

O SEU CADERNO · UM PRESENTE DA MARCELA

Encontro *Comigo*

21 manhãs para me reencontrar ✦

PARA VOCÊ

Que bom que você *chegou aqui*

Oi. Este caderno é um presente meu. São 21 dias, de 10 a 15 minutos por manhã, antes do celular, antes do WhatsApp, antes do mundo.

A mulher que faz tudo sozinha não precisa de mais uma lista. Ela precisa de um tempo em que ninguém pede nada para ela. Aqui você não vai produzir nada. Vai perceber a história que conta sobre o seu tempo, soltar o que pesa e escolher, um dia de cada vez, uma história nova.

Pulou um dia? Volte no dia seguinte, do ponto onde parou.

com carinho, Marcela



O RITUAL DE TODO DIA

Os seus *15 minutos*

1 · OUVIR · 3 MIN

A meditação rápida, no começo desta lição, de fone, antes do celular.

2 · A ATIVIDADE · 8 MIN

Cada dia tem uma atividade diferente, aqui no caderno.

3 · AFIRMAR · 1 MIN

A frase do dia, em voz alta, olhando para você.

4 · COMO CHEGUEI E COMO SAIO

De 1 a 10, para sentir a diferença.

UMA PEQUENA AULA

De onde vem o *yin e o yang*

O yin e o yang nasceram na filosofia chinesa, há mais de dois mil anos. São duas forças opostas que se completam, como o dia e a noite. Uma não existe sem a outra, e a saúde mora no equilíbrio entre as duas.

No século 20, o psiquiatra suíço Carl Jung, criador da psicologia analítica, estudou o taoismo e escreveu o prefácio do I Ching traduzido por Richard Wilhelm. Ele trouxe essa ideia para dentro de nós com os arquétipos: imagens que todo ser humano carrega. Para Jung, toda pessoa tem dentro de si o masculino e o feminino.

NÃO TEM A VER COM SEXO

Masculino e feminino, aqui, são energias. Todo mundo tem as duas. A pergunta é: qual delas está liderando a sua vida?

UMA PEQUENA AULA

As duas *energias*



YANG · O MASCULINO	YIN · O FEMININO
fazer	*receber*
resolver, responder, decidir, correr	pausar, sentir, descansar, pedir ajuda

QUANDO A MULHER LIDERA SÓ NO YANG

- o pescoço e os ombros vivem duros
- range os dentes à noite
- acorda cansada, cansada para tudo
- assiste televisão com culpa
- está com a família, mas a cabeça está no trabalho
- nunca tem tempo para ninguém, nem para ela

A PROPOSTA DESTE CADERNO

Começar o dia no yin: se acolher, olhar para você, entender os seus desejos e as suas necessidades. Com o copo cheio, você sai para criar. Não é só fazer, fazer, fazer. É equilíbrio.

O SEU TESTE · QUANTO YANG TEM A SUA SEMANA?

- ☐ Respondo mensagens assim que acordo.
- ☐ Almoço na frente da tela.
- ☐ Sinto culpa quando paro.
- ☐ Faço sozinha o que poderia pedir.
- ☐ Não lembro a última vez que fiz algo só por prazer.
- ☐ Durmo pensando no que ficou para trás.

marcou 4 ou mais? este caderno é para você.

HOJE, DE 1 A 10, QUANTO YANG?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

O QUE EU PERCEBI

A NOVA VERSÃO

A mulher que *também se escolhe*

COMO ELA COMEÇA A SEGUNDA-FEIRA?

O QUE ELA NÃO FAZ MAIS SOZINHA?

O QUE ELA NÃO ACEITA MAIS?

COMO ELA SE SENTE ÀS 18H?

O NOME DELA

AUDITORIA

Quem eu sou hoje × quem *estou me tornando*



	HOJE	ME TORNANDO
Minha manhã		
Minha agenda		
Meu WhatsApp		
Meu descanso		
O preço que eu cobro		
Pedir ajuda		
Quem eu amo		

O MEU COMPROMISSO

Eu me *escolho*

Eu, _____, me comprometo a me dar de 10 a 15 minutos por dia, durante 21 dias, antes do dia começar.

Não para ser perfeita. Para voltar para mim.

COMEÇO EM	TERMINO EM

- [ ] Eu assino este compromisso comigo
- [ ] Autorizo o uso das minhas respostas, sem o meu nome, para melhorar este caderno



SEMANA 1 DE 3 · DIAS 1 A 7

Semana 1 · *Perceber*

enxergar a velha história, sem se julgar

A MINHA SEMANA

Semana 1 · *Perceber*

A MINHA INTENÇÃO

A PALAVRA DA SEMANA

	S	T	Q	Q	S	S	D
ouvi a meditação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
fiz a atividade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
afirmei em voz alta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
manhã sem celular até o café	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

O QUE FUNCIONOU

O QUE AJUSTAR

ATIVIDADE DO DIA

1 *A velha história*



Escreva sem filtro a história que você conta sobre o seu tempo. Depois, sublinhe toda vez que aparecer "tenho que", "nunca" ou "sempre" e conte quantas foram.

QUANTOS "TENHO QUE"	QUANTOS "NUNCA / SEMPRE"

A FRASE DO DIA

"Hoje eu só observo. Não preciso consertar nada."

COMO EU CHEGUEI										COMO EU SAIO									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

2 *O raio-x de ontem*

Refaça o seu dia de ontem, hora a hora. Pinte de vinho o que foi para os outros e de rosa o que foi só para você.

HORA	O QUE EU FIZ	PARA OS OUTROS	SÓ PARA MIM
6h		○	○
8h		○	○
10h		○	○
12h		○	○
14h		○	○
16h		○	○
18h		○	○
20h		○	○
22h		○	○

A FRASE DO DIA

"Eu tenho tempo para o que eu escolho."

COMO EU CHEGUEI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMO EU SAIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

3 *Tem que ser eu?*



Liste 8 coisas que você fez nesta semana. Para cada uma, marque: só eu posso, alguém poderia, a IA poderia ou nem precisava.

O QUE EU FIZ	SÓ EU	ALGUÉM	A IA	NEM PRECISAVA
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○

A FRASE DO DIA

"Eu não preciso fazer tudo."

COMO EU CHEGUEI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMO EU SAIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

4 *A auditoria do celular*



Abra o tempo de uso no seu celular. Anote as horas de ontem, os 3 apps que mais usou e quantas vezes pegou nele antes das 9h.

TEMPO DE TELA ONTEM

QUANTAS VEZES ANTES DAS 9H

OS 3 APPS QUE MAIS USEI

O QUE EU SENTI AO VER OS NÚMEROS

A FRASE DO DIA

"A minha atenção é minha."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

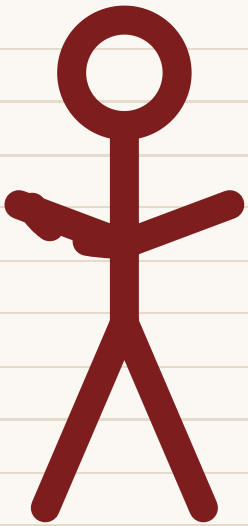
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

5 *O mapa do corpo*

No desenho, marque onde a pressa mora em você: ombros, maxilar, estômago, peito. Depois, 2 minutos alongando o ponto mais apertado.



- ☐ ombros
- ☐ pescoço e maxilar
- ☐ peito
- ☐ estômago
- ☐ lombar

O QUE O MEU CORPO ME PEDIU HOJE

A FRASE DO DIA

"Eu posso ir mais devagar e chegar."

COMO EU CHEGUEI										COMO EU SAIO									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

6 *O que eu amava*



Complete: "antes de o trabalho ocupar tudo, eu amava...". Cinco coisas. Escolha uma para fazer 15 minutos ainda esta semana.

ANTES DE O TRABALHO OCUPAR TUDO, EU AMAVA…

A QUE EU FAÇO ESTA SEMANA, POR 15 MINUTOS, E QUANDO

A FRASE DO DIA

"Eu sou mulher, não só a minha agenda."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

7 *O placar da semana*



Releia os dias 1 a 6. Marque no placar quanto a sua semana foi yang e quanto foi yin. Escreva a sua velha história numa linha só.

YANG · FAZER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

YIN · RECEBER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

O QUE EU PERCEBI NESTA SEMANA

A MINHA VELHA HISTÓRIA, NUMA LINHA

A FRASE DO DIA

"Perceber já é mudar."

COMO EU CHEGUEI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMO EU SAIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta



SEMANA 2 DE 3 · DIAS 8 A 14

Semana 2 · *Soltar*

deixar ir o que pesa e abrir espaço para receber

A MINHA SEMANA

Semana 2 · *Soltar*

A MINHA INTENÇÃO

A PALAVRA DA SEMANA

	S	T	Q	Q	S	S	D
ouvi a meditação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
fiz a atividade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
afirmei em voz alta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
manhã sem celular até o café	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

O QUE FUNCIONOU

O QUE AJUSTAR

ATIVIDADE DO DIA

8 *Carta para a velha história*



Escreva uma carta de despedida para a pressa: o que ela te deu, por que agradece e o que muda a partir de hoje.

Querida pressa,

com gratidão, eu

A FRASE DO DIA

"Eu escolho uma nova história."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

9 *Os 3 pedidos*



Escolha 3 pedidos de ajuda para esta semana: um para uma pessoa, um para a IA e um para um serviço. Para quem, o quê e até quando.

	PARA QUEM	O QUÊ	ATÉ QUANDO
uma pessoa			
a IA			
um serviço			

QUAL PEDIDO ME DÁ MAIS MEDO, E POR QUÊ

A FRASE DO DIA

"Pedir ajuda é inteligência, não fraqueza."

COMO EU CHEGUEI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMO EU SAIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

10 *O meu não, de forma gentil*



Lembre de um sim que, no fundo, era um não. Escreva o seu não, de forma gentil, do jeito que você vai usar da próxima vez.

O SIM QUE ERA UM NÃO

O MEU NÃO, DE FORMA GENTIL, PRONTO PARA USAR

ex.: "obrigada por lembrar de mim. desta vez eu não consigo, e prefiro dizer isso agora."

A FRASE DO DIA

"O meu não protege o meu sim."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

11 *A semana leve*



Escreva como se já tivesse acontecido: como foi a sua semana leve? O que você viu, sentiu, comeu, com quem riu. Com detalhes.

A FRASE DO DIA

"Leveza também dá resultado."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

12 *A culpa e a verdade*



Duas colunas. De um lado, o que a culpa diz quando você para. Do outro, a verdade, escrita por uma amiga que te ama.

O QUE A CULPA DIZ QUANDO EU PARO	A VERDADE, ESCRITA POR UMA AMIGA QUE ME AMA

A FRASE DO DIA

"Eu me dou permissão para parar."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

13 *O meu cantinho*



Monte o cantinho do seu ritual: o lugar, um objeto bonito, um cheiro, uma música. Descreva e, se puder, arrume hoje.

O LUGAR

UM OBJETO BONITO

UM CHEIRO

UMA MÚSICA

COMO FICOU O MEU CANTINHO

A FRASE DO DIA

"Eu começo o meu dia por mim."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

14 *O que eu solto de vez*



Releia a semana. De um lado, o que você solta com gratidão. Do outro, o que você escolhe levar. Marque o placar yang e yin.

O QUE EU SOLTO COM GRATIDÃO

O QUE EU ESCOLHO LEVAR

YANG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

YIN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A FRASE DO DIA

"Eu já não sou a mesma do Dia 1."

COMO EU CHEGUEI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMO EU SAIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta



SEMANA 3 DE 3 · DIAS 15 A 21

Semana 3 · *Escolher-se*

viver a nova história, uma escolha por dia

A MINHA SEMANA

Semana 3 · *Escolher-se*

A MINHA INTENÇÃO

A PALAVRA DA SEMANA

	S	T	Q	Q	S	S	D
ouvi a meditação	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
fiz a atividade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
afirmei em voz alta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
manhã sem celular até o café	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

O QUE FUNCIONOU

O QUE AJUSTAR

ATIVIDADE DO DIA

15 *A segunda-feira dela*

Planeje a próxima segunda da mulher que se escolhe: manhã, tarde e noite. Onde entram os seus 15 minutos e o que você não faz mais.

MANHÃ	TARDE	NOITE

O QUE EU NÃO FAÇO MAIS NA SEGUNDA

A FRASE DO DIA

"Eu ajo como quem já mudou."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

16 *Os meus inegociáveis*

Escreva 3 regras novas para proteger o seu tempo. Por exemplo: "não respondo WhatsApp antes das 9h". Assine embaixo.

REGRA 1	REGRA 2	REGRA 3

ex.: não respondo WhatsApp antes das 9h.

☐ Eu assino as minhas regras

A FRASE DO DIA

"Eu cuido do meu tempo como cuido do meu negócio."

COMO EU CHEGUEI										COMO EU SAIO									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

17 *Me arrumar para mim*



Se arrume hoje só para você. Depois anote 3 coisas que te fazem sentir bonita e inteira, e o que você sentiu ao se olhar no espelho.

3 COISAS QUE ME FAZEM SENTIR BONITA E INTEIRA

O QUE EU SENTI AO ME OLHAR NO ESPELHO

A FRASE DO DIA

"Eu me trato com carinho."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

18 *O mural das vitórias*

Liste 10 conquistas dos últimos 12 meses que você nem comemorou. Escolha uma para comemorar hoje: uma flor, um doce, um chá especial.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

A VITÓRIA QUE EU COMEMORO HOJE, E COMO

A FRASE DO DIA

"Eu celebro o que eu já fiz."

COMO EU CHEGUEI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

COMO EU SAIO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

19 *Presença*



Passe 15 minutos com alguém que você ama, sem celular. Depois anote: com quem, sobre o que vocês conversaram e como você se sentiu.

COM QUEM	QUANTO TEMPO

SOBRE O QUE A GENTE CONVERSOU	COMO EU ME SENTI

A FRASE DO DIA

"Eu tenho presença para quem eu amo."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

20 *Daqui a 90 dias*

Escreva como se fossem 3 meses depois, mantendo os seus 15 minutos: eu sou, eu tenho, eu sinto.

DAQUI A 90 DIAS, EU SOU

DAQUI A 90 DIAS, EU TENHO

DAQUI A 90 DIAS, EU SINTO

A FRASE DO DIA

"O meu futuro começa nos meus 15 minutos."

COMO EU CHEGUEI										COMO EU SAIO									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta

ATIVIDADE DO DIA

21 *A nova história*

Escreva a história que você conta agora sobre você e o seu tempo. Coloque ao lado do Dia 1 e leia as duas em voz alta.

DIA 1 · A VELHA HISTÓRIA

DIA 21 · A NOVA HISTÓRIA

LENDO AS DUAS EM VOZ ALTA, O QUE MUDOU?

A FRASE DO DIA

"Eu sou a CEO que também se escolhe."

COMO EU CHEGUEI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

COMO EU SAIO

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

☐ ouvi a meditação ☐ fiz a atividade ☐ afirmei em voz alta



PARTE 3

Depois do *Dia 21*

A sua história, agora escrita por você.

REFLEXÃO

Os meus *21 dias*

O QUE EU PERCEBI SOBRE MIM

QUAL ATIVIDADE EU QUERO REPETIR

QUAL FRASE VIROU MINHA

A PEQUENA ESCOLHA QUE EU FAÇO A PARTIR DE AMANHÃ

UMA CARTA

Para quem eu vou ser *daqui a um ano*

ESCRITA EM	ABRIR EM

Querida eu,

Dica: coloque um lembrete no celular para o dia de abrir.



Você *fez isso*

21 manhãs. 21 vezes em que você se escolheu antes de qualquer outra coisa. Isso não é pouco. É a prova de que dá.

com orgulho de você, Marcela

O PRÓXIMO PASSO

Os seus minutos *continuam seus*

A meditação rápida continua aqui na plataforma. Muita gente recomeça o caderno a cada estação.

TODA SEMANA, UMA CARTA

A CEO Sob Medida chega todo domingo, de presente: uma direção calma para a sua semana.

QUANDO QUISER IR MAIS FUNDO

Eu estou preparando um caminho só para isso. Quem recebe a carta fica sabendo primeiro.

até domingo, Marcela



A HISTÓRIA DESTE CADERNO

21 Dias de *Volta para Você*

Este caderno nasceu de uma pergunta simples: quando foi a última vez que você fez alguma coisa só por você?

A mulher que trabalha sozinha aprende a liderar no yang: resolver, responder, decidir, correr. Funciona por um tempo. Depois cobra no corpo, na família e no prazer de viver.

Aqui o dia começa ao contrário: primeiro você, depois o mundo. São 15 minutos por manhã, durante 21 dias, para encher o copo antes de sair para criar.

Marcela · CEO sem Equipe