MATERIAL GRATUITO

24 cartões de reflexão

Perguntas para pensar sozinho, em família ou em grupo

Imprima as folhas seguintes, de preferência em papel mais grosso, e recorte nas linhas tracejadas. Os cartões cobrem os oito pilares de uma vida feliz, a adversidade e as emoções.

Três formas de usar

Sozinho: tire um cartão por dia, pela manhã, e responda por escrito à noite, em três ou quatro linhas.

Em casa: no jantar de domingo, cada pessoa tira um cartão e responde em voz alta. Ninguém é obrigado a responder, e ninguém comenta para corrigir.

Em grupo: em grupos de leitura, equipes ou turmas, use um cartão para abrir o encontro. Dez minutos bastam.

Não há respostas certas; há respostas honestas. Se alguma pergunta tocar numa dor grande demais, pule o cartão. Se precisar conversar com alguém, o CVV atende gratuitamente pelo telefone 188, 24 horas.

> **Para ir além.** Cada tema destes cartões corresponde a um capítulo do livro *A arquitetura da felicidade* e a uma aula do curso em vídeo de mesmo nome.

VÍNCULO

Quem você gostaria de ter mais perto daqui a um ano? O que pode fazer esta semana para isso começar?

VÍNCULO

De quem você recebeu ajuda recentemente sem ter pedido?

VÍNCULO

Qual conversa você vem adiando com alguém importante?

GENEROSIDADE

Que pequeno gesto custaria pouco a você e faria diferença para alguém hoje?

GENEROSIDADE

Em que situação você tem ajudado por culpa, e não por escolha?

GENEROSIDADE

O que você sabe fazer e poderia ensinar a alguém?

PRESENÇA

Qual foi o último momento em que você perdeu a noção do tempo fazendo algo?

PRESENÇA

Que espera do seu dia você poderia viver sem o celular?

PRESENÇA

O que você notaria hoje se andasse dez minutos devagar?

PROPÓSITO

O que, hoje, faz a sua vida valer a pena?

PROPÓSITO

Que escolha recente combinou de verdade com o que você valoriza?

PROPÓSITO

Que meta sua foi escolhida por você, e qual foi herdada de outra pessoa?

TRABALHO

A quem o seu trabalho serve, mesmo que essa pessoa nunca saiba seu nome?

TRABALHO

Que pequena mudança tornaria sua rotina de trabalho um pouco mais sua?

TEMPO

Se alguém filmasse uma terça-feira comum sua, o que o filme diria sobre o que você valoriza?

TEMPO

Que tarefa você poderia deixar de fazer, delegar ou simplificar?

GRATIDÃO

O que se tornou tão familiar na sua vida que você deixou de perceber seu valor?

GRATIDÃO

A quem você deve um agradecimento que nunca disse?

CORPO

Do que o seu corpo está precisando nesta semana: sono, movimento ou ar livre?

CORPO

Que mudança no ambiente tornaria um hábito saudável mais fácil, sem depender de força de vontade?

ADVERSIDADE

Numa dificuldade recente, o que foi dor inevitável e o que foi sofrimento acrescentado?

ADVERSIDADE

O que está sob o seu controle na situação mais difícil que você vive hoje?

EMOÇÕES

Que emoção costuma comandar suas reações antes que você perceba? Que nome preciso você daria a ela?

EMOÇÕES

Como você trataria um amigo que cometesse o mesmo erro que você não se perdoa?