KIT PRÁTICO DO LEITOR • MATERIAL OFICIAL IMPRIMÍVEL

Foi Feito com Amor — Caderno das 23 Práticas

Fichas diretas das 23 práticas numeradas, exercício "Foi assim que nos encontramos" (Cap. 7), Cartão de Bolso, Protocolo Noturno de 4 Passos e Plano Completo de 4 Semanas.

Cartão de Bolso (Recorte ou Salve no Celular)

- **Corpo primeiro:** pés no chão, respiração 4-2-6, ombros soltos.
- **Fato ou novela?** O que a câmera mostraria?
- **De quem é a gaveta?** Solto o que é do outro; cuido do que é meu.
- **Que gesto de cuidado cabe agora?** Uma palavra gentil, um espaço, uma ajuda prática.

Protocolo de 4 Passos para a Hora de Dormir

A hora de dormir é, para muita gente, o momento em que o silêncio do quarto amplifica os pensamentos ansiosos. O protocolo a seguir é uma **rotina de relaxamento** que reúne técnicas simples de atenção ao corpo e de respiração lenta, adaptadas de exercícios de aterramento muito usados por profissionais de saúde mental. Ele não é um tratamento para insônia, mas pode ajudar a transformar a cama num lugar mais tranquilo.

Passo	O que fazer	Para quê
1. Aterramento	Perceba cinco partes do corpo tocando o colchão (calcanhares, pernas, costas, braços, cabeça), quatro sons ao redor e três sensações de conforto.	Trazer a atenção das preocupações para o presente.
2. Respiração 4-2-6	Inspire em 4 segundos, faça uma pausa suave de 2 e solte o ar devagar em 6, sentindo a barriga descer. Repita seis vezes.	Desacelerar a respiração e sinalizar ao corpo que o dia acabou.
3. Soltar o corpo	Desencoste os dentes, solte a mandíbula, deixe os ombros afundarem no travesseiro e solte o peso das pernas.	Desfazer a tensão acumulada durante o dia.
4. Atenção na respiração	Mantenha a atenção apenas na sensação do ar entrando, mais fresco, e saindo, mais morno, pelas narinas. Quando a mente se distrair, volte com gentileza.	Oferecer à mente um foco suave e monótono, que deixa menos espaço para a ruminação.

Plano Prático de Quatro Semanas

Semana 1: enxergar o tempo

- **Foco:** perceber para onde vai o seu tempo e a sua atenção.
- Práticas da semana: a auditoria do tempo (Prática 2) no primeiro dia, e quinze minutos de presença (Prática 1) com uma pessoa diferente a cada dia.
- **Pequeno desafio:** escrever um bilhete à mão para alguém.
- **Pergunta do domingo:** "Que pessoa recebeu mais da minha atenção nesta semana? Quem ficou de fora?"

Semana 2: acalmar o corpo

- **Foco:** reconhecer o seu sinal de alarme e responder a ele antes da crise.
- Práticas da semana: mapear o seu sinal de alarme (Prática 3), usar o check-in corporal de três pontos (Prática 4) ao notar tensão e praticar a respiração 4-2-6 duas vezes por dia.
- **Pequeno desafio:** fazer o Protocolo de 4 passos todas as noites.
- **Pergunta do domingo:** "Em que momentos percebi o alarme mais cedo? O que mudou quando eu respirei antes de responder?"

Semana 3: serenar a mente

- **Foco:** separar fatos de novelas, antecipar imprevistos com serenidade e não absorver a tempestade do outro.
- Práticas da semana: a pergunta das duas gavetas (Prática 5), testar três interpretações antes de reagir (Prática 6), preencher o diário de três colunas (Prática 7), listar os imprevistos comuns (Prática 8), fazer o combinado de chegada (Prática 9) e o ensaio de vinte segundos (Prática 10).
- Pequeno desafio: montar o caderno de curiosidades (Prática 11), testar a hora marcada da preocupação (Prática 12) com a página para esvaziar a cabeça (Prática 13), praticar a conversa em quatro tempos (Prática 14) e sustentar a postura de porto seguro (Prática 15).
- **Pergunta do domingo:** "Que novela se repetiu mais nesta semana? Qual foi o fato por trás dela?"

Semana 4: cuidar na prática

- **Foco:** transformar a calma conquistada em gestos concretos de cuidado e presença.
- Práticas da semana: fazer o inventário do novo normal (Prática 16), praticar uma frase simples de acolhimento (Prática 17), responder aos pequenos convites do outro (Prática 18) e dedicar o ritual de dez minutos inteiros (Prática 19).
- Pequeno desafio: experimentar um dia sem pressa (Prática 20), desenhar o mapa das relações (Prática 21), iniciar o seu projeto feito com amor (Prática 22) e, ao concluir, escrever a sua carta para daqui a um ano (Prática 23).
- **Pergunta do domingo:** "Que gesto meu foi recebido com mais alegria? Que gesto de alguém me tocou?"

Depois das quatro semanas

Escolha as duas ou três práticas que mais fizeram diferença e mantenha-as na sua rotina. Repita o plano completo sempre que sentir que a pressa voltou a tomar conta dos dias.

Todas as Práticas Passo a Passo (Práticas 1 a 23 + Cap. 7)

Prática 1: Quinze minutos de presença

Hoje, escolha uma pessoa importante para você: alguém da família, um amigo, a pessoa parceira, um colega.

- Durante quinze minutos, deixe o celular fora de vista.
- Observe com atenção e pergunte a si: "Do que essa pessoa realmente precisa agora? De uma conversa alegre, de um abraço silencioso ou de alguém que tire um peso prático das costas dela?"
- Ofereça esse pequeno gesto sem pedir nada em troca.
- À noite, anote em uma linha o que você percebeu.

Prática 2: A auditoria do tempo

Pegue papel e caneta e responda com sinceridade:

- Nas últimas 24 horas, quanto tempo eu dediquei com atenção total a alguém de quem gosto?
- Quanto tempo passei rolando a tela do celular sem objetivo, remoendo preocupações ou cobrando alguém?
- Que pequeno ajuste posso fazer amanhã para trocar alguns minutos do segundo grupo pelo primeiro?

Não se trata de culpa. Trata-se de enxergar para onde o seu bem mais precioso está indo.

Prática 3: O seu sinal de alarme

Durante três dias, observe em que parte do corpo a sua ansiedade aparece primeiro. Na mandíbula? No estômago? Nos ombros? Na respiração?

- Anote o sinal e a situação em que ele apareceu.
- Na próxima vez que perceber esse sinal, use uma das quatro manobras antes de responder a qualquer mensagem ou conversa difícil.
- Depois, compare: a conversa saiu diferente?

Conhecer o próprio sinal de alarme é como conhecer o barulho do motor do seu carro: você percebe o problema antes que ele cresça.

Prática 4: O check-in corporal de três pontos

Três vezes ao dia (por exemplo, ao acordar, no meio do dia e ao fim da tarde), pare por dez segundos e faça três perguntas ao corpo:

- **Mandíbula e rosto:** estão soltos ou apertados?
- **Ombros e respiração:** estão baixos e macios, ou altos e curtos?
- **Pés e mãos:** estão firmes e quentes, ou inquietos e frios?

Se algo estiver apertado, apenas solte. Não é preciso analisar nada. O hábito de checar o corpo cedo evita que o alarme cresça sem você perceber.

Prática 5: A pergunta das duas gavetas

Escolha uma situação que esteja tirando a sua paz nesta semana. Divida uma folha em duas colunas, com os títulos “Gaveta do outro” e “Minha gaveta”.

- Liste na primeira coluna tudo o que não depende de você nessa situação.
- Liste na segunda tudo o que depende.
- Escolha um único item da segunda coluna e faça-o ainda hoje.

É comum perceber que a maior parte da energia estava indo para a primeira coluna.

Prática 6: Três interpretações antes de reagir

Quando algo que alguém disse ou fez incomodar você, antes de responder, escreva ou pense em três explicações possíveis, sendo pelo menos uma delas simples e sem má intenção:

- Uma interpretação que confirma o seu medo (a novela).
- Uma interpretação neutra, ligada ao cansaço, à pressa ou à distração do outro.
- Uma interpretação generosa, que mostra o que a pessoa talvez estivesse tentando fazer.

Depois, escolha como agir: perguntar, esperar ou simplesmente seguir em frente. Explicar não é concordar com tudo; é só abrir espaço para mais de uma possibilidade.

Prática 7: O diário de três colunas

Durante uma semana, sempre que algo mexer com você, anote em três colunas:

- **O fato:** o que a câmera mostraria, em uma frase.
- **A novela:** o que a sua mente acrescentou.
- **O olhar sábio:** uma interpretação mais equilibrada e a atitude que está na sua gaveta.

No fim da semana, releia. É comum perceber que as novelas se repetem — e que, conhecendo o roteiro, fica mais fácil não cair nele. E você pode ir além: preparar a mente antes mesmo de entrar em situações delicadas, como veremos no Capítulo 4.

Prática 8: A lista dos imprevistos comuns

Faça uma lista dos imprevistos que mais costumam tirar a sua paz: atrasos, cancelamentos, cansaço de alguém, críticas, trânsito, mudanças de plano.

- Para cada um, escreva uma frase curta de pré-meditação: “Se acontecer, vou…”.
- Releia a lista no começo de cada semana.

Com o tempo, muitos desses imprevistos deixam de ser surpresas e passam a ser apenas parte da vida.

Prática 9: O combinado de chegada

Conversem, num momento tranquilo, sobre como cada pessoa gostaria de ser recebida ao fim do dia.

- Escolham um ritual de chegada simples (um abraço, um copo de água, dez minutos de silêncio).
- Combinem uma palavra ou uma frase para avisar “hoje estou sem energia”, sem que isso seja visto como rejeição.
- Testem por uma semana e ajustem juntos.

Num ambiente de trabalho ou de família, o mesmo exercício pode ser feito em grupo, com um combinado de equipe ou de casa.

Prática 10: O ensaio de vinte segundos

Durante uma semana, antes de cada situação que costuma gerar frustração — chegar em casa, encontrar a família, entrar numa reunião —, faça o ensaio:

- Imagine duas ou três formas possíveis de a situação acontecer.
- Escolha, para cada uma, como você quer reagir.
- Diga a si, em uma frase, o que você quer preservar em si, aconteça o que acontecer.

No fim da semana, observe: as frustrações diminuíram? Ficaram mais curtas?

Prática 11: O caderno de curiosidades

Durante uma semana, anote num caderno ou no celular tudo o que despertar a sua curiosidade: uma pergunta de uma criança, um assunto de uma conversa, uma palavra desconhecida, uma máquina que você não sabe como funciona.

Quando a ruminação aparecer, abra o caderno e escolha um item para pesquisar. Assim, você sempre terá à mão um “vídeo de robôs” do seu próprio interesse.

Prática 12: A hora marcada da preocupação

Muitas pessoas acham útil reservar um horário fixo do dia — quinze minutos, por exemplo, no fim da tarde — para pensar nas preocupações de forma organizada.

- Quando uma preocupação aparecer fora desse horário, anote-a num papel e diga a si: “Vou pensar nisso no meu horário”.
- No horário marcado, leia a lista. Para cada item, pergunte: “Há algo que eu possa fazer?” Se houver, escreva o próximo passo.
- Fora do horário, quando a mente insistir, use a Manobra do Vídeo de Robôs ou o cardápio de alternativas.

Evite fazer esse exercício perto da hora de dormir.

Prática 13: A página para esvaziar a cabeça

Quando a mente estiver cheia, pegue uma folha e escreva sem parar durante dez minutos, sem se preocupar com gramática, ordem ou educação. Despeje tudo: raiva, medo, dúvida, queixa.

- Ao terminar, leia uma vez e escolha: guardar, rasgar ou transformar uma das linhas num próximo passo concreto.
- Não envie nada para ninguém. O desabafo escrito é só para você.
- Se escrever aumentar a angústia em vez de aliviar, pare e use uma manobra do Capítulo 2.

A folha é um lugar seguro para dizer o que ainda não está pronto para ser dito em voz alta.

Prática 14: A conversa em quatro tempos

Escolha um incômodo pequeno ou médio (nada que envolva medo ou agressão) e prepare uma conversa por escrito:

- O fato, em uma frase, sem adjetivos.
- O sentimento, começando com “eu me sinto…”.
- A necessidade por trás dele.
- Um pedido concreto e possível.

Leia em voz alta para si, corte o que soar como acusação e escolha um bom momento para conversar. Depois, observe como a outra pessoa reagiu e o que você faria diferente.

Prática 15: O porto seguro

Na próxima vez que alguém próximo estiver num dia difícil:

- Respire fundo três vezes antes de responder.
- Diga mentalmente: “A tempestade do outro não é a minha tempestade”.
- Ofereça uma única frase de acolhimento e, em seguida, dê espaço.
- Mais tarde, anote como você se sentiu e como a situação terminou.

Prática 16: O inventário do novo normal

Converse com a pessoa parceira, num momento tranquilo, sobre três listas:

- **O que ganhamos com o tempo:** confiança, cumplicidade, conquistas, piadas internas, segurança.
- **O que sentimos falta da fase inicial:** surpresas, passeios, conversas longas, paqueras.
- **Um gesto possível para cada item da segunda lista,** que caiba na rotina real de hoje.

O objetivo não é voltar ao passado, e sim trazer para o presente aquilo que ainda faz sentido.

Prática 17: Uma frase simples de acolhimento

Numa noite em que você notar que a pessoa parceira está cansada, faça um carinho e diga, com sinceridade: “Pode relaxar em paz. Hoje eu só quero fazer um cafuné para você dormir bem”.

E cumpra a promessa. A confiança que nasce desse gesto vale mais do que qualquer cobrança.

Prática 18: Responder aos convites

Durante três dias, tente perceber os pequenos convites das pessoas à sua volta e responda a cada um deles, ainda que por alguns segundos.

- Quando alguém falar, comentar ou mostrar algo, olhe para a pessoa.
- Faça uma pergunta de acompanhamento: “E depois, o que aconteceu?”
- Se realmente não puder dar atenção agora, diga com carinho e combine quando: “Quero ouvir isso direito. Posso te ligar daqui a pouco?”

À noite, anote quantas vezes você respondeu e como a pessoa reagiu.

Exercício prático: enxergar o caminho em três passos

Antes de levar um incômodo sobre o jeito da pessoa parceira para a conversa da semana, faça este exercício rápido no papel:

- **1. Liste três características do outro** que costumam incomodar você no cotidiano.
- **2. Pergunte sobre o caminho inteiro:** para cada uma delas, reflita com sinceridade: *“De que forma esse traço — ou o lado ligado a ele — também fez parte de nos aproximarmos ou de ficarmos juntos?”*
- **3. Troque a cobrança pelo pedido concreto:** substitua o *“você precisa mudar”* pelo convite prático: *“Isso me afeta assim; podemos achar um jeito simples juntos na rotina?”*

Prática 19: O ritual de dez minutos

Escolha uma pessoa importante (uma criança, um adolescente, uma pessoa idosa, a pessoa parceira) e um momento fixo da rotina.

- Durante dez minutos, nada de telas nem de pendências.
- Deixe a outra pessoa escolher o assunto ou a atividade.
- Faça uma pergunta aberta e escute a resposta até o fim.

Repita por duas semanas e observe o que muda, no clima da relação e em você.

Prática 20: Um dia sem pressa

Escolha um dia da semana — ou meio dia, se for o possível — para viver num ritmo mais lento.

- Acorde alguns minutos mais cedo e tome o café sem telas.
- Faça uma tarefa de cada vez, com atenção total.
- Caminhe um pouco mais devagar do que o habitual.
- Numa conversa, espere a outra pessoa terminar antes de responder.

À noite, observe: o dia rendeu menos ou mais do que você esperava? Como você tratou as pessoas ao seu redor?

Prática 21: O mapa das relações

Desenhe um círculo com o seu nome no centro. Ao redor, escreva o nome de cinco pessoas importantes da sua vida: da família, da amizade, do trabalho, da vida a dois.

- Ao lado de cada nome, escreva quando foi a última vez em que você dedicou atenção total a essa pessoa.
- Escolha um gesto simples para cada uma nas próximas duas semanas: uma ligação, um café, uma mensagem específica, uma ajuda prática.
- Inclua também o seu nome: que gesto de cuidado você vai oferecer a si?

Prática 22: O projeto feito com amor

Escolha um projeto pessoal pequeno, que possa ser concluído em quatro semanas: um álbum de fotos, uma receita aperfeiçoada, um móvel restaurado, um texto, uma horta na janela, uma planilha de finanças organizada.

- Divida o projeto em etapas semanais.
- Reserve um horário fixo para ele, como se fosse um compromisso.
- Ao terminar, observe a diferença entre fazer algo às pressas e fazer algo com tempo, cuidado e critério. Na Parte V, reunimos todas essas ferramentas em guias rápidos para você consultar sempre que precisar.

Prática 23 (prática final): Uma carta para daqui a um ano

Escreva uma carta curta para você ler daqui a um ano. Conte nela:

- que relações você quer cuidar com mais tempo e atenção;
- que hábitos deste livro você quer manter;
- que tipo de presença você quer ser na vida das pessoas que ama.

Guarde a carta num lugar seguro ou programe um lembrete para relê-la. Quando chegar o dia, observe o que floresceu.