

MÓDULO 0: Visão Geral e Fundamentos

Materiais de Apoio

1. CARTA DE BOAS-VINDAS

AUTISMO - ESTRATÉGIAS NATURAIS PARA QUALIDADE DE VIDA Bem-vindo(a) à sua jornada de transformação!

Querido(a) participante,

É com imensa alegria que recebo você neste curso. Sei que ao chegar até aqui, você carrega consigo uma história única, desafios específicos e, acima de tudo, esperança e determinação para melhorar a qualidade de vida de quem você ama - ou a sua própria.

Este curso não é apenas sobre informações; é sobre transformação real.

Durante anos, dediquei-me ao estudo de abordagens naturais e integrativas para o autismo. Não porque acredite em soluções mágicas ou fórmulas prontas, mas porque vi - na prática e na ciência - que pequenas mudanças no estilo de vida, na alimentação e no ambiente podem gerar impactos profundos no bem-estar, no comportamento e na qualidade de vida de pessoas no espectro autista.

O que você encontrará aqui:

- Estratégias baseadas em evidências científicas
- Abordagens práticas e aplicáveis no dia a dia
- Respeito absoluto pela neurodiversidade
- Orientações para trabalhar EM CONJUNTO com profissionais de saúde
- Uma comunidade de apoio e compreensão

O que NÃO encontrará aqui:

- Promessas de "cura" do autismo
- Abordagens que substituem tratamento médico
- Julgamentos sobre escolhas familiares
- Soluções únicas que servem para todos

Meu compromisso com você:

Vou estar ao seu lado em cada módulo, compartilhando conhecimento honesto, prático e acessível. Vou respeitar seu tempo, suas limitações e suas escolhas. Vou apresentar o que a ciência diz, o que a prática mostra e o que você pode adaptar à sua realidade.

Seu compromisso consigo mesmo(a):

Este curso exige sua participação ativa. Reserve tempo para assistir às aulas, fazer as atividades propostas e, principalmente, aplicar o que aprender. Mudanças reais não acontecem apenas assistindo vídeos - elas acontecem na prática diária, com paciência e persistência.

Algumas orientações importantes:

1. **Vá no seu ritmo.** Não há pressa. Cada família tem seu tempo.
2. **Anote tudo.** Use o diário de jornada para registrar observações e progressos.
3. **Converse com a equipe médica.** Sempre integre estas estratégias ao acompanhamento profissional.
4. **Seja gentil consigo.** Você está fazendo o seu melhor, e isso já é muito.
5. **Celebre pequenas vitórias.** Cada melhora, por menor que seja, merece ser reconhecida.

Uma palavra sobre expectativas:

Não espere transformações da noite para o dia. As estratégias naturais funcionam de forma gradual e cumulativa. Alguns resultados podem aparecer em semanas; outros, em meses. O importante é a consistência e a observação atenta.

Você não está sozinho(a).

Milhares de famílias pelo mundo estão trilhando caminhos semelhantes. Este curso é fruto de estudos, práticas e, principalmente, da certeza de que é possível melhorar a qualidade de vida através de escolhas conscientes e informadas.

Prepare-se para uma jornada de aprendizado, descobertas e, espero, muitas alegrias ao ver os frutos do seu esforço e dedicação.

Seja muito bem-vindo(a)!

Com gratidão e respeito,

Marcelo Rigotti *Especialista em Fitoterapia e Aromaterapia Biociência Cursos*

2. CONTRATO DE COMPROMETIMENTO PESSOAL

MEU COMPROMISSO COM ESTA JORNADA

Data de início: // _____

Nome completo: _____

DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO

Eu, _____, comprometo-me a dedicar tempo, energia e atenção a este curso porque:

MEUS OBJETIVOS PRINCIPAIS

Ao completar este curso, quero ter alcançado:

1. _____
2. _____
3. _____

MEUS COMPROMISSOS PRÁTICOS

- ☐ Assistirei às aulas com atenção, em ambiente tranquilo e sem distrações
- ☐ Farei anotações e registros no meu diário de jornada
- ☐ Aplicarei pelo menos UMA estratégia por semana
- ☐ Consultarei os profissionais de saúde antes de implementar mudanças significativas
- ☐ Serei paciente comigo mesmo(a) e com o processo
- ☐ Darei tempo para que as estratégias façam efeito (mínimo 30 dias para cada mudança)
- ☐ Mantereí expectativas realistas e baseadas em evidências
- ☐ Não abandonarei tratamentos convencionais sem orientação médica

MINHA DISPONIBILIDADE

Dedicarei _____ horas por semana ao curso.

Meus dias/horários de estudo serão: _____

MEUS RECURSOS DE APOIO

Pessoas que me apoiarão nesta jornada:

1. _____

2. _____

Profissionais que consultarei:

1. _____

2. _____

MINHAS BARREIRAS E COMO VOU SUPERÁ-LAS

Barreira potencial	Estratégia para superação
---------------------------	----------------------------------

_____	_____
-------	-------

_____	_____
-------	-------

_____	_____
-------	-------

MINHA PROMESSA

Comprometo-me a tratar este processo com seriedade, dedicação e amor. Entendo que mudanças levam tempo e que resultados dependem da minha constância e paciência.

Prometo ser honesto(a) comigo mesmo(a) sobre o que estou fazendo e como estou me sentindo. Darei a mim mesmo(a) permissão para errar, recomeçar e ajustar o curso conforme necessário.

Mais importante: prometo celebrar cada pequena vitória e reconhecer que estou no caminho certo simplesmente por estar aqui, aprendendo e tentando.

Assinatura: _____ **Data:** // _____

Revise este compromisso a cada 30 dias e ajuste conforme necessário.

3. DIÁRIO DE JORNADA: ANTES DE COMEÇAR

REGISTRO INICIAL - LINHA DE BASE *Complete antes de iniciar as aulas*

Data: // _____

PARTE 1: FOTOGRAFIA DO MOMENTO ATUAL

1. Como descreveria a qualidade de vida atual (em uma escala de 0-10)? ☐ 0-2 (muito desafiadora) ☐ 3-4 (desafiadora) ☐ 5-6 (moderada) ☐ 7-8 (boa) ☐ 9-10 (excelente)

Por quê? _____

2. Principais desafios atuais (marque até 5):

☐ Sono irregular ou insônia ☐ Seletividade alimentar extrema ☐ Problemas digestivos ☐ Irritabilidade frequente ☐ Dificuldade de concentração ☐ Hipersensibilidade sensorial ☐ Ansiedade ☐ Estereotipias intensas ☐ Dificuldades de comunicação ☐ Problemas de interação social ☐ Crises/meltdowns frequentes ☐ Energia baixa/fadiga ☐ Outro:

3. Comportamentos/sintomas que mais me preocupam:

1. _____

Frequência: ☐ Diária ☐ Semanal ☐ Ocasional Intensidade (0-10): _____

2. _____

Frequência: ☐ Diária ☐ Semanal ☐ Ocasional Intensidade (0-10): _____

3. _____

Frequência: ☐ Diária ☐ Semanal ☐ Ocasional Intensidade (0-10): _____

PARTE 2: ESTILO DE VIDA ATUAL

ALIMENTAÇÃO: Qualidade geral da dieta (0-10): _____

Principais alimentos consumidos:

- Café da manhã: _____
- Almoço: _____
- Jantar: _____
- Lanches: _____

Alimentos processados/ultraprocessados: ☐ Raramente ☐ Às vezes ☐ Frequentemente ☐ Diariamente

Consumo de água: _____ copos/dia

Restrições/preferências alimentares atuais: _____

SONO: Horário habitual de dormir: _____ Horário habitual de acordar: _____ Horas totais de sono: _____ Qualidade do sono (0-10): _____

Dificuldades atuais: _____

ATIVIDADE FÍSICA: Frequência semanal: _____ Tipo: _____ Duração média: _____

ROTINA: ☐ Temos rotina estruturada ☐ Rotina parcial ☐ Sem rotina definida

Nível de previsibilidade do dia a dia (0-10): _____

PARTE 3: AMBIENTE

Qualidade do ambiente doméstico (0-10): _____

Aspectos que podem estar impactando: ☐ Excesso de estímulos visuais ☐ Ruídos constantes ☐ Iluminação inadequada ☐ Desorganização ☐ Falta de espaços calmos ☐ Produtos químicos/aromas sintéticos ☐ Outro: _____

PARTE 4: SUPLEMENTAÇÃO E TERAPIAS ATUAIS

Medicamentos em uso:

1. _____ Dose: _____ Há quanto tempo: _____
2. _____ Dose: _____ Há quanto tempo: _____

Suplementos em uso:

1. _____ Dose: _____ Há quanto tempo: _____
2. _____ Dose: _____ Há quanto tempo: _____

Terapias atuais: ☐ Fonoaudiologia - Frequência: _____ ☐ Terapia Ocupacional - Frequência: _____ ☐ Psicologia/ABA - Frequência: _____ ☐ Fisioterapia - Frequência: _____ ☐ Musicoterapia - Frequência: _____ ☐ Outra: _____ - Frequência: _____

PARTE 5: SAÚDE EMOCIONAL DA FAMÍLIA

Nível de estresse familiar (0-10): _____

Principais fontes de estresse:

Rede de apoio: ☐ Forte ☐ Moderada ☐ Fraca ☐ Inexistente

Quem me apoia: _____

Auto-cuidado do cuidador (0-10): _____

PARTE 6: EXPECTATIVAS E MOTIVAÇÕES

O que me trouxe a este curso:

Minha maior esperança é:

Meu maior medo é:

Estarei satisfeito(a) se, ao final deste curso:

IMPORTANTE: Guarde este registro! Você revisitará essas respostas ao final do curso para avaliar seu progresso.

4. CHECKLIST DE EXPECTATIVAS REALISTAS

ALINHE SUAS EXPECTATIVAS COM A REALIDADE

✓ EXPECTATIVAS REALISTAS E SAUDÁVEIS

- ☐ **Melhorias graduais e progressivas** Este curso pode ajudar a reduzir sintomas e melhorar qualidade de vida ao longo de semanas/meses, não dias.
 - ☐ **Resultados individualizados** Cada pessoa responde de forma única. O que funciona para um pode não funcionar igual para outro.
 - ☐ **Complementaridade com tratamento convencional** As estratégias naturais SOMAM ao tratamento médico, não substituem.
 - ☐ **Necessidade de consistência** Resultados dependem de aplicação regular e sustentada das estratégias, não de tentativas esporádicas.
 - ☐ **Processo de tentativa e erro** Será necessário testar, observar, ajustar e, às vezes, recomeçar.
 - ☐ **Alguns sintomas podem melhorar mais que outros** É comum ver progresso em áreas específicas (ex: sono) antes de outras (ex: comunicação).
 - ☐ **Envolvimento ativo é essencial** Simplesmente assistir às aulas não gera mudanças. A transformação vem da aplicação prática.
 - ☐ **Apoio profissional continua necessário** Este curso não substitui acompanhamento médico, terapêutico e multiprofissional.
 - ☐ **Investimento de tempo e energia** Mudanças de estilo de vida exigem planejamento, adaptação e esforço sustentado.
 - ☐ **Celebração de pequenas vitórias** Progressos podem ser sutis inicialmente. Aprender a reconhecê-los é fundamental.
-

✗ EXPECTATIVAS IRREALISTAS E PREJUDICIAIS

- ☐ **"Este curso vai curar o autismo"** ✗ O autismo não é uma doença a ser curada. O objetivo é melhorar qualidade de vida e funcionalidade.
- ☐ **"Vou ver resultados em poucos dias"** ✗ Mudanças bioquímicas e neurológicas levam tempo. Espere pelo menos 4-6 semanas para avaliar impacto real.
- ☐ **"Não preciso mais de médicos/terapeutas"** ✗ As estratégias naturais são COMPLEMENTARES. Nunca abandone tratamento convencional sem orientação profissional.
- ☐ **"Tudo que funcionar para outras famílias funcionará para mim"** ✗ Cada pessoa é única. Individualização é essencial.
- ☐ **"Basta fazer tudo certinho e os problemas desaparecerão"** ✗ Mesmo com dedicação total, alguns desafios podem persistir. Isso não é falha sua.

- ☐ **"Este curso tem todas as respostas"** ❌ Ele oferece ferramentas valiosas, mas não cobre todas as necessidades individuais.
- ☐ **"Se não funcionar imediatamente, não funciona"** ❌ Efeitos cumulativos levam tempo. Paciência e observação criteriosa são essenciais.
- ☐ **"Posso fazer tudo sozinho(a)"** ❌ Trabalho em equipe (família + profissionais) gera melhores resultados.
- ☐ **"Vou implementar todas as estratégias de uma vez"** ❌ Mudanças graduais são mais sustentáveis e permitem identificar o que realmente funciona.
- ☐ **"Se meu filho não melhorar, falhei"** ❌ Sucesso não é medido apenas por mudanças externas visíveis. Conhecimento e bem-estar da família também são vitórias.
-

PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

Antes de avançar, responda honestamente:

1. **Minhas expectativas estão alinhadas com a realidade?** ☐ Sim ☐ Parcialmente ☐ Não
 2. **Estou disposto(a) a investir tempo e esforço sustentados?** ☐ Sim ☐ Com ressalvas ☐ Não tenho certeza
 3. **Compreendo que progressos podem ser lentos e graduais?** ☐ Sim ☐ Parcialmente ☐ Preciso trabalhar nessa aceitação
 4. **Mantenho expectativas realistas sobre "resultados"?** ☐ Sim ☐ Parcialmente ☐ Preciso ajustar
 5. **Estou preparado(a) para celebrar pequenas vitórias?** ☐ Sim ☐ Vou aprender ☐ Não tinha pensado nisso
-

LEMBRE-SE: Expectativas saudáveis protegem sua saúde mental e aumentam as chances de sucesso sustentável!

5. GUIA: COMO INTEGRAR ESTE CURSO COM TRATAMENTO CONVENCIONAL

TRABALHO EM EQUIPE: NATURAL + CONVENCIONAL

PRINCÍPIO FUNDAMENTAL

As estratégias naturais apresentadas neste curso **NÃO** substituem tratamento médico, terapias ou acompanhamento profissional. Elas funcionam MELHOR quando integradas a um plano terapêutico abrangente, coordenado por profissionais qualificados.

POR QUE A INTEGRAÇÃO É IMPORTANTE?

✓ **Segurança:** Profissionais identificam contraindicações e interações ✓ **Eficácia:** Abordagem integrada gera resultados superiores ✓ **Monitoramento:** Acompanhamento adequado de progressos e ajustes ✓ **Individualização:** Adaptação às necessidades específicas ✓ **Confiança:** Decisões informadas e baseadas em evidências

PASSO A PASSO PARA INTEGRAÇÃO EFICAZ

PASSO 1: MAPEIE SUA EQUIPE ATUAL

Liste todos os profissionais envolvidos:

Profissional	Nome	Especialidade	Frequência	Contato
	Médico			
	Terapeuta Ocupacional			
	Fonoaudiólogo			
	Psicólogo			
	Nutricionista			
	Outro			

PASSO 2: COMUNIQUE SUAS INTENÇÕES

O QUE DIZER aos profissionais:

"Estou fazendo um curso sobre estratégias naturais para melhorar a qualidade de vida no autismo. Gostaria de compartilhar com você o que estou aprendendo e ter sua orientação sobre como integrar isso ao tratamento atual de forma segura."

LEVE PARA AS CONSULTAS:

- Resumo do curso
- Lista de estratégias que pretende implementar
- Dúvidas específicas

PASSO 3: IDENTIFIQUE ÁREAS DE COLABORAÇÃO

Área do curso	Profissional a consultar	Quando consultar
Alimentação	Médico + Nutricionista	Antes de mudanças significativas na dieta
Suplementação	Médico	SEMPRE antes de iniciar qualquer suplemento
Sono	Médico + Terapeuta Ocupacional	Se já usa medicação para sono
Atividade física	Médico + Fisioterapeuta/T.O.	Se há limitações motoras
Redução sensorial	Terapeuta Ocupacional	Para estratégias específicas
Comportamento	Psicólogo/ABA	Antes de mudanças em rotinas
Fitoterapia	Médico + Farmacêutico	SEMPRE antes de usar
Aromaterapia	Médico + Terapeuta	Se há sensibilidades/alergias

QUANDO CONSULTAR OBRIGATORIAMENTE

CONSULTE ANTES DE:

☐ Introduzir qualquer suplemento ou fitoterápico
 ☐ Fazer mudanças significativas na dieta (ex: retirar glúten/caseína)
 ☐ Reduzir ou interromper medicação
 ☐ Iniciar protocolos específicos (ex: dieta cetogênica)
 ☐ Usar óleos essenciais em crianças pequenas ou com epilepsia
 ☐ Fazer jejum intermitente
 ☐ Introduzir práticas que possam impactar condições médicas

SINAIS DE ALERTA - CONTATE PROFISSIONAL IMEDIATAMENTE:

 Reações alérgicas (urticária, dificuldade respiratória, inchaço)
  Mudanças comportamentais graves súbitas
  Piora significativa de sintomas
  Novos sintomas preocupantes
  Efeitos colaterais não esperados
  Dúvidas sobre segurança de qualquer estratégia

COMO DOCUMENTAR PARA OS PROFISSIONAIS

MODELO DE REGISTRO PARA COMPARTILHAR:

ESTRATÉGIA IMPLEMENTADA: _____

DATA DE INÍCIO: ____/____/____

DOSAGEM/FREQUÊNCIA: _____

OBJETIVO: _____

OBSERVAÇÕES (anotar diariamente por 2 semanas):

- Mudanças positivas:
- Mudanças negativas:
- Efeitos neutros:
- Dúvidas/preocupações:

O QUE NUNCA FAZER SEM ORIENTAÇÃO MÉDICA

✗ Interromper medicamentos prescritos ✗ Substituir terapias por estratégias naturais
✗ Usar suplementos em altas doses ✗ Implementar dietas restritivas sem acompanhamento nutricional ✗ Ignorar recomendações médicas porque "é natural" ✗
Usar produtos sem saber composição/procedência ✗ Aplicar técnicas invasivas ou experimentais ✗ Desconsiderar efeitos colaterais porque "é natural"

CONSTRUINDO PONTES: COMO LIDAR COM RESISTÊNCIA

Se um profissional demonstrar ceticismo:

1. **Ouçã as preocupações** com mente aberta
2. **Compartilhe evidências** científicas (o curso fornecerá referências)
3. **Proponha monitoramento** estruturado
4. **Comece pequeno:** peça orientação para uma estratégia de cada vez
5. **Respeite limites:** se houver contraindicação clara, acate
6. **Busque segunda opinião** se necessário (de forma respeitosa)

Se sentir que o profissional não está aberto ao diálogo:

- Avalie se é o profissional certo para sua família
- Considere buscar especialistas com abordagem integrativa
- Nunca aja às escondidas - isso quebra confiança e pode ser perigoso

MODELO DE COMUNICAÇÃO ESCRITA

Para enviar por email/mensagem aos profissionais:

Assunto: Integração de estratégias complementares ao tratamento

Prezado(a) Dr(a). _____,

Estou participando de um curso sobre estratégias naturais para melhorar a qualidade de vida no autismo, com foco em alimentação, sono, ambiente e bem-estar geral.

Gostaria de compartilhar com você algumas das abordagens que pretendo implementar e ter sua orientação sobre como fazer isso de forma segura e integrada ao tratamento atual de [nome].

As áreas que planejo trabalhar são:

1. _____
2. _____
3. _____

Podemos agendar um horário para conversarmos sobre isso? Tenho material informativo para compartilhar e gostaria muito da sua perspectiva profissional.

Agradeço sua parceria no cuidado de [nome].

Atenciosamente,

[Seu nome]

CHECKLIST DE INTEGRAÇÃO BEM-SUCEDIDA

☐ Informei todos os profissionais sobre o curso ☐ Compartilhei quais estratégias pretendo implementar ☐ Recebi orientação específica para o caso ☐ Tenho clareza sobre o que posso/não posso fazer sem supervisão ☐ Estabeleci sistema de registro e monitoramento ☐ Sei quando e como comunicar mudanças observadas ☐ Mantenho todos os profissionais atualizados ☐ Respeito as orientações recebidas ☐ Busco esclarecimentos quando tenho dúvidas ☐ Mantenho diálogo aberto e respeitoso com a equipe

LEMBRE-SE: Você é o elo entre todos os profissionais. Sua comunicação clara e honesta é essencial para o sucesso do tratamento integrado!

6. LISTA DE VERIFICAÇÃO: MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

DESENVOLVA A MENTALIDADE QUE SUSTENTA O SUCESSO

O QUE É MENTALIDADE DE CRESCIMENTO?

É a crença de que capacidades, habilidades e resultados podem ser desenvolvidos através de dedicação, estratégia e esforço. No contexto do autismo e qualidade de vida, significa acreditar que mudanças positivas são possíveis, mesmo que graduais.

AUTO-AVALIAÇÃO INICIAL

Para cada afirmação, marque a opção que melhor reflete seu pensamento atual:

- 1. Desafios e dificuldades** ☐ Vejo como ameaças ou provas de fracasso (mentalidade fixa) ☐ Vejo como oportunidades de aprendizado (mentalidade de crescimento)
- 2. Quando algo não funciona** ☐ Penso "isso não é para mim" ou "não vai dar certo" (fixa) ☐ Penso "preciso ajustar a abordagem" ou "vou tentar de outro jeito" (crescimento)
- 3. Esforço necessário** ☐ Se é difícil, é sinal de que não deveria fazer (fixa) ☐ Esforço é parte natural do processo de mudança (crescimento)
- 4. Sucesso de outros** ☐ Me sinto ameaçado ou desanimado (fixa) ☐ Me inspiro e busco aprender (crescimento)
- 5. Feedback e críticas** ☐ Vejo como ataques pessoais e fico na defensiva (fixa) ☐ Vejo como informações úteis para melhorar (crescimento)
- 6. Quando plateaus acontecem** ☐ Desisto ou acho que cheguei ao limite (fixa) ☐ Persisto e busco novas estratégias (crescimento)
- 7. Minha capacidade de aprender** ☐ Acredito que é limitada ou fixa (fixa) ☐ Acredito que posso desenvolver com tempo e prática (crescimento)

CRENÇAS LIMITANTES vs. CRENÇAS POTENCIALIZADORAS

IDENTIFIQUE E TRANSFORME SEUS PENSAMENTOS:

Crença Limitante ✖

"Não sou bom nisso"

"Sempre foi assim"

"Já tentei tudo"

"É tarde demais"

"Não tenho tempo/energia"

Crença Potencializadora ✔

"Ainda não domino isso, mas posso aprender"

"Padrões podem mudar com as estratégias certas"

"Posso tentar abordagens diferentes ou combinadas"

"Nunca é tarde para melhorias"

"Posso começar pequeno e crescer gradualmente"

Crença Limitante ✖

"Deveria ser mais fácil"

"Outros conseguem, eu não"

"Se falhar, confirma que sou incapaz"

"Precisa funcionar rápido"

"Não aguento mais tentar"

Crença Potencializadora ✔

"Desafios fazem parte do crescimento"

"Cada jornada é única; foco no meu processo"

"Falhas são dados para ajustar a estratégia"

"Mudanças sustentáveis levam tempo"

"Cada tentativa me aproxima do que funciona"

EXERCÍCIO: Circule as crenças limitantes que você reconhece em si. Escreva a crença potencializadora correspondente em um papel e coloque em local visível.

PRÁTICAS DIÁRIAS DE MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

MANHÃ: INTENÇÃO

☐ Defina UMA coisa que vai praticar/aprender hoje ☐ Lembre-se: "Estou no processo, não apenas no resultado" ☐ Afirmação: "Sou capaz de aprender e me adaptar"

DURANTE O DIA: CONSCIÊNCIA

☐ Observe seus pensamentos automáticos ☐ Quando pensar "não consigo", adicione "ainda" ☐ Celebre esforços, não apenas resultados ☐ Quando errar, pergunte: "O que posso aprender com isso?"

NOITE: REFLEXÃO

☐ Liste 3 coisas que você tentou hoje (independente do resultado) ☐ Identifique 1 aprendizado do dia ☐ Reconheça 1 esforço que fez ☐ Planeje como aplicará o aprendizado amanhã

FRASES DE PODER PARA MOMENTOS DIFÍCEIS

Quando se sentir desanimado(a), repita:

✔ "Cada pequeno passo conta" ✔ "Não preciso ser perfeito(a), preciso ser consistente" ✔ "Desafios são temporários; aprendizados são permanentes" ✔ "Estou fazendo o melhor que posso com o que tenho agora" ✔ "Progressos nem sempre são lineares, e está tudo bem" ✔ "Minha dedicação já é uma vitória" ✔ "Posso pedir ajuda quando precisar" ✔ "Comparar minha jornada com a de outros não me serve" ✔ "Paciência comigo mesmo(a) também é amor" ✔ "Estou aprendendo, crescendo e evoluindo"

REGISTRO SEMANAL DE CRESCIMENTO

Use este modelo toda semana:

Semana de // _____ a // _____

O que tentei esta semana (mesmo que não tenha "funcionado"):

1. _____
2. _____
3. _____

O que aprendi:

Onde saí da zona de conforto:

Como lidei com dificuldades: ☐ Com paciência ☐ Com frustração ☐ Misto ☐ Outro:

Ajustes que farei na próxima semana:

Vitória(s) da semana (por menor que seja):

COMPROMISSOS COM A MENTALIDADE DE CRESCIMENTO

Assine abaixo se se comprometer a:

☐ Substituir "não consigo" por "ainda não consigo, mas vou aprender" ☐ Ver erros como dados, não como fracassos ☐ Celebrar esforço e progresso, não apenas resultados finais
☐ Ter compaixão comigo mesmo(a) nos dias difíceis ☐ Persistir através de plateaus com curiosidade ☐ Buscar aprendizado em cada experiência ☐ Comparar-me apenas com minha versão anterior ☐ Lembrar que "suficiente" muda a cada dia, e está tudo bem ☐ Pedir ajuda quando necessário sem vergonha ☐ Acreditar que mudanças positivas são possíveis

Assinatura do compromisso: _____ Data: // _____

LEMBRE-SE: A mentalidade não muda da noite para o dia. Seja gentil consigo mesmo(a) enquanto desenvolve novos padrões de pensamento. Cada vez que você escolhe uma crença potencializadora, está fortalecendo sua resiliência e aumentando suas chances de sucesso!