ANA REIS



A TUA LEITURA 2027

A Força

Leonor Almeida

15/03/1989

GUIA ANUAL / 12 MESES / CONSELHO DOS ANJOS

Índice

01 Abre espaço para a leitura 03

02 A tua leitura e a entrega 04

03 A carta do teu ano 05

04 Carta de personalidade 06

05 Amor e relações 07

06 Trabalho e projetos 08

07 Dinheiro e hábitos 09

08 Bem-estar no quotidiano 10

09 Radar de energias 11

10 Os quatro trimestres 12

11 Intensidade simbólica 13

12 Janeiro de 2027 14

13 Fevereiro de 2027 15

14 Março de 2027 16

15 Abril de 2027 17

16 Maio de 2027 18

17 Junho de 2027 19

18 Julho de 2027 20

19 Agosto de 2027 21

20 Setembro de 2027 22

21 Outubro de 2027 23

22 Novembro de 2027 24

23 Dezembro de 2027 25

24 Datas para fazer uma pausa 26

25 A tua carta de apoio 27

26 Desafio e ritual 28

27 Leva uma ideia contigo 29

28 Carta de conselhos dos anjos 30

CAPÍTULO 01

Abre espaço para a leitura

Como usar este guia

Lê uma secção de cada vez. Escolhe uma frase que faça sentido para o teu momento e leva-a contigo para uma situação concreta. Podes regressar ao mesmo capítulo quando a experiência mudar.

De onde vêm as cartas

A carta anual combina o dia e o mês do teu nascimento com 2027. A carta de personalidade usa a data completa. Reduzimos a soma de dígitos até caber entre 1 e 22. A carta de apoio segue uma correspondência fixa. Para cada mês, a combinação das três cartas sugere um arcano adicional de reflexão.

A tua intenção

A tua pergunta: Onde posso praticar a firmeza com mais calma?

Pista para refletir

Usa a firmeza para manter um limite sem endurecer a conversa. Onde podes ser firme com delicadeza?

Um método para o ano

No início de cada mês, lê o tema e escolhe uma ação. A meio, regista uma situação concreta em que a experimentaste. No final, revê o que observaste e decide se queres repetir, ajustar ou deixar o exercício.

CAPÍTULO 02

A tua leitura e a entrega

Exemplo de entrega

Este exemplar mostra o formato e as condições da edição comercial.

Formato e condições

A Tua Leitura 2027 é um PDF personalizado em português de Portugal, para uso pessoal, compatível com leitores PDF correntes. Compra única de 12,99 € com IVA incluído. Após confirmação do pagamento, podes descarregar o PDF na página do pedido assim que estiver pronto. Também recebes uma cópia por email. A ligação privada de descarga é válida durante 30 dias. Mantêm-se os direitos legais de conformidade e a possibilidade de pedir apoio.

Início do fornecimento

Na compra, podes ler e confirmar o pedido de fornecimento imediato antes de pagar.

Apoio e direitos

Contacta geral@anisareis.com ou o WhatsApp +351 934 574 243. As condições de compra, privacidade, livre resolução e reembolso estão em anisareis.com/legal/termos, anisareis.com/legal/privacidade e anisareis.com/legal/reembolsos.

Vendedora

Ana Isabel Marcelino dos Reis, Rua S. João do Couto, n.º 69, 6100-698 Sertã, Portugal. Podes consultar o Livro de Reclamações Eletrónico em livroreclamacoes.pt.

CAPÍTULO 03

A carta do teu ano

XI / A Força

Uma figura aproxima as mãos da boca de um leão. O chapéu largo e o gesto junto ao animal juntam presença, impulso e contenção.

Tema central

Usar firmeza com suavidade.

Luz

A coragem pode aparecer numa voz calma que mantém um limite.

Sombra

A ideia de teres de aguentar tudo pode gastar a energia que queres proteger.

Como experimentar este arcano

Pratica uma resposta firme numa situação pequena antes de a levares a uma conversa exigente. Mantém o tom calmo e diz o que podes fazer, quando e até onde. Observa se a tua clareza ajuda a reduzir o esforço de todos os envolvidos.

CAPÍTULO 04

Carta de personalidade

IX / O Eremita

A lanterna ilumina uma pequena distância e o bastão acompanha o passo. O manto sugere resguardo enquanto o caminho se torna legível.

Modo de agir

A constância discreta ajuda a perceber o que funciona.

Em diálogo com A Força

A tua capacidade de ficar com uma questão durante algum tempo dá profundidade ao tema anual. Define quando queres convidar companhia.

Um ponto de encontro

O tema anual é «usar firmeza com suavidade». Experimenta aproximá-lo deste modo de agir num exemplo da tua semana.

Uma forma de pôr em prática

Reserva um intervalo curto para resolver uma pergunta sem interrupções. Define quando voltarás a conversar sobre ela, para que o tempo de recolhimento não se transforme num adiamento indefinido. Guarda uma nota que resuma o que descobriste.

CAPÍTULO 05

Amor e relações

O que podes observar

Faz um pedido firme e deixa espaço para ouvir a resposta até ao fim.

Como ler esta área

Dá atenção à diferença entre afeto sentido e afeto demonstrado. Uma intenção pode passar despercebida se ficar dependente de adivinhação. Escolhe uma forma de a tornar observável, como reservar tempo, perguntar o que a outra pessoa deseja ou dizer claramente o que consegues oferecer.

O TEU FOCO / AMOR

No tempo que partilhas com alguém, observa a diferença entre intenção e gesto. Pratica uma recusa calma. Faz um pedido firme e deixa espaço para ouvir a resposta até ao fim.

Experimenta no quotidiano

Numa conversa delicada, começa por descrever uma situação e o efeito que teve em ti. Faz depois um pedido que a outra pessoa possa aceitar, recusar ou ajustar. Se estás a conhecer alguém ou a cuidar de uma amizade, o mesmo exercício ajuda a reconhecer expectativas diferentes antes de se tornarem mágoas.

Para anotar

Que gesto tornaria a tua intenção mais fácil de compreender?

CAPÍTULO 06

Trabalho e projetos

O que podes observar

Enfrenta uma conversa difícil com um exemplo e um pedido possível.

Como ler esta área

Escolhe o que gostarias que estivesse mais claro no teu trabalho: prioridade, prazo, responsabilidade ou forma de avaliar uma entrega. A cada semana, trabalha uma destas perguntas numa tarefa que já exista. Assim podes observar o efeito de um ajuste sem redesenhar todo o teu percurso.

Uma experiência para esta área

Num projeto concreto, vê em que momento consegues experimentar a proposta. Pede uma pausa a meio. Enfrenta uma conversa difícil com um exemplo e um pedido possível.

Experimenta no quotidiano

Ao começar um projeto, escreve quem precisa de ser consultado, o que é uma primeira versão aceitável e quando vão rever o resultado. Se trabalhas por conta própria, usa o mesmo guião para preparar uma mensagem a um cliente ou uma proposta de serviço.

Para anotar

Que etapa seria suficientemente pequena para experimentar nesta semana?

CAPÍTULO 07

Dinheiro e hábitos

O que podes observar

Repara na diferença entre escolher com entusiasmo e ceder a um impulso.

Como ler esta área

Reúne primeiro informação concreta sobre entradas, saídas e datas. É mais fácil refletir sobre uma escolha quando o custo real está separado da sensação de urgência. Esta secção propõe formas de observação para o quotidiano. Decisões financeiras especializadas pedem informação e aconselhamento próprios.

Uma experiência para esta área

Escolhe um momento para rever esta área com tempo e papel à mão. Repara no que te sustenta. Repara na diferença entre escolher com entusiasmo e ceder a um impulso.

Experimenta no quotidiano

Escolhe uma despesa recorrente e regista durante um mês quando a usaste e o que ela te trouxe. Podes fazer o mesmo com um gasto ocasional que costumas decidir à pressa. Revê as notas numa altura tranquila e usa-as para preparar uma decisão que consigas explicar a ti próprio.

Para anotar

Que padrão do quotidiano queres compreender melhor antes de mudar alguma coisa?

CAPÍTULO 08

Bem-estar no quotidiano

O que podes observar

Reconhece quando uma pausa pode tornar mais sustentável o esforço que estás a fazer.

Como ler esta área

Observa em que momentos te é mais fácil descansar, comer com calma ou mudar de ritmo. A agenda pode mostrar padrões que passam despercebidos quando olhas só para um dia. Procura um ajuste pequeno que se adapte também aos dias em que tens menos tempo.

Uma experiência para esta área

Mantém a proposta pequena o suficiente para caber num dia comum. Respeita um ritmo diferente. Reconhece quando uma pausa pode tornar mais sustentável o esforço que estás a fazer.

Experimenta no quotidiano

Escolhe um sinal de transição entre duas partes do dia. Pode ser fechar uma aplicação, caminhar alguns minutos ou escrever as tarefas que ficam para amanhã. Experimenta a sequência e regista se te ajudou a sair de uma preocupação sem a levar para a tarefa seguinte.

Para anotar

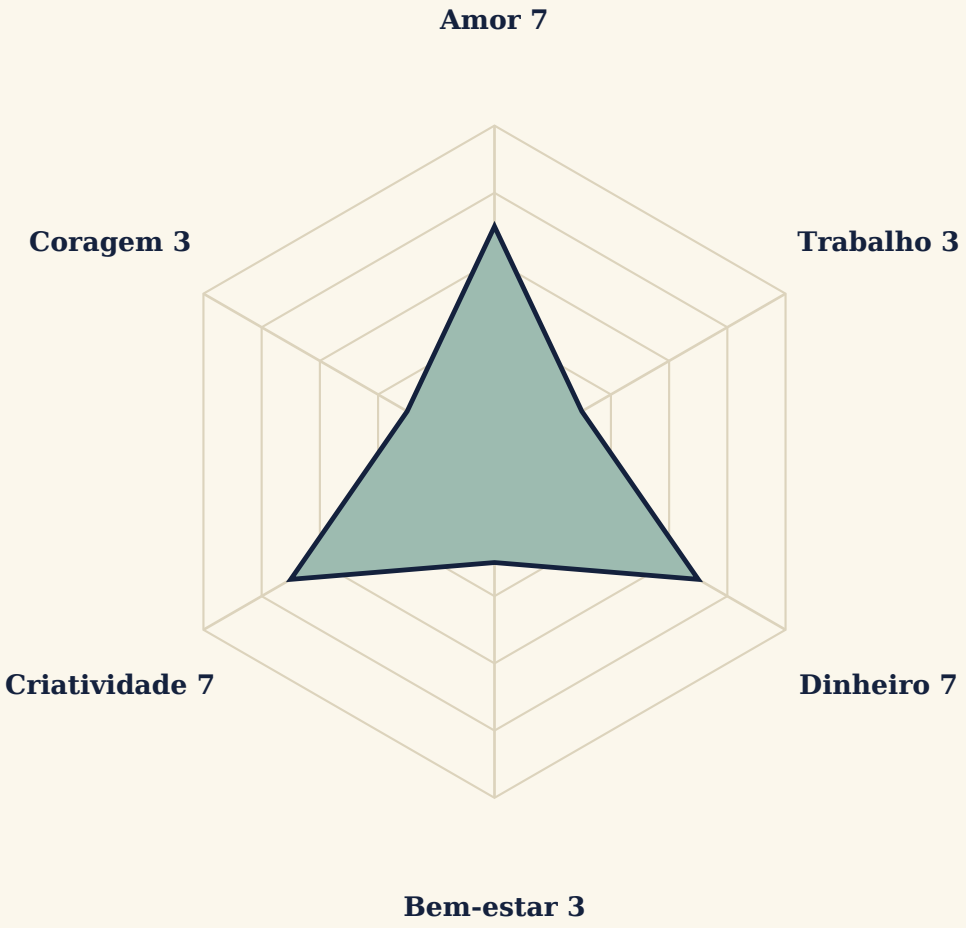
Que ajuste é possível manter mesmo num dia cheio?

CAPÍTULO 09

Radar de energias

Seis eixos

Usa a forma do radar para escolher uma pergunta que te apeteça explorar. A escala de 0 a 10 é uma representação simbólica das cartas, sem base científica ou valor preditivo.



CAPÍTULO 10

Os quatro trimestres

Janeiro a março

Observa o ponto de partida. Escuta o primeiro impulso. Agradece um limite claro. Anota o que o primeiro ensaio te mostra antes de mudares várias coisas. Escolhe uma experiência que caiba na tua rotina e define o sinal que te permite perceber se vale a pena continuar.

Abril a junho

Leva a reflexão ao quotidiano. Retoma uma tarefa com tempo. Experimenta uma voz serena. Põe a experiência à prova num contexto concreto e regista o que se alterou. Revê o que ficou mais simples com a prática. Conversa com quem partilha as tuas responsabilidades antes de assumir uma tarefa nova.

Julho a setembro

Volta a olhar para o ritmo. Doseia o esforço. Repara no que te sustenta. Escolhe uma condição de que precisas para continuar com disponibilidade. Observa o efeito das mudanças de ritmo. Distingue os compromissos que podem ser reduzidos dos que precisam de uma renegociação clara.

Outubro a dezembro

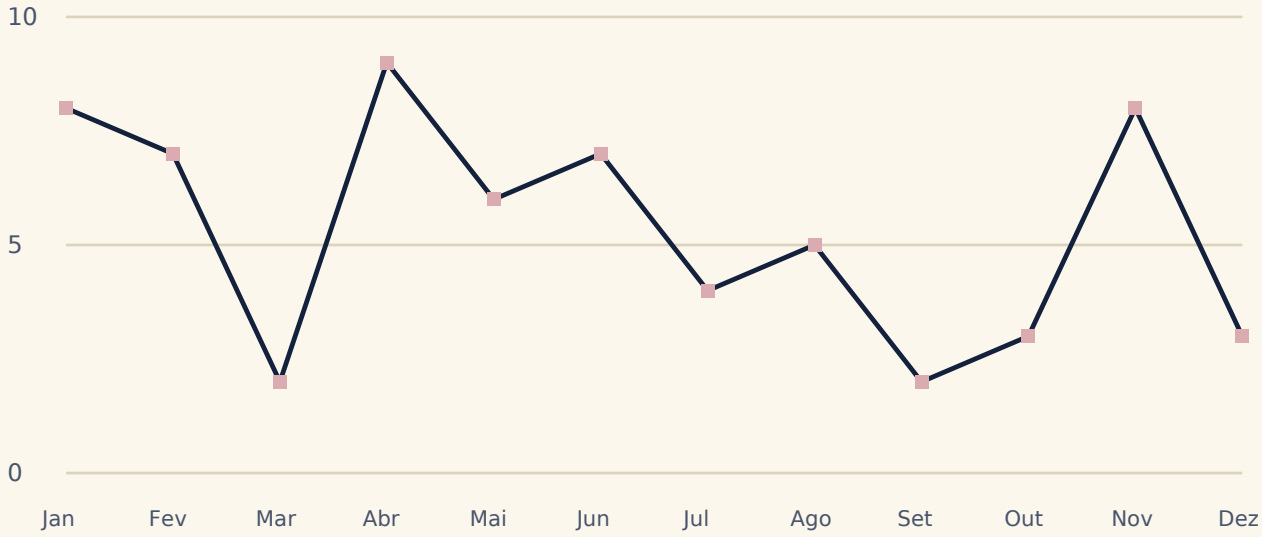
Faz uma revisão tranquila. Escolhe uma conversa pendente. Celebra uma firmeza discreta. Guarda uma conclusão que te ajude a reconhecer o que queres repetir. Fecha um assunto que continue a ocupar atenção. Regista o que queres conservar e deixa uma data para rever o que segue em aberto.

CAPÍTULO 11

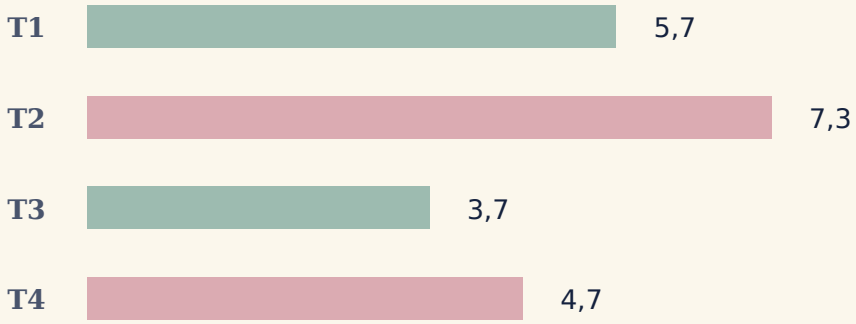
Intensidade simbólica

Mês a mês

As duas leituras gráficas usam a mesma escala simbólica. A altura das marcas resulta das cartas e serve para comparar pontos de reflexão.



MÉDIA SIMBÓLICA POR TRIMESTRE



CAPÍTULO 12

Janeiro de 2027

Escolher um ponto de partida

Antes de escreveres uma lista de objetivos, olha para a semana que já tens. O calendário mostra a diferença entre aquilo que gostarias de começar e o tempo que podes dedicar-lhe. O início do ano serve para reconhecer essa margem. Uma mudança pequena e visível dá-te informação sobre o que é sustentável.

A proposta da tua carta do ano

Escuta o primeiro impulso.

Arcano de reflexão / O Arcano sem Nome

Faz uma revisão a um compromisso, hábito ou objeto que já cumpriu o seu papel. Decide o que queres agradecer pelo percurso e o que podes encerrar com uma ação concreta. Usa a margem que se abre para dar tempo a uma escolha que já faz sentido.

Relações, trabalho e bem-estar

Nas relações, comunica uma necessidade concreta e pergunta à outra pessoa se pode contar contigo para algo equivalente. No trabalho e nas despesas, distingue compromissos assumidos de ideias ainda em aberto. Deixa um intervalo livre para uma tarefa atrasada ou uma pausa.

Exercício do mês

Escolhe uma iniciativa para os próximos sete dias. Define o primeiro gesto, quando o podes fazer e o mínimo que conta como feito. Regista o resultado antes de mudar o plano. Se não coube na semana, reduz o gesto ou revê o horário.

Pergunta para o teu caderno

Que compromisso conseguirias manter durante uma semana normal, mesmo com algum imprevisto?

CAPÍTULO 13

Fevereiro de 2027

Ajustar a distância certa

Dá atenção às situações em que estar disponível se confunde com dizer sim a tudo. É possível acolher o que alguém sente sem assumir a resolução do problema. Num pedido difícil, descobre primeiro o que é realmente teu: o tempo que tens, o gesto que podes oferecer e o limite que te permite continuar presente.

A proposta da tua carta do ano

Pratica uma recusa calma.

Arcano de reflexão / A Lua

Distingue uma sensação, uma lembrança e um facto quando os três parecem contar a mesma história. Se não consegues confirmar uma conclusão, deixa-a escrita como hipótese. Volta ao assunto depois de obteres informação mais clara.

Relações, trabalho e bem-estar

No trabalho, responde aos pedidos com um prazo realista. Em casa, pergunta antes de concluir que o silêncio da outra pessoa significa concordância. Se uma despesa é partilhada, combina por escrito quanto cabe a cada pessoa e quando é preciso decidir.

Exercício do mês

Recorda um pedido recente. Divide uma folha em três partes: o que a pessoa pediu, o que tu podes oferecer e o que precisas de esclarecer. Usa a terceira parte para preparar uma conversa e, no fim, confirma em voz alta o que ficou combinado.

Pergunta para o teu caderno

Em que relação uma resposta clara daria mais espaço aos dois lados?

CAPÍTULO 14

Março de 2027

Fazer uma experiência pequena

Uma ideia pode parecer excelente em abstrato e revelar exigências inesperadas quando a experimentas. Este mês, trata o primeiro ensaio como recolha de informação. Um resultado misto ajuda-te a identificar o passo que precisa de atenção, sobretudo se definires à partida o que queres observar.

A proposta da tua carta do ano

Agradece um limite claro.

Arcano de reflexão / O Mago

Escolhe uma ferramenta que já dominas e usa-a num problema pequeno. Repara se estás a adiar por falta de meios ou porque ainda não decidiste a primeira experiência. Uma ideia descrita num verbo e num prazo curto torna o começo mais nítido.

Relações, trabalho e bem-estar

Propõe uma experiência simples a quem partilha o teu quotidiano, como testar outra divisão de tarefas. Se a ideia envolve dinheiro, decide quanto tempo e quantos recursos lhe queres atribuir antes de avançar. No trabalho, combina uma data para rever o que foi aprendido.

Exercício do mês

Escolhe uma tarefa que consigas experimentar em trinta minutos. Escreve o que esperas observar, faz a experiência e guarda dois apontamentos: o que aconteceu de facto e o que mudarias num segundo ensaio. Evita decidir se a ideia «resulta» com base numa única tentativa.

Pergunta para o teu caderno

Qual é a forma mais pequena de experimentar a ideia que tens andado a adiar?

CAPÍTULO 15

Abril de 2027

Dar continuidade ao que funciona

Quando um gesto já deu sinais de utilidade, experimenta criar as condições para o repetir. Muitas rotinas falham porque exigem uma decisão nova todos os dias. Um lugar fixo, um lembrete simples ou uma tarefa que faça de ponto de partida pode diminuir esse esforço.

A proposta da tua carta do ano

Retoma uma tarefa com tempo.

Arcano de reflexão / O Enamorado

Antes de uma escolha partilhada, escreve as duas opções que realmente consideras e o que cada uma exige. Diz em voz alta qual é o valor que desejas preservar. Depois pede à outra pessoa que descreva o seu antes de discutirem a decisão.

Relações, trabalho e bem-estar

Num projeto a dois, identifica a parte que depende de cada pessoa e escolhe um momento para verificar como correu. Em questões práticas, reúne num só sítio as datas e os encargos que exigem atenção. Mantém pelo menos uma margem no calendário para alterar o plano.

Exercício do mês

Liga uma ação que desejas repetir a outra que já fazes. Por exemplo, depois de fechar o computador, prepara o material da manhã seguinte. Durante uma semana, observa em que dias a sequência funcionou e o que a interrompeu.

Pergunta para o teu caderno

Que condição precisa de existir antes de pedires a ti próprio mais consistência?

CAPÍTULO 16

Maio de 2027

Pedir e dar retorno

O retorno torna-se mais útil quando distingue uma observação de uma avaliação. Em vez de perguntares se algo está bem, escolhe uma parte específica e pede um exemplo. Também podes testar esta forma de falar nas tuas conversas: descreve o que viste, explica o efeito e propõe um ajuste.

A proposta da tua carta do ano

Pede uma pausa a meio.

Arcano de reflexão / A Força

Pratica uma resposta firme numa situação pequena antes de a levares a uma conversa exigente. Mantém o tom calmo e diz o que podes fazer, quando e até onde. Observa se a tua clareza ajuda a reduzir o esforço de todos os envolvidos.

Relações, trabalho e bem-estar

Num desentendimento, confirma o que ouviste antes de preparar uma resposta. No trabalho, guarda por escrito uma melhoria concreta. Numa decisão que envolva despesas, compara dados que possas verificar e deixa de parte interpretações sobre o que a outra pessoa «devia ter pensado».

Exercício do mês

Escolhe uma pessoa de confiança e faz-lhe uma pergunta que aceite exemplos. Depois da conversa, separa o que te foi dito da tua primeira reação. Experimenta uma alteração em pequena escala e volta a perguntar pelo efeito dessa alteração.

Pergunta para o teu caderno

Que pergunta te ajudaria a receber uma resposta mais concreta?

CAPÍTULO 17

Junho de 2027

Fazer o ponto de situação

Antes de abrires uma nova frente, faz uma pausa para perceber o que o primeiro semestre te mostrou. Às vezes, uma tarefa incompleta merece tempo. Outras vezes, a própria experiência revela que a prioridade mudou. Regista os dois casos separadamente para que a revisão te ajude a escolher.

A proposta da tua carta do ano

Experimenta uma voz serena.

Arcano de reflexão / A Casa de Deus

Quando um plano deixa de se sustentar, identifica primeiro o que ainda pode ser aproveitado. Reúne factos, combinações válidas e apoios disponíveis. Escolhe uma reparação concreta antes de tentares reconstruir tudo de uma vez.

Relações, trabalho e bem-estar

Revê uma combinação, um projeto e um hábito de despesa. Em cada um, procura algo que já funcione e algo que consuma mais energia do que esperavas. Se houver outras pessoas envolvidas, fala com elas antes de alterar condições que também lhes dizem respeito.

Exercício do mês

Escolhe três notas dos meses anteriores. Para cada nota, escreve uma decisão possível: continuar, simplificar ou fechar. Escolhe apenas uma decisão para pôr em prática já. Marca na agenda a data em que queres revisitar as outras duas.

Pergunta para o teu caderno

Que obrigação ficou na tua lista depois de a sua finalidade ter mudado?

CAPÍTULO 18

Julho de 2027

Redescobrir a margem

O verão pode mudar ritmos, horários e disponibilidade. Se uma rotina já não couber como antes, experimenta fazer uma versão reduzida durante alguns dias. A margem que ganhas permite distinguir o que é essencial daquilo que só funcionava porque havia uma certa estrutura à volta.

A proposta da tua carta do ano

Doseia o esforço.

Arcano de reflexão / O Mundo

Faz inventário do que está completo o suficiente para ser partilhado. Guarda uma nota sobre o que aprendeste e o que gostarias de fazer de outra forma. Deixa um intervalo entre fechar um ciclo e assumir o compromisso seguinte.

Relações, trabalho e bem-estar

Num encontro ou plano partilhado, pergunta quanto tempo cada pessoa quer dedicar-lhe. Se surgirem despesas sazonais, define primeiro o que é indispensável para o plano acontecer. No trabalho, regista o que pode esperar quando tens menos tempo ou menos apoio.

Exercício do mês

Identifica um compromisso que possa ser feito em metade do tempo. Escreve quais são as etapas essenciais e escolhe uma para eliminar ou adiar. No fim, compara a qualidade do resultado com a sensação de esforço que tiveste.

Pergunta para o teu caderno

O que podes fazer em versão mais leve sem perder o sentido daquilo que te propuseste?

CAPÍTULO 19

Agosto de 2027

Escutar antes de preencher o silêncio

Quando o ritmo baixa, ficam mais visíveis as perguntas a que ainda não deste espaço. É tentador preencher esse intervalo com novas tarefas. Experimenta observar o que aparece quando não tens de chegar logo a uma conclusão. Uma nota bem formulada pode ser mais útil do que uma resposta apressada.

A proposta da tua carta do ano

Escreve um pedido direto.

Arcano de reflexão / O Imperador

Escolhe uma situação que dependa demasiado de memória ou improviso. Define uma regra curta, um responsável e um momento para rever se a regra ajuda. Uma estrutura pode ser ajustada quando as condições mudam.

Relações, trabalho e bem-estar

Em relação a alguém próximo, deixa a pessoa terminar a sua ideia antes de ligares a conversa à tua experiência. Nas decisões de trabalho e dinheiro, reúne factos que faltam e escolhe uma data para voltar ao assunto. Reserva tempo para uma atividade simples que não dependa de resultados.

Exercício do mês

Durante dois dias, aponta uma situação em que quiseste responder de imediato. Escreve o que observaste, o que presumiste e a informação que te ajudaria a distinguir as duas coisas. Na próxima situação semelhante, faz primeiro a pergunta em falta.

Pergunta para o teu caderno

Que conversa mudaria se fizesses uma pergunta antes de dares a tua interpretação?

CAPÍTULO 20

Setembro de 2027

Reordenar as prioridades

Retomar um ritmo mais cheio costuma revelar compromissos que competem pelo mesmo tempo. Escolhe uma prioridade por semana e indica o que pode esperar enquanto a trabalhas. Se a escolha depender de outras pessoas, deixa o motivo claro e dá-lhes espaço para dizer o que a mudança lhes exige.

A proposta da tua carta do ano

Repara no que te sustenta.

Arcano de reflexão / O Eremita

Reserva um intervalo curto para resolver uma pergunta sem interrupções. Define quando voltarás a conversar sobre ela, para que o tempo de recolhimento não se transforme num adiamento indefinido. Guarda uma nota que resuma o que descobriste.

Relações, trabalho e bem-estar

Nas relações, guarda algum tempo que não seja consumido por logística. No trabalho, termina uma etapa que facilite as seguintes. Para compromissos com custos, revê o que já combinaste e decide o que é compatível com a margem que tens neste momento.

Exercício do mês

Escreve as cinco tarefas que mais te ocupam. Ordena-as pelo impacto de ficarem por fazer e pelo tempo de que precisam. Escolhe uma para adiantar e outra para renegociar. Envia a mensagem de renegociação enquanto ainda há margem para combinar um novo prazo.

Pergunta para o teu caderno

Qual é a diferença entre a tarefa mais visível e a que mais te importa concluir?

CAPÍTULO 21

Outubro de 2027

Fechar uma ponta solta

Uma ponta solta pode ocupar atenção durante semanas porque ninguém definiu o que contaria como fecho. Começa por identificar se falta uma resposta, uma decisão, um registo ou apenas a comunicação de que o assunto acabou. O gesto de fecho costuma ser mais simples quando sabes qual destes casos tens pela frente.

A proposta da tua carta do ano

Escolhe uma conversa pendente.

Arcano de reflexão / A Temperança

Identifica duas necessidades que parecem incompatíveis e encontra uma forma pequena de acomodar parte de ambas. Experimenta durante uma semana e volta a observar. A medida equilibrada pode mudar à medida que conheces melhor a situação.

Relações, trabalho e bem-estar

Se uma promessa ainda faz sentido, confirma o próximo passo com quem está à espera. Se perdeu a utilidade, fala disso e reformula a combinação. Nas despesas e tarefas práticas, reúne as informações necessárias para poderes fechar o assunto sem voltar ao início.

Exercício do mês

Escolhe um assunto pendente que dependa sobretudo de ti. Define o que significa «concluído» e limita o trabalho a uma sessão. Se faltarem informações externas, escreve quem as pode dar e envia um pedido claro em vez de continuar a acumular notas.

Pergunta para o teu caderno

Que pequeno fecho devolveria espaço mental à tua semana?

CAPÍTULO 22

Novembro de 2027

Reconhecer o que te sustentou

Ao rever o ano, repara nas condições que fizeram diferença: uma conversa, uma ferramenta, um pedido de ajuda ou uma rotina que coube na vida real. Identificar apoios concretos torna mais fácil mantê-los. Também te permite agradecer a alguém sem fazer do agradecimento uma dívida.

A proposta da tua carta do ano

Respeita um ritmo diferente.

Arcano de reflexão / O Sol

Partilha com alguém uma ideia que ganhe clareza quando é dita em voz alta. Pede uma reação honesta e toma nota do que a pessoa entendeu sem explicações adicionais. Dá crédito às contribuições que ajudaram a tornar o trabalho mais legível.

Relações, trabalho e bem-estar

Nas relações, nomeia um gesto específico de que te recordas. No trabalho, anota qual foi a parte de um projeto que mais ajudou a simplificar as restantes. Num hábito ligado ao dinheiro, procura a regra prática que te deu clareza em vez de avaliares o ano inteiro de uma vez.

Exercício do mês

Faz uma lista de cinco apoios. Para dois deles, descreve o que mudou quando ficaram disponíveis. Depois, decide como conservar um apoio e como construir uma alternativa caso outro deixe de estar ao teu alcance.

Pergunta para o teu caderno

Que apoio já tens, mas só costumas valorizar quando deixa de estar disponível?

CAPÍTULO 23

Dezembro de 2027

Encerrar sem fechar todas as portas

O fim de um ano oferece uma ocasião para dar nome ao que mudou. Podes reconhecer uma aprendizagem mesmo que o assunto continue por resolver. Ao distinguir o que ficou completo, o que queres guardar e o que podes deixar descansar, levas uma intenção mais nítida para a etapa seguinte.

A proposta da tua carta do ano

Celebra uma firmeza discreta.

Arcano de reflexão / A Papisa

Leva uma pergunta para uma página em branco e responde-lhe em dois momentos diferentes. A diferença entre as respostas pode mostrar o que mudou quando tiveste tempo de observar. Decide o que queres partilhar e o que ainda precisa de ficar contigo.

Relações, trabalho e bem-estar

Numa conversa de encerramento, reconhece o contributo de cada pessoa e deixa as expectativas futuras para quando houver tempo de as combinar. No trabalho e nas despesas, regista informações que poderão fazer falta mais tarde. O resto pode sair da tua lista de atenção imediata.

Exercício do mês

Escreve uma carta curta para ti próprio. Inclui uma ação de que te orgulhas, uma dificuldade que aprendeste a nomear e um gesto que queres manter. Guarda a carta onde a possas reencontrar quando precisares de recordar o percurso.

Pergunta para o teu caderno

Que parte de 2027 merece ser reconhecida, mesmo que o resultado tenha sido diferente do que imaginavas?

CAPÍTULO 24

Datas para fazer uma pausa

Usa-as como lembretes

Se uma data te der jeito, guarda-a para reler uma nota ou experimentar a proposta. Podes mudar o dia de acordo com a tua agenda.

12/02/2027

Pratica uma recusa calma.

11/05/2027

Pede uma pausa a meio.

10/08/2027

Escreve um pedido direto.

08/11/2027

Respeita um ritmo diferente.

Como preparar a tua nota

Escreve a data, o gesto que experimentaste e um resultado que conseguiste observar. Guarda a nota junto das anteriores. Se houver um padrão que te surpreenda, escolhe uma pergunta para levares ao mês seguinte.

CAPÍTULO 25

A tua carta de apoio

XIV / A Temperança

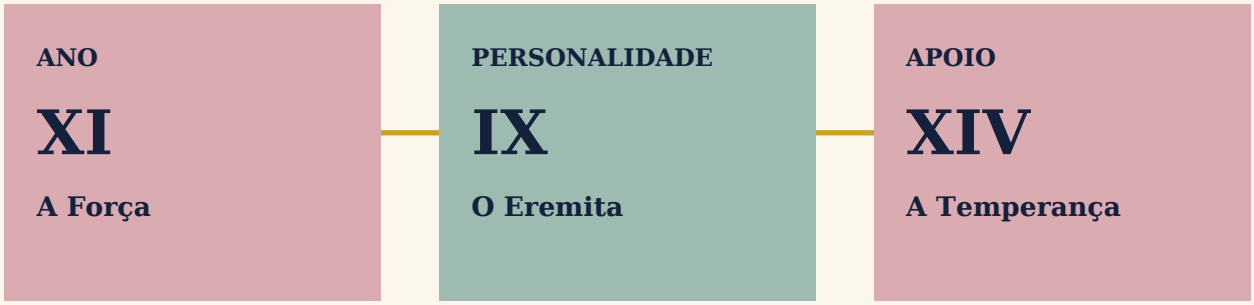
Uma figura alada verte líquido entre dois recipientes. O fluxo visível entre as jarras sugere mistura paciente e ajuste gradual.

Quando precisares de apoio

Experimenta ajustar a proporção antes de substituir todo o método.

Uma experiência concreta

Identifica duas necessidades que parecem incompatíveis e encontra uma forma pequena de acomodar parte de ambas. Experimenta durante uma semana e volta a observar. A medida equilibrada pode mudar à medida que conheces melhor a situação.



CAPÍTULO 26

Desafio e ritual

Um desafio que podes ajustar

Agradece um limite claro. Escolhe uma conversa pendente. Experimenta registar um exemplo de cada gesto e relê as notas no fim do mês.

Um ritual de início de ano

Coloca as mãos abertas sobre a mesa. Escreve uma frase firme que possas dizer sem levantar a voz.

Como acompanhar o desafio

Define um momento para começar e outro para rever. Regista o que fizeste em duas ou três ocasiões e nota o que tornou cada uma mais fácil. Se precisares de alterar o gesto, escolhe uma versão que consigas experimentar no contexto em que estás.

Perguntas de reflexão

Onde podes ser firme com delicadeza? Que esforço seria mais leve se o repartisses?

CAPÍTULO 27

Leva uma ideia contigo

Para fechar

Escolhe uma página a que queres voltar. Escreve uma frase sobre o que aprendeste e indica quando gostarias de a reler. Deixa espaço para mudares de ideias.

O teu foco

Se começaste por amor, vê que pequeno gesto dessa secção pode caber nos próximos dias.

Revisão para guardar

Escolhe uma mudança que consigas descrever com um exemplo. Escreve o que te ajudou, o que continuou difícil e que apoio podes pedir. Guarda o registo com a página do mês em que reparaste nessa mudança.

Sobre esta leitura

Instrumento de reflexão e entretenimento baseado na simbologia do Tarot de Marselha. Não prevê o futuro nem substitui aconselhamento profissional.

Apoio

Ana Reis / geral@anisareis.com

CAPÍTULO 28

Carta de conselhos dos anjos

O Anjo da Harmonia

Nem todas as necessidades de uma relação podem ser satisfeitas de uma vez. Podes procurar uma combinação suficientemente boa para já e voltar a avaliá-la quando houver mais informação. Dá nome ao que cada pessoa precisa antes de propor a solução.

Um gesto para esta semana

Num plano partilhado, escreve a tua prioridade e pede à outra pessoa que indique a dela. Procurem um primeiro acordo com data para rever.

Pergunta de reflexão

Onde podes ajustar a forma de cooperar sem desistir daquilo que te importa?

Como foi escolhida

A carta é selecionada a partir da combinação das tuas três cartas. Lê-a como um símbolo de orientação pessoal e guarda a pergunta que quiseres voltar a explorar.