



MÉTODO

# Me - edito

PASSOS PARA RECOMEÇOS E  
REESTRUTURAÇÕES BIOGRÁFICAS E  
VITÓRIAS PESSOAIS.



DANIELA  
ALENCAR

Oi, eu sou a Dani, educadora, life coach e biblioterapeuta. Mãe do Matheus e da Maria Flor.



Tenho um desejo sincero e profundo de ajudar pessoas a fortalecerem o poder pessoal, realizarem sonhos, terem uma vida mais calma e tranquila, terem tempo e ficarem menos sobrecarregadas para que possam planejar seus passos, sintonizar o universo interior com as demandas da vida e honrarem suas histórias.

Meu trabalho é fundamentado no equilíbrio de cuidar e nutrir o corpo, a mente e o espírito. Acredito que é possível viver de forma coerente, significativa, justa e sintonizada com o nosso universo particular.

Durante minha trilha de crescimento pessoal e profissional busquei estudar e aprender com cada queda, tropeço, acerto, sucesso, medo, tristeza, e também com minhas vitórias e conquistas.

Em minha mochila de ferramentas trago cursos, formações, terapias, processos espirituais, a maternidade como professora primordial, livros e experiências que me auxiliam diariamente a cuidar da minha história de vida e contribuir para um mundo mais humano, compassivo, empático e amoroso.

Percebo que durante os nossos dias precisamos desenvolver inteligência emocional e cuidar da nossa energia, humor, rotina, priorizar certas demandas, organizar, desorganizar e reorganizar projetos pessoais e profissionais. Os dias acabam exigindo de nós uma disponibilidade interna que muitas vezes não existe e quando existe não conseguimos renová-la e chegamos perto de um burnout. Muitos de nós chegam ao final do dia, semana, mês, ano, exaustos e com relacionamentos por um fio.

Como nos mantermos energizados, centrados, com foco, coerência interna, tranquilidade mental ao mesmo tempo em que precisamos agir, decidir, acolher, conectar e nos relacionar sem nos machucar ou invadir limites internos?

Ao final do dia não percebemos que o que mais nos causou ansiedade, angústia e desconforto foi o fato de desrespeitarmos os limites. Conseqüentemente, entramos em um ciclo de baixa energia, pouca produtividade, procrastinação, preguiça, confusão, insatisfação, fraqueza pessoal.

O método Me-edito surgiu para abrir caminho para dias mais suaves, onde possamos honrar nossa integridade e dignidade diante dos desafios. Você encontrará ferramentas e conhecimento para atravessar os seus dias com mais calma, discernimento, firmeza interior e gratidão.

Quando tudo parecer sem saída,  
Quando você estiver se sentindo frágil e sem forças  
para tomar decisões,  
Quando as adversidades da vida surgirem uma atrás  
da outra sem tempo para um breve descanso,  
Quando você perder o chão,  
Quando você se sentir inferior, culpada,  
envergonhada pela sua circunstância,  
Quando você fracassar,  
Quando você perder dinheiro, se endividar,  
Quando você se separar,  
Quando você estiver insegura, com medo, magoada,  
Quando você se perder de quem é,  
Quando você estiver se sabotando a ponto de ficar  
totalmente vítima da vida,

Pare, respire, encontre um momento de silêncio e  
tenha uma conversa verdadeira e radicalmente  
sincera com você mesma.

Vamos juntas dar bons passos!

Escrever

Por mais desconfortável que seja, pegue **papel e caneta** e comece a organizar sua vida.

Comece **escrevendo** tudo que não quer mais na sua vida, tudo que lhe incomoda, dói e que lhe traz ansiedade.

Não fique **criticando** e  **julgando** a si mesma e seus pensamentos, coloque para fora tudo que está bloqueando sua jornada.

Acredito que só temos condições de fazer qualquer **mudança** quando conseguimos  **enxergar** o que precisa ser mudado.

Depois que vemos a vida como ela está, é possível **escolher** mudar, **decidir** seguir, pausar ou continuar.

Seja qual for a decisão, perceba que é a sua **história** de vida que está sendo **escrita** e construída a cada **decisão**.

Escolher

Agora que você já sabe o que não quer mais para e na sua vida, escolha **3** dessas coisas para **resolver** primeiro.

Dê preferências aquelas que terão um maior **impacto** em todo o contexto. Pode ser uma conversa com alguém, desatar um nó na garganta; ou uma ação mais prática como providenciar um documento ou até fazer uma faxina no quarto ou no escritório.

Entre em **ação** e não deixe para o dia seguinte, coloque um pouco de **energia** no **passo** que escolher assim que **decidir**. É preciso ter cuidado com os **sabotadores**, porque tão logo eles percebam que você está dando mais voz ao seu **sábio** interior eles lhe ofertarão pensamentos sabotadores que te desencorajarão a colocar qualquer passo em ação.

## Decidir

Depois de entender o que você **não** quer mais na vida, ficará mais fácil pensar sobre o que você **quer** na e para sua vida.

Quem você quer **ser**?

Onde gostaria de morar? Trabalhar? Que tipo de relacionamentos quer vivenciar?

Que profissional você quer ser?

Quando eu já não aguentava mais viver um dos momentos mais desafiadores que vivi, fiz esse mesmo trajeto. Sentei comigo, com meu caderno, meus livros guias e escrevi.

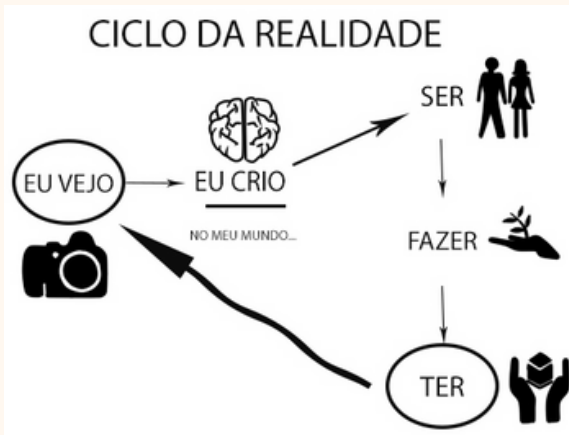
**Decidi que nunca mais me conformaria com menos do que eu pudesse ser.**

Essa decisão me resgatou e acendeu novamente meu poder pessoal, retomei o comando da minha história. Isso não quer dizer que tudo se resolveu em um passe de mágica mas abriu novos caminhos para que eu pudesse materializar as mudanças que tanto queria.



## Atenção

Existe um ciclo da realidade que compromete nossas experiências de vida. Esse ciclo diz que:



No seu mundo, você cria pensamentos, histórias, crenças e isso faz com que você se comporte de determinada forma e o seu comportamento te levará ao seu resultado e dessa forma você cria um ciclo de realidade que comprova o que você pensa. O problema existe quando os seus pensamentos são comandados por vozes sabotadoras e não pelo Sábio que existe em você.

"Toda a sua aflição é gerada por você. Para ser mais preciso, toda a sua aflição nas formas de ansiedade, decepção, estresse, raiva, vergonha, culpa - todas as coisas desagradáveis que levam ao sofrimento - é gerada por seus próprios sabotadores."

Shirzad Chamine

Sua mente é sua melhor amiga, mas também é sua pior inimiga. Esteja **atenta** aos seus pensamentos e no **comado** da sua jornada.

Frequência

Esteja **forte** e **consciente**; não deixe a conversa interna lhe distrair do que realmente quer. É normal, com a quantidade de estímulos que recebemos no nosso dia a dia, deixarmos nossos sonhos para depois e não honrarmos nossos compromissos pessoais.

É muito importante que você **vibre** por toda e qualquer **pequena vitória**. Valorizar sua coragem, determinação, esforço, garra vai lhe ajudar a **renovar a energia**, entrar no flow, estar presente e sair do automático.

Precisamos nos responsabilizar e nos comprometer com nossa energia. Na medida que valorizamos quem somos, potencializamos nossa força pessoal e geramos novo **ciclo energético**.

**Mantenha uma rotina que te fortaleça e proporcione momentos que possa recarregar, resetar, recomeçar.**

Disciplina

Garanta logo pela manhã um momento de meditação, respiração, agradecimento e conexão com a sua espiritualidade.

O seu **FOCO** é a sua realidade. Onde você colocar atenção e energia, em forma de pensamento, será a origem das experiências que você vai viver.

**Rotina** e **disciplina** são as grandes **salva-vidas** dos processos de reestruturação e recomeços.

Existem as rotinas de entrada no dia e de saída. Procure estabelecer uma rotina que faça sentido para você e que respeite o seu ritmo de vida.

Rotinas de **entrada**: manhã, silêncio, meditação, escrever, ler, movimentar o corpo.

Rotina de **saída**: noite, procurar não utilizar telas (acessar celular e computador) perto da hora de dormir, especialistas orientam abandonar as telas pelo menos 1 hora antes de dormir, silenciar, meditar, agradecer.

Gosto também de fazer um breve levantamento de como foi minha vida durante o dia, o que não foi bom e que certamente ajustarei para os próximos dias e o que foi bom. Lembre-se de celebrar as vitórias.

## Planejamento

Esteja consciente dos desafios do dia a dia e se planeje com antecedência. Diariamente você enfrentará adversidades, mas a jornada será mais tranquila se você estiver preparada.

- **Tempo de tarefas** - divida as atividades que precisa fazer por blocos de tempo e entre os blocos insira pausas de 10 a 20 minutos. Durante essas pausas você pode aproveitar para aprofundar em estudo que te inspire ou apenas relaxar.
- **Separe as atividades por blocos de demandas** de acordo com o turno do dia - manhã, tarde e noite.
- Dedique **tempo e energia** àquilo que considera mais importante
- Seja **flex** com o erro - não fique se culpando. Não entre em crise a cada erro ou fracasso. Quando algo não sair conforme o planejado, seja flexível.
- Procure estabelecer uma **comunicação sem ruídos**.
- Autoestima é ser feliz com suas **ações**; é gostar dos seus **comportamentos** diariamente.

- Procure estudar e se profissionalizar na sua carreira mas não esqueça de que para cada hora dedicada a **estudo**, colocar em **prática** 1 hora, ou qualquer tempo específico. O importante é colocar em **AÇÃO**.
- Utilizar cadernos físicos ou digitais para escrever sobre o que de fato você aprendeu.
- Foque em ser 1% melhor a cada dia. Ao final de um ano você estará 365% melhor.

“Se você **não** sabe o que **deseja**, o que e quem é importante na sua vida e se, no final das contas, não é capaz de dizer exatamente quem é, de que adianta ter **meta, planejamento, organização ou capacidade de execução**? Fazer as coisas por fazer, de forma mecânica, não traz benefícios algum a você. Viver as circunstâncias pode ser muito doloroso.”

Christian Barbosa

A vida que você leva, seus relacionamentos, suas experiências vão estar na sua biografia. Dia após dia você está escrevendo o livro da sua vida. Assumir o comando do seu gerenciamento pessoal com responsabilidade e maturidade.

Declare

Faça uma declaração sobre o que você quer na sua vida daqui pra frente. Ao fazermos isso somado a todos os passos que vimos até agora vamos limpando a casa interna.

Eu , \_\_\_\_\_,  
declaro que nesta nova fase da minha vida, eu vou me comprometer com:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Declaro também que cuidarei da minha alimentação fazendo: \_\_\_\_\_, do meu corpo: \_\_\_\_\_, da minha espiritualidade: \_\_\_\_\_.

Declaro que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Destralhe-se, e simplifique.

Faça uma faxina, **abra** espaço para o novo e desapegue de algumas coisas que estão **travando** o caminho.

Essa **liberdade** que você gostaria de sentir depende somente de você. **Vida Criativa** é a vida que você cria quando está alinhada com **o Divino**.

### Cuidar do CORPO, MENTE e ESPÍRITO

Esses são os 3 pilares que tem o potencial de estruturar nossas vidas. Quando você cuida de cada um deles, você fortalece a sua credibilidade interna e direciona com assertividade suas ações. Esteja comprometida com os seguintes pontos da vida:

- Sono
- Refeições
- Hábitos
- Atividade física
- Leituras
- Nutrir a mente com pensamentos que elevam, com conteúdos que auxiliam a jornada
- Meditar
- Silenciar
- Você pode gerar a própria energia!

Espero que você consiga colocar em prática todos esses passos e que a sua biografia seja o reflexo de uma vida bem vivida, com qualidade e consciência.

Um abraço enorme,  
Dani.