

A folha de setembro

Uma coisa de cada vez, pela ordem certa. Não precisas de mais disciplina: precisas de menos coisas a começar ao mesmo tempo. Consistência acima de perfeição.

1

SEMANA 1 E 2

Só a hora de deitar

Uma hora fixa, todos os dias, fins de semana incluídos, com sono ou sem sono. Se ao fim de 20 minutos na cama não adormeceste, sai da cama, vai para outra divisão com luz baixa, e volta quando o corpo der sinal. Não é a insónia a piorar: é o corpo a reaprender. A minha hora: _____h

2

A PARTIR DA SEMANA 3

Acrescenta a luz da manhã

10 a 20 minutos na rua, nos primeiros 60 minutos do dia, sem óculos escuros. Não precisa de sol: precisa de céu. O café na varanda serve, a ida à escola a pé serve, estacionar dois quarteirões antes serve.

3

A PARTIR DA SEMANA 5

Uma coisa de cada vez

Se escolheres só uma: 10 a 15 minutos de caminhada depois das refeições principais. Se a alimentação for inegociável esta semana, foca-te só no pequeno-almoço: proteína a sério, na primeira hora depois de acordar. O resto adia três semanas.

O registo (só duas cruzes por dia)

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
Semana 1	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
Semana 2	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
Semana 3	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
Semana 4	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐

1ª cruz: deitei-me à minha hora · 2ª cruz: apanhei luz de manhã. Nada de médias nem culpas: conta-se e recomeça-se.

Três frases para teres à mão

QUANDO ALGUÉM DISSER QUE JÁ DEVIAS ESTAR DESCANSADA

"Vim de férias, sim. As férias suspendem o cansaço, não o corrigem."

QUANDO PRECISARES DE TIRAR CARGA DE CIMA

"Preciso que esta semana fiques com [uma coisa concreta]. Não é para sempre, é até isto estabilizar."

SE LEVARES ISTO A UMA CONSULTA

"Tenho estes sintomas há [tempo]. Há algum marcador que faça sentido pedir e que não esteja neste painel?"