

NICHO DE AUTOCONHECIMENTO



Altar Pessoal em Casa

Como montar um canto de recolhimento em qualquer casa, mesmo pequena e mesmo dividida com outras pessoas.

EDIÇÃO DIGITAL · RECURSOS RELIGIOSOS

Altar Pessoal em Casa

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.

Altar não é questão de espaço, é questão de constância. Uma prateleira de trinta centímetros com três objetos escolhidos com atenção funciona melhor do que uma mesa cheia que ninguém arruma. Este guia mostra montagens que cabem em quarto compartilhado, em cima do guarda-roupa ou dentro de uma gaveta que se abre todo dia.

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

- O que realmente precisa estar ali e o que é excesso
- Como escolher o lugar quando não sobra espaço
- A manutenção semanal que mantém o canto vivo
- Três montagens prontas, da mais discreta à mais completa

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

Como montar um canto de recolhimento em qualquer casa, mesmo pequena e mesmo dividida com outras pessoas.

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.