



MONICA SWEENEY

# DEIXA ISSO PRA LÁ

UM DIÁRIO PARA VOCÊ  
NÃO SE ESTRESSAR À TOA  
E APROVEITAR A VIDA

MAIS  
DE 800 MIL  
LIVROS  
VENDIDOS

SEXTANTE



ESTE DIÁRIO PERTENCE A:

---

# OIÊ!

BEM-VINDO AO SEU VERDADEIRO EU: uma pessoa incrível que não dá trela para bobagem, acredita que energia boa gera energia boa e sabe que qualquer receita de vida saudável leva uma pitada de zoeira, uma dose de amor e, às vezes, algum palavrão. Esqueça os rancores, a lista de desafetos e o peso incômodo do lixo dos outros. Contorne o caminho destrutivo da raiva e siga pela ruazinha colorida da serenidade.

Com este diário você vai dar as costas para as coisas negativas da vida e dar as boas-vindas à positividade e aos momentos felizes que estão à sua espera. Abrace seu lado emotivo, divirta-se com as atividades propostas – na ordem que quiser – e aproveite a oportunidade de deixar pra lá o que não vale a pena.

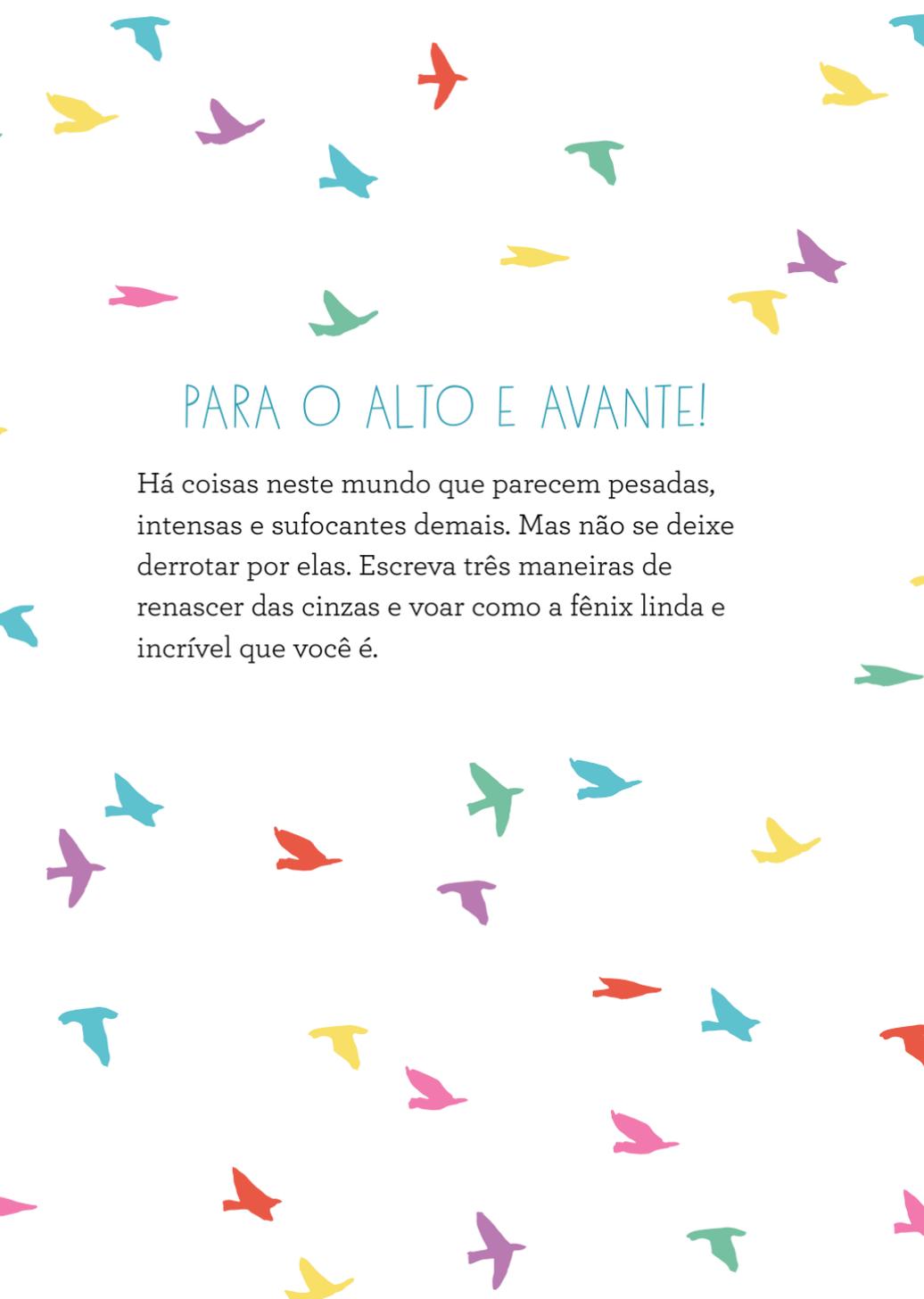
CURTA CADA EXERCÍCIO  
E RENOVE SUA ALMA.



## VALENDO!

Pra começar, escreva as coisas que fazem  
você se sentir um lixo. Use um lápis ou  
uma caneta bem clarinha.

Agora, com uma caneta mais forte ou canetinhas coloridas, escreva por cima as coisas que fazem você se sentir bem. Concentre-se por alguns minutos nessas cores vivas e nas palavras positivas em destaque. Não finja que as ruins não existem, mas traga as boas para a frente do palco.



## PARA O ALTO E AVANTE!

Há coisas neste mundo que parecem pesadas, intensas e sufocantes demais. Mas não se deixe derrotar por elas. Escreva três maneiras de renascer das cinzas e voar como a fênix linda e incrível que você é.



"OLHE PARA AONDE VAI,  
NÃO DE ONDE VEIO."  
- MINHA MÃE

*(O mantra mais influente da minha vida adulta foi inventado porque eu tropeçava em tudo quando criança.)*

# PARE DE VIVER NO PASSADO

Se só ficar olhando para trás, você não verá as coisas incríveis à sua frente (e vai bater a canela em todas elas). O que você quer ver pelo caminho?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MIME-SE

Quando estiver se sentindo pra baixo – porque seu dia foi ruim, porque sua saúde anda capenga ou simplesmente porque existir dói –, faça algo especial para si mesmo. Bateu vontade de tomar um banho demorado e não falar com ninguém? Ótimo! Quer caminhar por aí e contemplar arvorezinhas coloridas? Faça isso! Chame de “tempo pra mim”, “autocuidado” ou “hora de me dar o que eu mereço”.



Arranje um tempo para se tratar como se fosse da realeza. Reserve três dias nos próximos três meses para isso; escreva o que pretende fazer e faça.

---

---

---

---

---

---

---

---

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](https://www.sextante.com.br)

