- Registo o número de horas de sono e copos de água que consumo a cada dia, assim como os meus hábitos saudáveis, a fim de monitorizar o meu bem-estar.
- Desenho uma planta no meu jardim de *fitness* sempre que faço exercício físico. Quanto mais exuberante o meu jardim, mais ativo(a) estarei.
- No final do mês faço a reflexão dos dias andados, para situar o meu progresso.

Durante a semana

- Em cada semana do mês determino o meu foco, as minhas tarefas e as notas adicionais.
- Preencho a minha tabela de alimentação saudável para supervisionar a minha dieta alimentar.

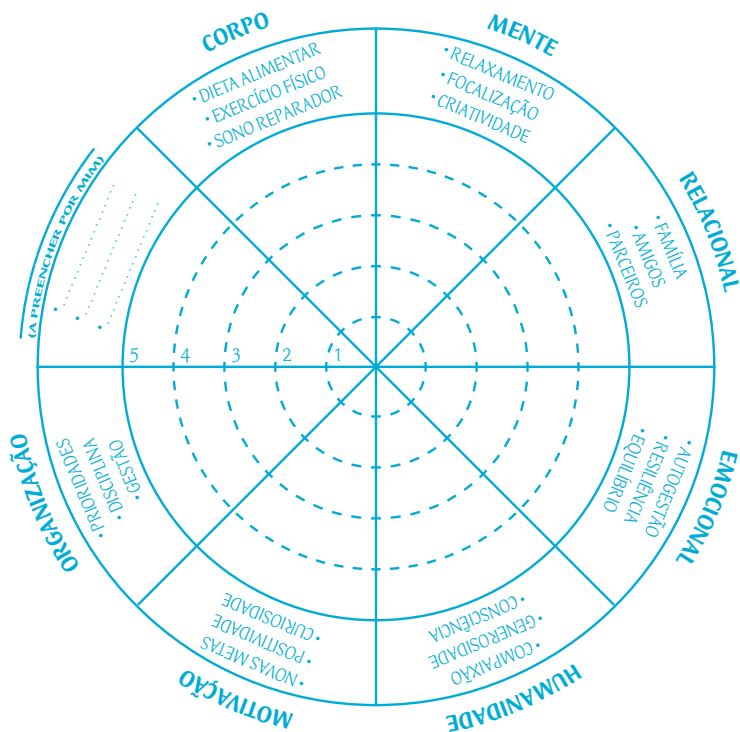
- Na...
 - > Primeira semana do mês escrevo a minha **afirmação positiva**.
 - > Segunda semana do mês escrevo a minha **gradidão**.
 - > Terceira semana do mês escrevo a minha **citação inspiradora**.
 - > Quarta semana do mês descrevo a minha **visualização da semana** (p. ex.: visualizo-me a atingir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

A cada dia

- Preencho o diário emocional.
- Registo as minhas horas de sono, número de copos de água ingeridos e hábitos saudáveis.
- Descrevo os alimentos que consumo.
- ***E invisto energia no meu desenvolvimento pessoal e bem-estar, criando um 2019 deslumbrante.***

METAS 2019

RODA DO BEM-ESTAR



Preencho cada área da roda com uma cor diferente, classificando-a na escala de 1 (mau) a 5 (excelente). Assim visualizo com rapidez a minha presente situação e, se não estiver satisfeito(a) com os resultados, percebo quais as áreas da minha vida que necessitam de mais atenção.

A roda ajuda-me a estabelecer as metas para 2019.

Top 5 Metas e correspondentes afirmações positivas para me **encorajar**. Durante o ano visito esta página com frequência, para refletir em que ponto me encontro.

Dica: escrevo a minha lista durante a Lua nova.

METAS

1.

.....
.....
.....

2.

.....
.....
.....

3.

.....
.....
.....

4.

.....
.....
.....

5.

.....
.....
.....

AFIRMAÇÕES

1.

.....
.....
.....

2.

.....
.....
.....

3.

.....
.....
.....

4.

.....
.....
.....

5.

.....
.....
.....

INTENÇÃO

Neste novo ano vou focar a minha energia em:

LIBERTAR O PASSADO!

Para iniciar novos ciclos fecho os antigos, de modo a abrir espaço para a mudança.

Remédio Natural: Madressilva

Florais de Bach — terapia emocional com essências de flores.

Honeysuckle (madressilva) — ajuda-me a libertar o passado e a viver no presente.

Preparação: coloco 2 gotas do floral num frasco conta-gotas de vidro âmbar de 30 ml, adiciono 1 colher de chá de brande ou glicerina vegetal e encho com água pura. Agito bem!

Toma: 4 gotas na língua, 4 x dia; inicio esta toma nas Luas cheias de janeiro, maio e setembro (tomo até ao fim do frasco).



Dica: imprimo a imagem de *Honeysuckle* (www.bach-flowers-online.org) e coloco-a num local de destaque durante todo o ano.

**Lista de recordações, situações, pessoas
ou emoções das quais pretendo libertar-me
para iniciar o meu novo ciclo**

A large rounded rectangular box with a blue border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

DIÁRIO EMOCIONAL

	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 meu estado de espírito 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, energético(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)

Dica: posso usar mais de uma cor em cada dia.

JANEIRO — MARÇO

DESAFIO: MEDITAÇÃO

Os dias frios convidam a aquecer a alma. Durante este trimestre implemento a **meditação** no meu dia a dia.

Escolho a meditação da minha preferência ou seleciono algo simples como:

- Num ambiente relaxante, fecho os olhos e concentro-me no fluxo da respiração, no ar que entra e no ar que sai. A minha mente voa entre pensamentos e mantenho-me tranquilo(a), aceito que é assim e volto calmamente a focar-me na respiração, no ar que entra e no ar que sai.

*Escolho a hora do dia em que melhor me concentro
e uso um alarme para cronometrar o tempo:*

- Janeiro — 5 minutos por dia.
- Fevereiro — 10 minutos por dia.
- Março — 15 minutos por dia.

Ao fim de três meses sei a hora do dia mais propícia a esta prática e quanto tempo pretendo dedicar à minha meditação diária, estabelecendo uma nova rotina na minha vida.

TOP 3 METAS PARA ESTE INVERNO

1.

.....

2.

.....

3.

.....

*O que preciso de **LIBERTAR**
para melhor me alinhar
com as minhas metas*

*Que **PASSOS** posso tomar
para melhor me alinhar
com as minhas metas*

JANEIRO

Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
	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			

* Quadrântidas, chuva de estrelas

Notas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Superalimento de Janeiro: Gengibre

O **gengibre** reforça as defesas, ajudando-me a combater gripes e constipações. Também promove uma boa digestão, alivia náuseas e vômitos, atenua o enjoo do movimento, acalma a dor (p. ex.: artrite, dores menstruais, dores de cabeça), reduz a azia, acelera a cicatrização de úlceras gástricas, melhora a atividade cerebral, etc.

Uso o gengibre de várias formas:

- Raiz fresca ralada ou gengibre em pó em sopas e cozinhados.
- 1 colher de chá de raiz fresca ralada; verto 1 chávena com água a ferver, deixo em repouso por 5 minutos, filtro e bebo, juntando um pouco de mel, se necessário.
- Adiciono gengibre fresco a sumos naturais caseiros ou a batidos.

Receitas em que uso gengibre:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Remédio Natural de Janeiro: Óleo Essencial de Alfazema

O **óleo essencial de alfazema** tem inúmeras propriedades terapêuticas: é calmante, cicatrizante e regenerador, digestivo, antisséptico, analgésico, antidepressivo, anti-inflamatório, antimicrobiano, etc.

Opções de uso do óleo essencial:

- *Massagem**: dissolvo 8 a 12 gotas de óleo essencial em 30 ml de óleo-base (p. ex.: óleo de amêndoas doces, azeite, óleo de sésamo).
- *Banhos*: dissolvo 8 gotas numa colher de sopa de leite e adiciono à água.
- *Inalação*: para relaxar coloco 1 ou 2 gotas num lenço e inalo diretamente; ao deitar coloco 1 ou 2 gotas de óleo essencial na fronha da almofada.
- *Inalação de vapor*: para descongestionar as vias respiratórias adiciono 1–2 gotas a meio litro de água a ferver, tapo a cabeça com uma toalha e inalo o vapor durante 5/10 minutos.
- *Cremes, géis, loções*: acrescento 5 gotas por cada 30 ml de produto, misturando bem.
- *Difusores e queimadores*: coloco umas gotas num difusor ou queimador, de modo a espalhar o aroma pela casa. Uso este método durante 20-30 minutos de 2-4x ao dia.
- *Vaporização*: misturo 10 gotas em 200 ml de água morna e coloco dentro de um vaporizador (como os usados para humedecer as plantas), agito bem e vaporizo a casa, apontando para o ar e tendo o cuidado de não atingir superfícies delicadas (p. ex. material envernizado).

Nota: no mesmo dia escolho apenas uma forma de uso para não sobrecarregar o organismo com óleo essencial.

Dica: Três vezes por semana relaxo com um banho quente de óleo essencial de alfazema, durante 20/30 minutos.

Depois do banho deito-me e relaxo.

Janeiro: Luas, Água e Sono

Lua Nova Metas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lua Cheia Conquistas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

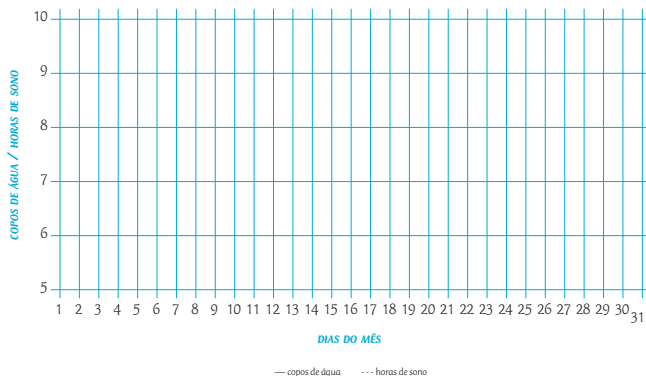
.....

.....

.....

.....

.....



Registro de Hábitos de Janeiro

Anoto a minha lista de hábitos saudáveis e preencho os quadrados dos dias com cores ou cruzes para cada tarefa realizada. No final do mês faço o balanço dos meus hábitos.

Hábitos	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	
Meditar																																

31 de Dezembro a 6 de Janeiro

Semana 1

Foco da Semana

.....

Tarefas

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Notas

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A Minha Alimentação Saudável da Semana

	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
Seg.			
Ter.			
Qua.			
Qui.			
Sex.			
Sáb.			
Dom.			

7 de Janeiro a 13 de Janeiro

Semana 2

Foco da Semana

.....

Tarefas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A Minha Alimentação Saudável da Semana

Pequeno-almoço

Almoço

Jantar

Seg.

Ter.

Qua.

Qui.

Sex.

Sáb.

Dom.

Gratidão da Semana

14 de Janeiro a 20 de Janeiro

Semana 3

Foco da Semana

.....

Tarefas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A Minha Alimentação Saudável da Semana

	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
Seg.			
Ter.			
Qua.			
Qui.			
Sex.			
Sáb.			
Dom.			

Reflexão do Mês

Sucessos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

O que posso melhorar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lições Aprendidas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

Defino os meus grandes objetivos para 2019



Encontro metas trimestrais que me ajudarão a implementar hábitos saudáveis como a meditação, as técnicas respiratórias de yoga ou a helioterapia



Conheço um superalimento por mês e a sua utilização, de modo a melhorar a minha nutrição



Descubro um remédio natural todos os meses, para relaxar, desintoxicar e revitalizar o organismo



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



Monitorizo o meu estado de humor, a dieta alimentar, as horas de sono e a atividade física



E muitas outras práticas de desenvolvimento pessoal


o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-51-4



9 789898 873514

Desenvolvimento Pessoal