Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

VIVER COM CONSCIÊNCIA: O CAMINHO DA SAÚDE MENTAL POSITIVA

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

FICHA TÉCNICA

Título: *Viver com Consciência - O Caminho da Saúde Mental Positiva*

Autor: Sérgio Cunha

Edição: *Clube de Autores*

1ª Edição, 2026

Copyright © 2026 Sérgio Cunha
Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros meios eletrónicos ou mecânicos, sem autorização prévia por escrito do autor e da editora, exceto nos casos permitidos por lei.

Todos os direitos relativos à chancela Clube de Autores encontram-se reservados para a Pensática Unipessoal Lda.
Travessa de São Pedro, n° 8 | 1200-432 Lisboa – Portugal

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Este livro é dedicado às minhas filhas,

Maria Cunha

e

Ana Cunha

O caminho que desejamos aos nossos, certamente, será um caminho a desejar aos outros.

Permitam-se ser felizes.

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Mensagem Introdutória

Há momentos em que tudo parece estar bem — e, ainda assim, algo não encaixa.

A vida segue o seu curso. Cumprimos responsabilidades, respondemos às exigências do dia a dia, mantemos relações, alcançamos objetivos. Por fora, nada parece justificar preocupação. Por dentro, porém, instala-se uma sensação difícil de explicar. Falta energia. Falta envolvimento. Falta sentido. Sente-se um vazio.

Talvez já tenha pensado:

Não devia sentir-me assim! Não tenho motivos para estar mal. Então porque não estou realmente bem?

Esta é uma pergunta mais comum do que parece.

Muitas pessoas não vivem mergulhadas no sofrimento, mas também não experimentam uma verdadeira sensação de bem-estar. Funcionam. Cumprem o que é esperado. Continuam em frente. Mas fazem-no quase em piloto automático, como se a vida estivesse a acontecer sem que delas participassem plenamente.

Durante muito tempo, falámos da saúde mental quase exclusivamente quando ela faltava. Aprendemos a reconhecer sintomas, a identificar perturbações e a procurar ajuda. Esse foi um avanço importante e continua a sê-lo.

Mas talvez seja tempo de colocar uma pergunta diferente.

E se a saúde mental também pudesse ser desenvolvida?

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Porque saber o que está mal não é o mesmo que saber viver melhor.

É precisamente nesse espaço que este livro nasce.

Parte de uma ideia simples: a saúde mental não depende apenas da ausência de doença. Também resulta das competências psicológicas que desenvolvemos ao longo da vida. Tal como fortalecemos o corpo através do exercício, também podemos fortalecer capacidades que influenciam a forma como pensamos, sentimos, nos relacionamos com os outros e enfrentamos os desafios do quotidiano.

Essas capacidades não são talentos reservados a algumas pessoas. Podem ser aprendidas, treinadas e aperfeiçoadas.

Ao longo destas páginas irá conhecer o modelo da Saúde Mental Positiva, desenvolvido pela professora Maria Teresa Lluch-Canut. Mais do que apresentar uma teoria, este modelo oferece uma forma estruturada de promover a nossa saúde e bem-estar, através de competências que podemos desenvolver continuamente. Mais do que compreender conceitos, será convidado a explorá-los na sua própria vida.

Poderá descobrir algo surpreendente: grande parte daquilo que pensa, sente e faz, acontece sem que tenha plena consciência disso. Reações automáticas, interpretações imediatas, hábitos que parecem escolhas, mas que muitas vezes apenas repetem padrões adquiridos ao longo do tempo.

A boa notícia é que esse funcionamento pode ser melhorado.

Existe um momento breve, quase invisível, entre aquilo que acontece e a forma como respondemos. Um espaço onde a reação pode dar lugar à escolha. Onde um hábito pode ser interrompido. Onde uma resposta diferente se torna possível.

A maioria das pessoas nunca aprende a reconhecer esse espaço. Muito menos a utilizá-lo.

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Este livro é, em essência, sobre esse ele.

Sobre como o ampliar.

Sobre como transformar reações automáticas em escolhas conscientes.

Ao longo da leitura encontrará momentos de reflexão, exercícios e propostas práticas de desenvolvimento pessoal. No final de cada um dos seis fatores da Saúde Mental Positiva será convidado a realizar um plano de desenvolvimento com a duração de sete dias. No conjunto, este percurso constitui uma jornada de 42 dias, pensada para ajudá-lo a integrar pequenas mudanças na vida quotidiana.

O objetivo não é mudar tudo de uma só vez.

É descobrir que transformações significativas começam, muitas vezes, com mudanças discretas, repetidas de forma consistente.

Não através de fórmulas mágicas.

Nem do, por vezes irritante, "pensar positivo".

Mas através do desenvolvimento consciente de competências que podem ser aplicadas todos os dias.

Se alguma vez sentiu que poderia viver com mais equilíbrio, mais significado ou maior bem-estar — independentemente das circunstâncias que enfrenta neste momento — este livro é para si.

Talvez, no fim de contas, a pergunta mais importante não seja:

"Preciso mesmo deste livro?"

Mas sim:

"O que poderia mudar na minha vida se eu aprendesse a funcionar de forma diferente?"

A resposta começa nas próximas páginas.

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

ÍNDICE

Entre o Saber e o Fazer 11

PARTE I

COMPREENDER A MENTE 13

Porque Falamos de Saúde Mental Positiva? 15

Como Funciona a Mente Humana 23

Porque Pensamos Mal (Mesmo Sendo Inteligentes) 31

Porque a Mente Nos Engana 39

Metacognição: O Ponto de Viragem 47

PARTE II

DESENVOLVER SAÚDE MENTAL POSITIVA 53

O Modelo da Saúde Mental Positiva 55

Satisfação Pessoal: A Relação Consigo Próprio 67

Atitude Pró-Social: O Poder de Sair de Si 87

Autocontrolo: Entre o Impulso e a Escolha 107

Autonomia: Viver de Acordo com o que Importa 127

Resolução de Problemas e Autoatualização:
Crescer ao Longo da Vida 149

Relações Interpessoais: Onde a Vida Acontece 171

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

PARTE III

TRANSFORMAR NA PRÁTICA 193

Da Consciência à Mudança:

Como Transformar Intenção em Ação 195

Viver em Saúde Mental Positiva

Um Caminho, Não um Destino 215

Considerações Finais 221

Agradecimentos 231

Bibliografia 233

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Capítulo 7

Satisfação Pessoal: A Relação Consigo Próprio

Há relações que escolhemos cultivar e outras que, por diferentes razões, acabam por se transformar ou desaparecer. As amizades mudam, as relações familiares evoluem, algumas pessoas entram na nossa vida e outras seguem caminhos diferentes. No entanto, existe uma relação que permanece desde o primeiro até ao último dia da nossa existência. Está presente em todas as decisões, acompanha cada conquista, cada erro, cada momento de dúvida e cada momento de alegria. Não podemos interrompê-la nem nos afastar dela, porque acontece no espaço onde toda a experiência humana ganha significado: dentro de nós.

Há uma pessoa com quem passa todas as horas da sua vida.

Essa pessoa é você.

Apesar disso, raramente paramos para observar a qualidade dessa relação. Preocupamo-nos com a forma como os outros nos tratam, procuramos fortalecer os laços familiares, preservar as amizades e construir relações saudáveis. Esquecemo-nos, porém, daquela que influencia todas as restantes: a relação com nós próprios. É através dela que interpretamos aquilo que nos acontece.

Se todas as dimensões da Saúde Mental Positiva fossem organizadas em função do impacto que exercem na maneira como vivemos, a satisfação pessoal ocuparia, muito provavelmente, um dos primeiros

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

lugares. Antes do modo como enfrentamos desafios, regulamos as emoções ou nos relacionamos com os outros, existe uma base silenciosa que influencia a maneira como pensamos, sentimos e agimos. É ela que molda a forma como valorizamos as nossas conquistas, lidamos com os fracassos, reconhecemos as nossas capacidades e imaginamos aquilo que ainda podemos vir a ser.

Por isso, compreender a satisfação pessoal não significa apenas perguntar se se sente feliz ou satisfeito com a vida.

Significa compreender a qualidade da relação que mantém consigo.

E essa relação começa muito antes de avaliarmos a nossa vida.

Começa no modo como respondemos, muitas vezes sem palavras, a uma pergunta simples:

Quem sou eu?

A história que constrói sobre si — o autoconceito

A resposta à pergunta anterior começa a formar-se muito antes de conseguirmos colocá-la em palavras. Desenvolve-se ao longo da vida, através das experiências que vivemos, das mensagens que recebemos e das conclusões que retiramos sobre nós próprios. Pouco a pouco, essas conclusões deixam de parecer interpretações e passam a integrar a forma como nos vemos. É assim que se constrói o autoconceito: a representação relativamente estável que cada pessoa desenvolve sobre quem acredita ser. Não corresponde a uma fotografia objetiva da realidade, mas à narrativa que foi construindo sobre si.

Quando alguém se descreve como persistente, tímido, competente, desorganizado, curioso ou inseguro, está a recorrer a essa narrativa. Não está apenas a identificar características. Está a dar voz à imagem que construiu de si.

Essa imagem influencia a maneira como interpreta novas experiências. Tendemos a reparar com mais facilidade no que confirma

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

aquilo em que já acreditamos e a atribuir menos importância ao que o contradiz.

A forma como nos vemos influencia, muitas vezes, a maneira como vivemos.

Ao longo da vida, esta imagem de si próprio vai sendo ajustada. Algumas experiências reforçam-na, outras desafiam-na. Uma criança que cresce a ouvir que é curiosa pode sentir-se mais disponível para explorar e aprender. Outra que escuta repetidamente que nunca faz nada bem poderá começar a duvidar das suas capacidades, mesmo quando a realidade oferece sinais em sentido contrário. Nenhuma destas histórias nasce de um único episódio. É a repetição que lhes confere consistência.

A boa notícia é que nenhuma história fica definitivamente concluída. À medida que vivemos novas experiências e aprendemos a interpretá-las de forma diferente, também o modo como nos definimos pode transformar-se.

Mais do que conhecer-se — a autoestima

Conhecer quem somos é apenas uma parte da equação.

Existe uma segunda dimensão, mais discreta, mas igualmente determinante: o modo como avaliamos essa imagem. Não basta reconhecer características, capacidades ou limitações. A questão decisiva é o significado e o valor que lhes atribuímos.

Duas pessoas podem descrever-se de forma muito semelhante, reconhecer dificuldades idênticas e, ainda assim, relacionar-se consigo de maneiras completamente diferentes.

Uma encara essas dificuldades como parte natural do processo de crescimento.

Outra interpreta-as como prova de insuficiência.

Os factos podem ser semelhantes.

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

O significado atribuído a esses factos é que muda.

É neste ponto que entra a autoestima. Não como uma característica fixa, mas como um processo contínuo de avaliação interna.

Uma autoestima ajustada não significa ausência de autocrítica. Significa que a autocrítica não ocupa todo o espaço. Permite reconhecer limitações sem as transformar numa definição de quem somos.

Existe, porém, uma ideia muito difundida que merece ser questionada: a de que ser muito exigente consigo é indispensável para evoluir.

À primeira vista, esta ideia parece fazer sentido. Afinal, quem não estiver satisfeito consigo tenderá, em teoria, a esforçar-se mais. No entanto, a investigação mostra um padrão diferente. Quando a autocrítica se torna permanente, deixa de funcionar como incentivo e passa a consumir recursos importantes, como a confiança, a persistência e a disponibilidade para enfrentar novos desafios.

Uma avaliação equilibrada de si não conduz à acomodação.

Cria as condições necessárias para crescer.

Quem reconhece o seu valor não deixa de querer evoluir. Evolui sem precisar de transformar cada erro numa confirmação de incapacidade.

É por isso que a autoestima não depende de acreditar que somos melhores do que os outros. Depende de reconhecermos que o nosso valor não desaparece quando falhamos.

A forma como avaliamos a nossa vida

O modo como avaliamos a nossa vida raramente depende apenas daquilo que nos acontece. A mente interpreta, organiza e atribui significado às experiências. Entre os processos que mais influenciam essa leitura está a comparação.

Considere uma cerimónia de entrega de medalhas numa prova desportiva. É frequente observar uma alegria espontânea no atleta que

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

conquistou a medalha de bronze, enquanto o atleta que recebeu a medalha de prata pode parecer menos satisfeito. À primeira vista, este contraste parece contraditório. Afinal, a medalha de prata representa um resultado superior.

Mas a mente raramente avalia em termos absolutos.

Avalia em relação.

Quem conquista a medalha de bronze pode comparar-se com todos os atletas que ficaram atrás de si e sentir que ultrapassou as próprias expectativas. A medalha simboliza uma conquista improvável. Já quem conquista a medalha de prata tende, muitas vezes, a comparar-se apenas com o primeiro lugar. Em vez de celebrar aquilo que alcançou, fixa a atenção naquilo que ficou por conseguir.

O resultado é diferente.

A experiência também.

Este processo não acontece apenas no desporto. Está presente sempre que avaliamos a nossa vida a partir de um ponto de comparação que escolhemos, muitas vezes sem consciência disso. Comparamo-nos com outras pessoas, com versões idealizadas de nós próprios ou com aquilo que imaginávamos já ter alcançado. E é essa comparação, mais do que a realidade em si, que frequentemente determina o grau de satisfação que sentimos.

Como vimos no capítulo "*Porque a mente nos engana"*, a comparação não é o único processo que influencia esta avaliação. Também tendemos a sobrestimar o impacto que determinadas conquistas terão no nosso bem-estar e, depois de as alcançarmos, habituamo-nos a elas mais depressa do que antecipávamos.

Por isso, viver à espera da próxima meta raramente é suficiente para construir uma satisfação duradoura.

Talvez a questão mais importante não seja:

"O que me falta para me sentir satisfeito?"

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Mas antes:

"De que forma estou a valorizar aquilo que já faz parte da minha vida?"

O futuro permanece em aberto

Até aqui olhámos para o modo como interpretamos aquilo que já vivemos. Mas a satisfação pessoal não depende apenas do passado nem da avaliação que fazemos do presente. Também é influenciada por aquilo que acreditamos que ainda pode acontecer.

Mesmo sem nos apercebermos, todos construímos expectativas acerca do futuro. Fazemo-lo quando pensamos nos projetos que gostaríamos de concretizar, nas mudanças que esperamos alcançar ou na forma como imaginamos os próximos anos da nossa vida. Essas expectativas influenciam as escolhas que fazemos, os desafios que aceitamos e a persistência com que enfrentamos as dificuldades.

Quando acreditamos que nada poderá mudar, é natural que a motivação diminua e que cada obstáculo pareça confirmar essa convicção. Pelo contrário, quando reconhecemos que o futuro permanece aberto a diferentes possibilidades, torna-se mais fácil continuar a agir, mesmo sem garantias de sucesso.

Não se trata de acreditar que tudo correrá bem.

Trata-se de reconhecer que aquilo que fazemos hoje continua a poder influenciar aquilo que viveremos amanhã.

Enquanto existir possibilidade de escolha, continua a existir possibilidade de mudança.

Como fortalecer a satisfação pessoal

Ao longo deste capítulo vimos que a satisfação pessoal não acontece por acaso. Também ela pode ser cultivada. Não através de mudanças extraordinárias, mas de pequenas formas de estar que,

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

repetidas ao longo do tempo, transformam gradualmente a forma como vivemos a nossa própria vida.

Tudo começa por uma capacidade simples, mas exigente: prestar atenção. É difícil transformar aquilo que nunca chegamos verdadeiramente a observar. O modo como interpretamos os acontecimentos, reagimos aos erros ou desvalorizamos os nossos progressos acaba, muitas vezes, por orientar a vida sem que nos apercebamos. Desenvolver satisfação pessoal implica, antes de mais, criar espaço para reconhecer esses padrões.

Uma das formas mais eficazes de o fazer consiste em aprender a saborear a experiência.

Grande parte daquilo que torna uma vida satisfatória dura apenas alguns segundos: uma conversa que nos faz sorrir, um abraço, um café partilhado, a sensação de terminar uma tarefa difícil, um momento de silêncio ou a beleza inesperada de uma paisagem. São acontecimentos breves que facilmente passam despercebidos quando a atenção já está voltada para a tarefa seguinte, para a próxima preocupação ou para o objetivo que ainda falta alcançar.

Saborear não significa prolongar artificialmente um momento.

Significa permanecer nele tempo suficiente para que a experiência possa ser reconhecida, integrada e verdadeiramente vivida.

Uma forma simples de o fazer consiste em parar durante alguns segundos e dirigir, intencionalmente, a atenção para aquilo que está a viver. Reparar nas cores à sua volta, nos sons que escuta, na temperatura do ambiente, nos aromas, nas sensações do corpo ou mesmo na respiração ajuda a interromper o automatismo do dia a dia e a permanecer verdadeiramente presente. Quanto mais presente estiver, maior será a probabilidade de integrar esse momento na sua experiência.

Não aumenta o número de momentos felizes.

Aumenta a capacidade de os viver plenamente.

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Também por essa razão, as vivências tendem a deixar um impacto mais duradouro do que a simples acumulação de bens materiais. Os objetos acabam por se tornar parte da rotina. A casa nova deixa de ser nova. O automóvel perde o encanto. Aquilo que durante algum tempo ocupou a nossa atenção transforma-se, gradualmente, num elemento habitual do quotidiano.

As experiências seguem um percurso diferente.

Continuam a viver nas memórias, nas histórias que contamos, nas aprendizagens que deixaram e nas relações que ajudaram a construir.

Fortalecer a satisfação pessoal não exige uma vida extraordinária. Exige, muitas vezes, uma maneira diferente de olhar para a vida que já temos. Quanto mais aprendemos a reconhecer aquilo que vivemos, mais deixamos de depender exclusivamente daquilo que ainda nos falta para nos sentirmos realizados.

Uma relação em constante construção

Nada disto acontece de uma só vez. A relação que mantemos com nós próprios não nasce pronta nem permanece imutável. Constrói-se, dia após dia, através da forma como interpretamos o que vivemos, respondemos às dificuldades e continuamos a caminhar em direção ao futuro que desejamos construir.

A forma como nos relacionamos com nós próprios influencia profundamente o modo como vivemos. A voz interior com que interpretamos sucessos, erros, limitações e conquistas acaba por moldar a confiança, a motivação e a maneira como enfrentamos desafios.

Cada pensamento, cada interpretação, cada escolha e cada experiência ajudam a construir essa relação. Por isso, cuidar da satisfação pessoal não significa esperar que a vida se torne perfeita. Significa aprender a olhar para ela com maior consciência, reconhecer aquilo

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

que tem valor, continuar a crescer perante as dificuldades e manter uma direção que dê sentido ao caminho.

É um processo contínuo.

Nunca completamente terminado.

À medida que esta relação consigo próprio se torna mais segura, acontece uma mudança discreta, mas profundamente importante. Diminui a necessidade constante de provar valor, de procurar validação ou de viver centrado apenas nas próprias preocupações.

Surge, então, mais espaço para reparar nos outros. Mais disponibilidade para compreender, colaborar, cuidar e construir relações que também alimentam o bem-estar.

Porque uma vida verdadeiramente satisfatória não se esgota na maneira como nos sentimos connosco.

Completa-se na forma como nos relacionamos com os outros.

É precisamente essa passagem do "eu" para o "nós" que nos conduz ao fator seguinte da Saúde Mental Positiva.

A atitude pró-social.

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

SATISFAÇÃO PESSOAL

A Relação Consigo Próprio

A forma como nos relacionamos connosco influencia profundamente a qualidade da nossa vida. Quando vivemos em piloto automático, é fácil perder contacto com aquilo que valorizamos, com as experiências positivas do dia a dia e até com as nossas próprias necessidades.

Ao longo dos próximos sete dias, será convidado a desenvolver uma relação mais consciente consigo. Não se trata de mudar quem é, mas de observar com maior atenção a maneira como vive, pensa e se relaciona com a sua experiência.

Objetivo

Desenvolver maior consciência de si próprio, reconhecendo experiências positivas, propósito de vida e padrões de pensamento que influenciam a satisfação com a vida.

Ao longo dos próximos 7 dias irá:

- Desenvolver maior presença na experiência diária

Aprender a prestar atenção ao que está a acontecer, em vez de viver exclusivamente nas preocupações do passado ou do futuro.

- Reconhecer experiências positivas que habitualmente passam despercebidas

Treinar a capacidade de identificar e valorizar momentos de bem-estar, satisfação e significado.

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

- Agir com maior intenção e consciência

Explorar a diferença entre viver em piloto automático e fazer escolhas mais alinhadas com aquilo que realmente importa.

- Clarificar a direção que pretende dar à sua vida

Refletir sobre o futuro que deseja construir e sobre os valores que gostaria de ver mais presentes no seu quotidiano.

- Transformar objetivos em ações concretas

Descobrir como pequenas mudanças consistentes podem aproximá-lo da vida que pretende viver.

- Observar a forma como fala consigo próprio

Reconhecer pensamentos automáticos, interpretações e narrativas internas que influenciam a satisfação pessoal.

- Integrar aprendizagens e definir um próximo passo

Consolidar aquilo que descobriu ao longo da semana e identificar uma prática que pretende manter.

Percurso

Dia 1 – Estar presente na experiência

Dia 2 – Reconhecer experiências positivas

Dia 3 – Agir com intenção

Dia 4 – Explorar o futuro desejado

Dia 5 – Aproximar o futuro do presente

Dia 6 – Observar a narrativa interna

Dia 7 – Integração

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

COMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

Reserve entre cinco e dez minutos por dia para realizar a proposta apresentada. Sempre que possível, leia antecipadamente a atividade do dia seguinte e predisponha-se a vivenciá-la de forma consciente.

Não procure fazer tudo de forma perfeita. O objetivo não é alcançar um resultado imediato, mas desenvolver uma forma diferente de observar a sua experiência.

Ao longo destes sete dias, reserve alguns minutos para refletir sobre três perguntas simples:

O que observei?

O que aprendi?

O que quero repetir?

Lembre-se de que o desenvolvimento pessoal acontece através da prática consistente. Pequenas mudanças, realizadas de forma contínua, tendem a produzir um impacto mais duradouro do que grandes mudanças ocasionais.



Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

DIA 1

ESTAR PRESENTE NA EXPERIÊNCIA

Ideia-chave

Grande parte do dia é vivida em piloto automático. A satisfação pessoal começa por prestar mais atenção à experiência presente e à forma como nos vemos.

Proposta prática

Escolha um momento simples do seu dia. Pode ser uma refeição, uma caminhada, um café ou uma conversa.

Durante alguns minutos procure prestar atenção ao que está a acontecer sem tentar alterar a experiência. Observe o que vê, ouve, sente e pensa.

Depois complete a frase: **"Eu sou uma pessoa que…"**

Escreva entre cinco e dez respostas.

Perguntas de reflexão

O que descobri quando prestei mais atenção ao momento presente? O que aprendi sobre a forma como me vejo?

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

DIA 2

RECONHECER EXPERIÊNCIAS POSITIVAS

Ideia-chave

A mente tende a focar-se nos problemas e a ignorar aquilo que corre bem. Reconhecer experiências positivas ajuda a construir uma visão mais equilibrada da vida.

Proposta prática

Ao longo do dia procure identificar três momentos positivos. Não precisam de ser extraordinários. Podem ser tão simples como uma conversa agradável, um gesto de simpatia ou um momento de tranquilidade. Quando identificar cada momento, pare durante alguns segundos e permita-se experienciá-lo plenamente.

No final do dia pergunte: **"O que fiz eu que contribuiu para que este momento acontecesse?"**.

Perguntas de reflexão

Que momentos identifiquei e que experiências positivas costumo ignorar?

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

DIA 3

AGIR COM INTENÇÃO

Ideia-chave

Muitas decisões são tomadas em piloto automático. Agimos por hábito, pressão ou impulso.

Viver com maior satisfação implica escolher, de forma consciente, aquilo que queremos aproximar da nossa vida.

Proposta prática

Escolha uma ação simples que gostaria de realizar hoje de forma deliberada. Antes de a iniciar, pergunte: "Porque é que isto é importante para mim?" Realize essa atividade mantendo essa intenção presente.

Perguntas de reflexão

O que mudou quando agi com maior intenção? O que esta ação revela sobre aquilo que valorizo?

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

DIA 4

EXPLORAR O FUTURO DESEJADO

Ideia-chave

O bem-estar não depende apenas das circunstâncias atuais. Também é influenciado pela existência de direção e significado. Ter uma visão clara daquilo que deseja construir ajuda a orientar escolhas no presente.

Proposta prática

Imagine que está daqui a cinco anos e que a sua vida evoluiu de forma positiva e alinhada com aquilo que valoriza.

Descreva: Como vive? Como se relaciona com os outros? Como cuida de si? O que ocupa o seu tempo? Que tipo de pessoa se tornou?

Procure escrever livremente durante alguns minutos.

Perguntas de reflexão

O que mais valorizo na vida que gostaria de construir? Que aspetos dessa visão dependem das minhas escolhas atuais?

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

DIA 5

APROXIMAR O FUTURO DO PRESENTE

Ideia-chave

Sonhos e objetivos tornam-se relevantes quando começam a influenciar aquilo que fazemos hoje. A mudança acontece no presente.

Proposta prática

Escolha um aspeto do futuro que identificou ontem.

Pergunte-se: **"Qual é o menor passo que posso dar hoje para me aproximar dessa direção?"**

Realize esse passo.

No final pergunte: **"O que depende de mim neste processo?"**

Perguntas de reflexão

Que pequenas ações podem produzir mudanças significativas ao longo do tempo? O que aprendi ao transformar uma intenção numa ação concreta?

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

DIA 6

OBSERVAR A NARRATIVA INTERNA

Ideia-chave

Todos temos uma voz interna que interpreta e avalia aquilo que acontece. Nem sempre essa narrativa corresponde à realidade.

Proposta prática

Ao longo do dia, observe os comentários que faz sobre si próprio. Quando identificar um deles, pergunte: Isto é um facto ou uma interpretação? Estou a avaliar um comportamento ou a definir quem sou? Falaria desta forma com alguém de quem gosto? Se necessário, reformule a mensagem de forma mais equilibrada.

Observe também os momentos em que se compara com outras pessoas e pergunte: **"Estou a comparar a minha experiência completa com apenas uma parte da experiência do outro?"**

Perguntas de reflexão

Que histórias conto frequentemente a mim próprio?

Copyright © 2026 Sérgio Cunha - Viver Com Consciência

DIA 7

INTEGRAÇÃO DA SEMANA

Ideia-chave

O desenvolvimento pessoal não acontece através de momentos isolados de inspiração.

Acontece através da repetição consciente de pequenas escolhas.

Propostas prática

Reserve alguns minutos para revisitar os últimos sete dias.

Observe aquilo que descobriu sobre si próprio. Reflita sobre: a forma como se vê, como se avalia, como interpreta a sua vida, como imagina o seu futuro.

Identifique uma prática, atitude ou aprendizagem que gostaria de manter nas próximas semanas.

Perguntas de reflexão

O que aprendi sobre mim?

O que quero continuar a desenvolver e consolidar?

Qual será o meu próximo passo?