MATERIAL 02 · O PLANO DIA A DIA

Plano de *30 dias*

Uma tarefa curta por dia para acolher a dor, reorganizar a rotina e recomeçar — um passo de cada vez, no seu ritmo.

1	2	3
Acolher	Reorganizar	Recomeçar
DIAS 1 A 10	DIAS 11 A 20	DIAS 21 A 30

DIA 8

A carta que não será enviada

FASE 1 · ACOLHER | EMOÇÕES | 20 MIN

POR QUE HOJE

Muita coisa ficou sem ser dita — ou foi dita do jeito errado, na hora errada. Escrever tudo, sem destinatário real, esvazia a pressão por dentro e organiza os pensamentos. A regra é uma só: esta carta não vai ser enviada. Ela é para você.

A TAREFA DE HOJE

1. **Comece com "Eu queria te dizer que..."** e continue sem corrigir, sem caprichar na letra, sem censurar.
2. **Inclua o que doeu,** o que foi bom, o que ficou sem resposta e o que você precisava ter ouvido.
3. **Termine como quiser:** uma despedida, um desabafo, um ponto final ou até um "ainda não sei".
4. **Decida o destino:** guardar numa gaveta, rasgar, ou reler daqui a algumas semanas. Só não envie.

Eu queria te dizer que...

FEITO HOJE

- [ ] Fiz a tarefa (ou a versão mínima)
- [ ] Cuidei do corpo: água, comida e descanso
- [ ] Não agi no impulso com o ex — ou recomecei depois

Meu dia, de 0 a 10: ____

DIA PESADO? VERSÃO MÍNIMA

Escreva três frases: uma sobre o que doeu, uma sobre o que foi bom e uma sobre o que você deseja para você.