SOMOS ÉDITIONS

Palavra intuição e intenção

30 dias de reflexão

Três dias de exemplo

Este caderno propõe trinta encontros de dez a quinze minutos para observar suas palavras, examinar suas impressões e escolher pequenos gestos concretos. Você pode seguir seu ritmo, pular um dia ou voltar a um exercício. Cada dia corresponde a uma sessão, sem obrigação de seguir o calendário.

somoseditions.com

Como usar este caderno

Este caderno propõe trinta encontros de dez a quinze minutos para observar suas palavras, examinar suas impressões e escolher pequenos gestos concretos. Você pode seguir seu ritmo, pular um dia ou voltar a um exercício. Cada dia corresponde a uma sessão, sem obrigação de seguir o calendário.

Concepção editorial da SOMOS ÉDITIONS, com assistência de IA. Exercícios contemporâneos originais, criados em diálogo com os temas de O jogo da vida e como jogá-lo, de Florence Scovel Shinn, publicado em 1925. Este caderno não reproduz o livro, e seus exercícios não são atribuídos à autora. É possível usá-lo sem ter a nossa edição.

Leia o ponto de partida, responda a uma ou mais perguntas e decida se quer experimentar o pequeno gesto proposto. As linhas foram feitas para escrever à mão após a impressão; você também pode usar um caderno separado ou uma ferramenta de anotação em PDF. Este arquivo não contém campos de formulário interativos.

As convicções espirituais de Shinn pertencem à obra dela. Este percurso de escrita não exige que você as compartilhe e não promete resultados materiais ou pessoais. Ele não substitui acompanhamento médico, psicológico, jurídico ou financeiro. Você pode deixar de lado qualquer pergunta que não seja adequada para você. Suas anotações são suas: a SOMOS ÉDITIONS não coleta nenhuma resposta.

Esta amostra gratuita contém os dias 1 a 3 completos. O caderno integral oferece trinta dias e é um produto separado do livro de Florence Scovel Shinn.

© SOMOS ÉDITIONS 2026 · Uso pessoal

Observar suas palavras

Antes de mudar seu jeito de falar, reserve um momento para escutá-lo. Escolha uma situação cotidiana e anote as palavras exatas que usou, em voz alta ou em pensamento. Uma observação útil distingue o que aconteceu da conclusão que você tirou. Você não precisa tornar todo pensamento positivo: procure uma descrição fiel, específica o bastante para deixar espaço para uma ação. No livro de Shinn, a palavra ocupa um lugar central. Aqui, nós a exploramos como uma prática de atenção à maneira de se expressar, sem atribuir às palavras o poder de controlar os acontecimentos.

Três perguntas para escrever

1. Que situação concreta vivi hoje?

2. Que palavras usei? O que é fato e o que é minha interpretação?

3. Que formulação mais precisa deixaria espaço para algo que posso fazer?

Um pequeno gesto para experimentar

Troque uma generalização por uma frase ligada à situação. Por exemplo: “Eu nunca consigo” pode virar “Esta etapa está difícil; posso pedir uma explicação”. Experimente a frase uma vez, sem se obrigar a acreditar nela.

À noite ou na próxima pausa

A nova frase me ajudou a agir ou a descrever a situação? Anote também se ela não mudou nada.

Minhas anotações

Encontrar palavras sinceras

Uma frase encorajadora pode reconhecer uma dificuldade real. O objetivo é escolher palavras que deixem espaço para agir, sem afirmar que está tudo bem. Retome uma frase do primeiro dia e procure o que nela pode ser verificado, o que é suposição e o que pode mudar. Você pode escrever “ainda não sei” ou “preciso de ajuda”. Essas palavras tornam seu próximo gesto mais concreto. O exercício não exige uma crença específica nem pede que você elimine emoções desagradáveis.

Três perguntas para escrever

1. Que frase gostaria de rever?

2. O que realmente sei e o que estou supondo?

3. Que frase reconhece a dificuldade e aponta uma ação ao meu alcance?

Um pequeno gesto para experimentar

Escreva duas versões e escolha a que conseguiria dizer com sinceridade a uma pessoa de confiança. Acrescente um gesto de menos de dez minutos que possa realizar hoje.

À noite ou na próxima pausa

Consegui usar essa frase com sinceridade? Que gesto fiz ou que obstáculo encontrei?

Minhas anotações

Escutar uma intuição e verificar

Uma impressão pode chamar sua atenção para algo que você ainda não conseguiu formular. Vale examiná-la sem transformá-la em certeza. Escolha uma decisão simples e reversível: a ordem de uma tarefa, uma caminhada ou uma pergunta a fazer. Anote sua primeira impressão, os elementos que a apoiam e o que poderia contrariá-la. O vocabulário espiritual de Shinn pertence à obra dela; nosso exercício propõe tratar a intuição como uma possibilidade a testar. Para uma decisão importante, busque as informações e as orientações profissionais necessárias.

Três perguntas para escrever

1. Que pequena decisão posso examinar hoje?
2. Qual é minha primeira impressão? Em que sinais ela se apoia?
3. Que informação poderia me fazer mudar de ideia?

Um pequeno gesto para experimentar

Faça um teste limitado, sem gastar dinheiro nem assumir um compromisso importante. Decida antes o que vai observar e quando fará um balanço.

À noite ou na próxima pausa

O que realmente observei? Minha impressão se confirmou, mudou ou se mostrou pouco útil?

Minhas anotações