



# DIÁRIO DE 7 DIAS

## SAIR DO AUTOMÁTICO

---

*7 dias. 7 perguntas. 7 oportunidades de ver.*

# DIA 1



# O QUE FIZ HOJE NO AUTOMÁTICO?

*Identifica um momento em que agiste sem pensar.*

# DIA 2



# O QUE DISSE QUE NÃO SENTIA?

*Onde foi a tua palavra diferente do que sentias?*

# DIA 3



# O QUE EVITEI HOJE?

*Que conversa, decisão ou sentimento adiaste?*

# DIA 4



# QUANDO DISSE SIM MAS QUERIA DIZER NÃO?

*Onde cedeste contra a tua vontade?*

# DIA 5



# QUE PADRÃO SE REPETIU?

*O que aconteceu hoje que já aconteceu antes?*

# DIA 6



# O QUE FINGI NÃO VER?

*Que verdade ignoraste para manter a paz?*

# DIA 7



# O QUE APRENDI ESTA SEMANA?

*Que véu começou a levantar-se?*