

Se continuas a dizer que este ano vai ser diferente...

talvez esteja na hora de te perguntares: o que é que vai mudar, na verdade?

Quantas vezes já disseste: "Para o ano é que vai ser diferente"?

Ano novo, a mesma vida... a não ser que tu escolhas fazer diferente. Se tens andado a repetir que este ano vai mesmo mudar, talvez seja altura de te perguntares:

O que é que eu quero mudar em mim?

Provavelmente já pensaste nisto outras vezes. Aliás, é algo que costumavas fazer no final de cada ano. Mas, entre a correria do dia a dia e os habituais "depois logo se vê", raramente paras mesmo para refletir sobre o que queres, de verdade. E assim, o tempo passa... e tudo continua igual.

Por isso, deixamos-te este convite: reserva uns minutos só para ti. Para pões no papel aquelas ideias que andam a vaguear na cabeça, mas que ainda não saíram do lugar.

Rascunho emocional

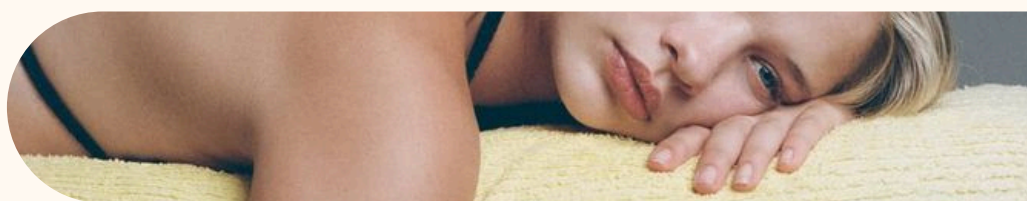
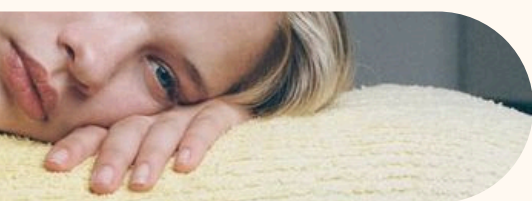
Este é o teu momento. Propomos-te um exercício simples:

- Escreve **3 coisas que aprendeste** sobre ti em 2025.
- Depois, escreve **3 coisas que gostavas** de mudar este ano.
- E, por fim, define um **plano para começares a dar esses passos**.

Quando escrevemos à mão, o cérebro abranda, ao contrário do que acontece quando pensamos ou escrevemos no telemóvel ou no computador.

E esse abrandar é precioso:

ajuda-nos a organizar melhor o que sentimos antes de o transformar em palavras.



E se quiseres continuar a cuidar de ti...

Deixamos-te aqui um teste de desenvolvimento pessoal que te pode ajudar a perceber em que fase estás e o que mais precisas neste novo ano.

[Descobre-o aqui](#)