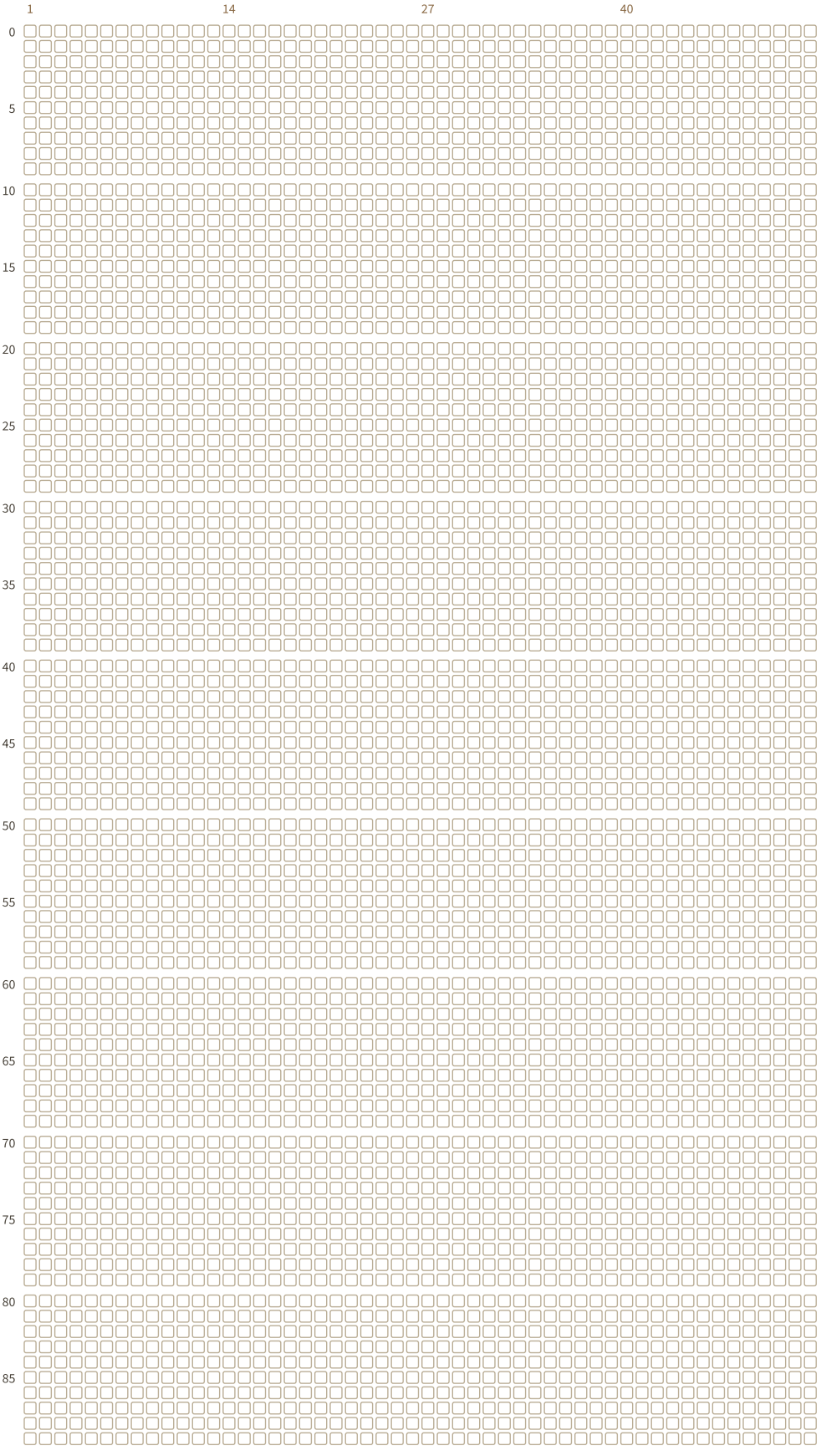
90 anos · 4.680 semanas · uma fileira é um ano

Sua vida em semanas

Nome: _____

Data de nascimento: _____



■ semanas vividas: pinte ☐ as próximas 13: contorne ☐ o resto: ainda pela frente

Cartão de 13 semanas · preencha depois de contornar os quadradinhos

O que vou fazer com as próximas 13 semanas

Não se trata de dar conta de tudo. Trata-se de escolher para onde vai este pedaço da sua vida.

O que realmente importa nestas 13 semanas?

No máximo três coisas. Se você escrever dez, nenhuma é importante.

Do que eu abro mão de propósito?

Para o que você vai dizer não, o que vai fazer só o suficiente, o que não vai terminar. Não dá para fazer tudo, então é melhor escolher por conta própria.

O que estou deixando para "quando eu..."?

Quando eu terminar o projeto, quando emagrecer, quando os filhos crescerem. Escolha uma coisa que você vai começar nestas semanas.

Com quem quero passar este tempo?

Nomes e uma coisa concreta para fazer juntos: uma caminhada, um jantar, uma ligação no domingo.

O que vou fazer só por prazer?

Sem meta e sem resultado. Algo que você pode fazer mais ou menos, sem precisar melhorar.

O que vou fazer agora, e não "direito, mais tarde"?

Uma mensagem para alguém querido, um elogio, uma ligação para a sua mãe. A gentileza deixada para depois quase nunca acontece.

Como vou saber que estas semanas foram boas?

Não um resultado, mas algo que você vai ver ou sentir daqui a 13 semanas.

Write to Myself.

Daqui a 13 semanas, pinte mais um quarto de fileira

13 semanas são um trimestre, um quarto de fileira no seu calendário. Escreva numa carta para o seu eu do futuro o que você quer fazer com essas semanas, escolha o prazo de 3 meses e nós a enviaremos de volta por e-mail quando elas passarem.



Você escreve hoje

Um plano para 13 semanas e algumas frases suas.



Nós lacramos

A carta é criptografada no momento em que você a salva.



Ela volta para você

Por e-mail em 1 mês, 3 meses, 6 meses ou um ano.

> *Comece com três frases: o que realmente importa nestas 13 semanas, do que eu abro mão e com quem quero passar este tempo.*

Escaneie o código com o celular ou acesse

writetomyself.com/pt

Escrever uma carta é grátis. Não é preciso criar conta.

Não sabe o que é importante para você?

A carta guiada **Propósito de vida** pergunta sobre satisfação, tempo e importância em seis áreas da sua vida. Você a encontra em **writetomyself.com/pt/testes-de-autoconhecimento/teste-de-proposito-de-vida**. As primeiras perguntas e os dois primeiros resultados são grátis.