

NICHO DE AUTOCONHECIMENTO



# Diário de Manifestação Lunar

Um caderno guiado que segue o ciclo da lua, com uma pergunta certa para cada fase.

---

EDIÇÃO DIGITAL · RECURSOS RELIGIOSOS

# Diário de Manifestação Lunar

---

A maior parte das decisões difíceis não é difícil por falta de informação, é difícil por falta de clareza sobre o que a pessoa realmente quer. E clareza não aparece pensando, aparece escrevendo. Este guia usa escrita dirigida, uma ferramenta antiga e barata, para transformar ruído mental em frases que você consegue olhar de fora e decidir.

Diário em branco intimida e por isso a maioria abandona na segunda semana. Diário com pergunta pronta é outra história: você senta, lê a pergunta do dia e escreve. Aqui as perguntas seguem o ciclo lunar, que dá um ritmo natural de abertura, sustentação, celebração e encerramento ao longo do mês.

**Nesta edição:** Antes de começar · O método em 3 passos · Pratique agora · Para levar com você

- Uma pergunta guia para cada fase do ciclo
- O que escrever na lua nova e o que escrever na minguante
- Como fechar o mês comparando o que você escreveu
- Modelos de página prontos para copiar no seu caderno

# O método em 3 passos

---

1

## **Escreva sem editar**

Dez minutos de caneta correndo, sem apagar e sem se preocupar com beleza. O objetivo é tirar de dentro, não escrever bonito. A edição estraga a primeira camada.

2

## **Sublinhe o que repete**

Releia e marque as palavras que voltaram mais de uma vez. Repetição é assinatura. É ali que costuma estar o tema real, não no que você planejou escrever.

3

## **Converta em uma pergunta**

Transforme o tema repetido em uma pergunta que caiba em uma linha. Uma boa pergunta faz mais estrago no problema do que dez conselhos.

Repita o exercício daqui a uma semana com a mesma frase de partida. Comparar as duas folhas mostra o que é ruído passageiro e o que é assunto de verdade esperando decisão.

## Pratique agora

---

Reserve dez minutos e escreva à mão respondendo a esta frase: o que eu venho evitando resolver. Não pare a caneta, mesmo que repita palavras. Ao terminar, sublinhe tudo que apareceu mais de uma vez e escreva no rodapé uma única pergunta a partir do que você sublinhou. Guarde a folha.

### PARA LEVAR COM VOCÊ

**Um caderno guiado que segue o ciclo da lua, com uma pergunta certa para cada fase.**

Repita o exercício daqui a uma semana com a mesma frase de partida. Comparar as duas folhas mostra o que é ruído passageiro e o que é assunto de verdade esperando decisão.