



RECOMEÇOS SÃO ESCOLHAS

Transforme fins em novos começos
sem se perder de si mesmo



ARTHUR MAGNUS



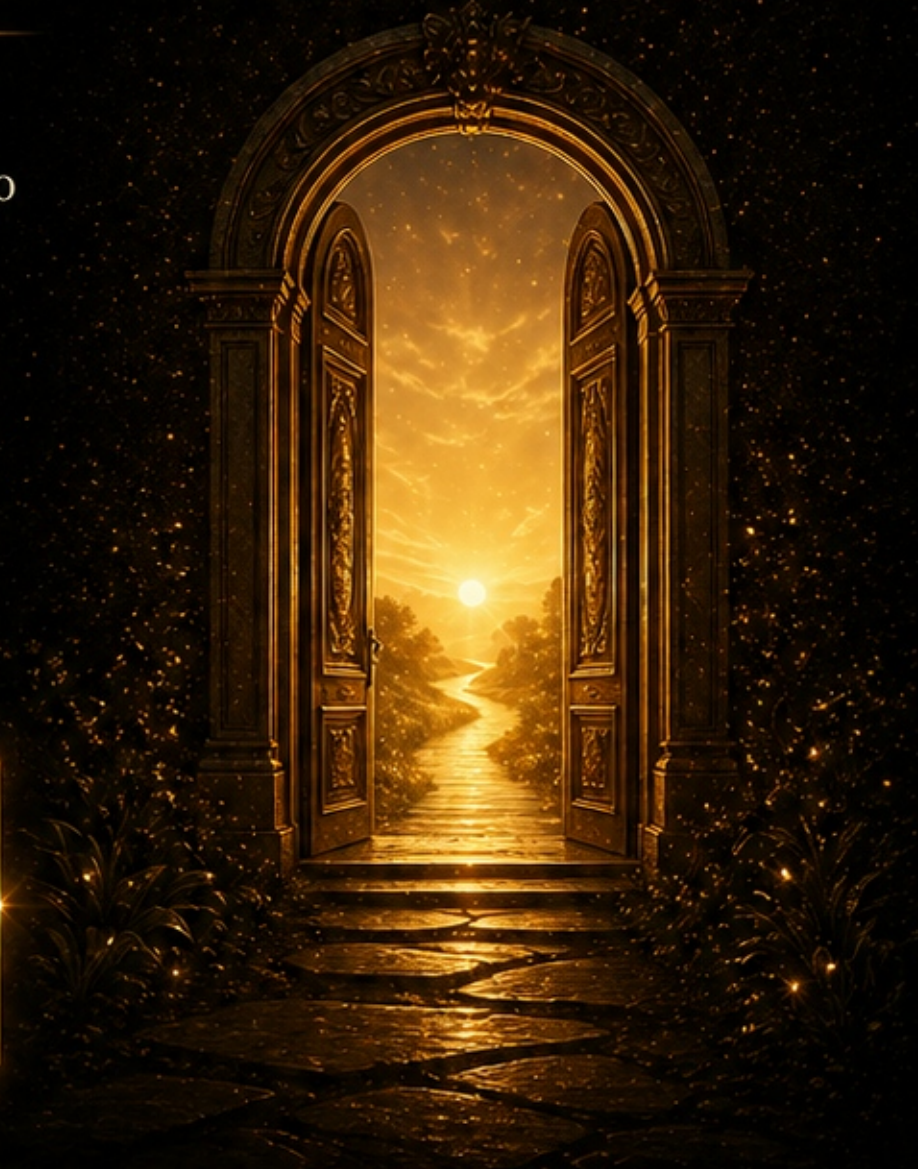
Recomeçar não é apagar a história

É escolher o próximo capítulo com mais consciência.

Muita gente espera sentir segurança total para recomeçar. Mas quase todo recomeço nasce antes da segurança: nasce quando você percebe que continuar igual custa mais do que tentar de novo.

Recomeçar não é negar o que aconteceu. É decidir que a sua próxima escolha ainda importa.

“Você não precisa voltar a ser quem era. Pode começar a construir quem deseja se tornar.”



◆ Neste e-book você vai encontrar: ◆



| entender o fim sem se perder nele



| enxergar o próximo caminho possível



| dar passos pequenos com coragem

O fim também ensina

Nem todo encerramento é derrota.

Às vezes algo termina antes de você estar pronto:
um ciclo, uma fase, uma versão sua,
um plano ou uma expectativa.

— ◆ TRÊS PERGUNTAS PARA RECUPERAR CLAREZA ◆ —

1

O que acabou?

Nomeie o ciclo
sem exagerar
a perda.

2

O que ficou?

Reconheça
aprendizado,
força e
experiência.

3

O que chama?

Perceba o próximo
passo que ainda
é possível.



EXERCÍCIO

Escreva uma frase sobre o que terminou e outra
sobre o que você aprendeu.
Não julgue. Apenas veja.

Os 5 pesos que impedem recomeços

O que prende você ao que já não abre caminho.

Recomeços ficam mais difíceis quando você carrega pesos invisíveis. Eles não aparecem como correntes, mas como pensamentos repetidos que tentam convencer você a ficar parado.

1



Culpa

Transformar tudo que passou em acusação contra si mesmo.

2



Medo

Imaginar o novo como ameaça antes de permitir que ele exista.

3



Vergonha

Achar que recomeçar significa admitir fracasso.

4



Comparação

Medir seu tempo pela vitrine da vida dos outros.

5



Perfeição

Esperar o cenário ideal para dar um passo possível.

Soltar um peso já é começar a abrir caminho.

Método P.O.R.T.A.

Um caminho simples para atravessar o próximo limiar.

O método P.O.R.T.A. transforma confusão em direção para momentos em que você sente que precisa mudar, mas ainda não sabe por onde começar.

P

P — Pausar

Pare de decidir no impulso da dor.

O

O — Observar

Veja o que acabou e o que permanece.

R

R — Retirar

Solte um peso que já não ajuda.

T

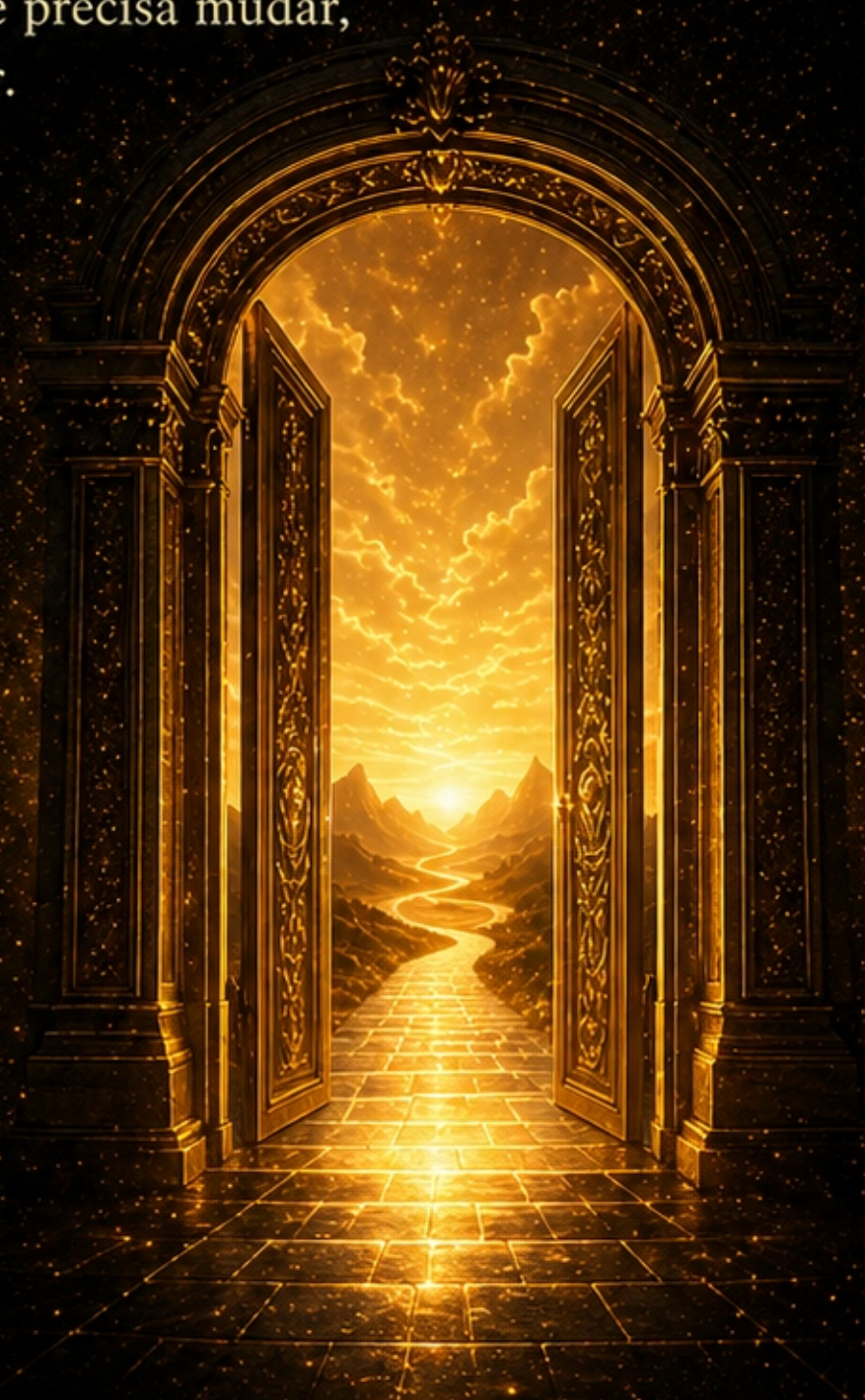
T — Traçar

Defina um próximo passo pequeno.

A

A — Agir

Faça algo possível antes de querer certeza.



*Recomeçar é atravessar uma porta
que você mesmo decide abrir.*



FREEDOM
— BOOK —

— CAPÍTULO 4 —

Ritual de recomeço em 20 minutos

Uma prática curta para organizar o próximo passo.

Você não precisa resolver a vida inteira em um dia.
Um recomeço verdadeiro começa quando uma intenção
grande vira um passo pequeno e claro.



**5 MIN
DESABAFE**

Escreva o que
está pesando
sem tentar ficar
bonito.



**7 MIN
SEPARE**

Marque o que é
fato, o que é medo
e o que é escolha.



**8 MIN
DECIDA**

Defina uma ação
pequena para as
próximas 24 horas.

PERGUNTA PRÁTICA:

qual é o menor passo que prova que você já começou?

Escolhas que abrem novos caminhos

O novo começa quando você para de
negociar com o que já acabou.



Escolha presença

Volte para o que pode
ser feito hoje.



Escolha verdade

Pare de romantizar o
que já machucava.



Escolha limite

Proteja energia para
o novo nascer.



Escolha movimento

Dê um passo antes de
sentir certeza total.

*O caminho muda quando você decide
parar de pedir permissão ao passado.*

Uma semana para escolher recomeçar

Pequenas decisões para voltar ao movimento.

O objetivo desta semana não é mudar tudo.
É provar para si mesmo que o próximo passo existe.

✓	Dia 1	✦ Escreva o que você precisa aceitar que terminou.
✓	Dia 2	✦ Liste três coisas que ainda permanecem em você.
✓	Dia 3	✦ Escolha um peso para soltar conscientemente.
✓	Dia 4	✦ Use o método P.O.R.T.A. em uma decisão real.
✓	Dia 5	✦ Faça uma ação pequena que represente o novo ciclo.
✓	Dia 6	✦ Coloque limite em algo que puxa você para trás.
✓	Dia 7	✦ Revise a semana e escolha o próximo passo possível.

Recomeçar não exige apagar o passado.
Exige escolher o próximo passo com mais verdade.



Se este e-book foi útil, apoie a continuidade do projeto.

A Freedom Book é uma editora digital independente.
Cada material nasce de escrita, revisão, diagramação e
cuidado para entregar e-books gratuitos,
bonitos e úteis.

O apoio é voluntário e ajuda novos conteúdos
a continuarem chegando a mais pessoas.

—♦ APOIO VOLUNTÁRIO VIA PIX ♦—



livepix.gg/editorafreedombook

Você pode ler, baixar e compartilhar gratuitamente.
O Pix é apenas para quem deseja contribuir
espontaneamente.

*“Todo recomeço começa quando
uma escolha vence o medo de tentar de novo.”*

—♦ ARTHUR MAGNUS ♦—

• Freedom Book •