VERDE DE FLORA

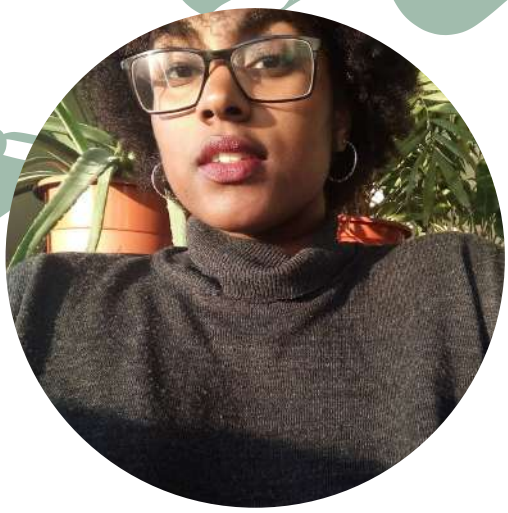
O planner do autoconhecimento

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA
IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

ÍNDICE

SOBRE MIM	PÁG. 3
O QUE É O VERDE DE FLORA	PÁG. 4
COMO ESTARÁ ORGANIZADO	PÁG. 4-5
EXEMPLOS DE ATIVIDADADES	PÁG. 5
DO QUE NECESSITAS	PÁG. 6
O PORQUÊ DO 1º TEMA DE 2021	PÁGS. 6-10
UM ÚLTIMO CONSELHO	PÁG. 10
SEMANA 1	PÁGS. 11-17
SEMANA 2	PÁGS. 18-24

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS



SOBRE MIM
CAROLAYNE RAMOS

Quando decidi começar a meditar a 5 de outubro de 2018, toda eu era ceticismo em relação aos efeitos da meditação. Não poderia ser possível que 10/15 minutos de respiração consciente me ajudassem em alguma coisa... A caminho dos 3 anos desta prática, posso garantir que imensa coisa se reparou em mim. Tornei-me numa pessoa mais sensata, mais consciente do que penso, faço e digo.

Diria também um pouco mais sensível para com as pessoas e a vida, no sentido de ser capaz de explorar e dar ouvidos à minha intuição, de relacionar praticamente tudo o que se sucede à minha volta e, acima de tudo, de relativizar! Escrever num caderno todos os meus pensamentos é outra coisa que me permite olhar para dentro, fortalecer a minha amizade comigo mesma e tratar feridas que, por vezes, negligencio sem querer.

É com isso em mente que decidi criar um projeto que me permita estimular em ti a capacidade de te autoconheceres, desacelerares e descobrires de que é sim possível considerarmos a vida bela, não obstante os desafios. Bem-vinda/o, então, ao Verde de Flora! | Onde me podes encontrar: no meu blogue IMPERIUM BLOG, no meu podcast CONGRESSO BOTÂNICO, no instagram @LYNERAMS e na minha conta de artista @LYNENOYR!

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

O QUE É O VERDE DE FLORA?

Um conjunto de documentos PDF, com checklists, ideias, temas de reflexão, inserção de hábitos diários, jardinagem, culinárias, e muito mais, para que te possas organizar, valorizar os detalhes do quotidiano e, acima de tudo, descortinares todo o teu potencial individual. Porquê? Primeiro, porque não existe mal algum em te quereres melhorar.

Segundo, porque a autoestima, resultado do amor-próprio, é um passo deveras crucial para que te sintas capaz de sentir a vida na sua plenitude, mesmo nas ocasiões mais difíceis. Terceiro, porque eu quero que tu sejas capaz de te abraçar, acarinhar e motivar, independentemente de teres, ou não, pessoas na vida que te elevem o astral. Quarto, e não menos importante, porque tu és valida/o, mereces sentir leveza, serenidade e acreditar naquilo que te torna especial.

COMO ESTARÁ ORGANIZADO?

Com base na minha experiência pessoal, todos os meses trarei reflexões e questões diárias para te ajudar a mergulhares na tua mente, junto de atividades que, para mim, são cruciais para a saúde mental de qualquer um. Abaixo, dar-te-ei algumas ideias quanto a essas atividades e as check circles "◯" são para que as possas apontar e cumprir.

Podes mudar ou acrescentar as atividades que quiseres! Quero, acima de tudo, que este planner se adeque a ti, da melhor maneira possível. Caso tenhas alguma dúvida ou sugestão, podes contactar-me através do **plannerverdedeflora@gmail.com**!

EXEMPLOS DE ATIVIDADES DIÁRIAS

→ Atividade física (dança, yoga, HIIT, corrida, caminhada, etc.)
→ Mínimo de 30 minutos de leitura;
→ Ouvir um podcast de que gostes muito ou queiras explorar;
→ Pintar;
→ Meditar;
→ Cuidar de uma planta;
→ Estudar uma língua nova;
→ Ver uma ted talk;
→ Preparar a ementa da semana;
→ Ver um filme ou série;
→ Telefonar a alguém especial;
→ Arrumar o quarto ou a casa;
→ Apanhar sol;
→ Definir os objetivos da semana;
→ Dedicares-te a um hobby que te faça sentir bem;
→ Etc.

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

DO QUE NECESSITAS PARA FAZER ACONTECER?

Um caderno da tua escolha, a tua caneta favorita, o PDF do planner impresso ou disponível num dispositivo que te facilite diariamente (é até mais sustentável. Podes transcrever a maior parte das atividades no teu caderno, com o teu estilo (eis o conceito de journaling, eheh) e, diariamente, realizá-las), muita vontade de fazer acontecer e de trabalhar a disciplina, aceitar que as falhas integram o processo, e uma mente aberta.

O PRIMEIRO TEMA DE 2021 E OS PORQUÊS

REVELAR E ABRAÇAR TRAUMAS

Já alguma vez refletiste na influência que as questões mal resolvidas têm no teu dia-a-dia?

Na quantidade de ideias, desejos, sonhos, planos e objetivos que ficam pendentes, devido a um detalhe que se instalou no teu coração há anos, ganhando uma dimensão que ignoras - ou tentas -, enquanto persistes em orientar a tua vida? Se nunca paraste para cogitar nisto, deixa-me que te confesse que eu já o fiz...

Inclusive, dedico-me diariamente para enfrentar traumas, inseguranças, medos e receios, pois, descobri que algures no tempo, tornaram-se impensáveis a quantidade de resíduos internos que eu ia acumulando e que, num momento em específico da minha vida, revelaram-se muito prejudiciais. Não só para mim, como também para o outro lado e que, adivinha só, nada tinha que ver com os meus problemas.

O facto de os querer compartilhar para me dar a conhecer de todas as frentes, revelou-se numa desculpa para me aperceber de que muitas questões que eu julgava resolvidas, ainda estavam por rever e arquivar. Comecei a minha jornada de meditação e auto-descoberta a 5 de outubro de 2018 e, embora tenha sido a maior porta de todas, o facto é que continuaram a existir tantas mais dentro de mim. 2020 não foi um ano fácil para ninguém, contudo, e seguindo o lema de que nada é em vão, serviu de guinada para mergulhar ainda mais na minha individualidade, trazer ao de cima o que habitava no inconsciente e sacudir as folhas secas dos ramos cujo potencial para dar flores ainda vibrava.

A minha maior motivação e que, em simultâneo, foi a mesma razão de me ter voltado a fechar em finais de 2019, foi o amor.

O próprio, por outrem e que eu sei que merecia receber daqueles que mo quisessem oferecer, de modo genuíno.

O amor que eu queria compartilhar numa dinâmica que se tem revelado uma novidade diária, motivou-me a desejar deixar para trás das costas toda a merda - e desculpa-me a expressão! - que eu guardava no peito, no espírito e na mente, isto enquanto desculpa para me vitimar, ser abraçada por ser a coitadinha e, acima de tudo, uma âncora vinculada a um rancor rasteiro, de proporções mínimas, mas que ainda assim, existia.

Eu não tenho espaço para sentir rancor. Eu não sou nenhuma coitada. E, embora reconheça que eu, tu e qualquer outra pessoa mereça sentir não só uma paz imensa no coração, quanto ser amado e bem tratado, dar a conhecer traumas sem os ter minimamente aliviados pode arruinar potenciais conexões.

Dado que são os que nos sussurram as inseguranças, facilmente duvidamos de que determinado acontecimento positivo nos é realmente destinado. Não me refiro a desabafos, mas antes a atitudes mascaradas, a indiretas desnecessárias, ao sibilar antes do adormecer, às dúvidas quanto às palavras dos demais, às comparações com o passado, aos gatilhos que não somos capazes de gerir...

Por pouco, eu não ia cometendo este mesmo erro e que se foi repetindo, por anos e anos. O erro de seguir uma conduta inconsciente de questionamentos excessivos, de ser tóxica e não o reconhecer, de não respeitar o espaço doutrem e que eu aprecio que me deem...

O erro de querer ser amada, sem saber ao certo como me amar e, acima de tudo, que tipo de amor realmente aceitar que me dessem. Deixei de me contentar com pouco. Não passei a desejar maiores quantidades, somente o mais respeitável possível, que me complementasse e, mais importante, que não me abandonasse num estado de ansiedade incontrolável.

Gostar na sua essência mais pura, já me doeu imenso.

E prontifiquei-me a dar o braço a torcer perante os traumas, os medos, as inseguranças porque, pela primeira vez, começar a gostar a sério - e, surpresa das surpresas, ter quem goste de mim em retorno com base nas mesmas intenções -, não me doeu de todo. As lágrimas que por vezes escorrem pelo meu rosto, são de uma emoção alegre, de uma esperança por um futuro para o qual começara a desacreditar.

Aos poucos, vou voltando a acreditar nas infinitas possibilidades de companheirismo, parceria e romance, simplesmente por ter colocado um basta nos fantasmas que me acompanhavam. Não é um processo fácil. Eu tive o meu tempo, tu terás o teu, e o meu objetivo é o de te ajudar a acelerar essa auto-descoberta, pois, eu bem sei a diferença que faz ter alguém que nos oriente.

Não somos nada sozinhos. Começar por admitir a necessidade desta parceria é um passo deveras importante. Outro é a de que estaremos sempre a aprender, seja sozinhos ou através de alguém. Quero, portanto, que esta experiência nos beneficie a ambos, do fundo do meu coração!

Quero que partilhes comigo como te vão correndo as meditações, as práticas diárias que vou sugerindo, a implementação dos novos hábitos, a despedida de velhas crenças e a expansão dos horizontes. Quero que criemos uma conexão bonita, dinâmica e orgânica. Quero que não hesites em pedir ajuda! Espero que todos os meus aprendizados te auxiliem e que as tuas lições me ajudem a mim. Vamos nessa? ♥

UM ÚLTIMO CONSELHO ANTES DE SEGUIRMOS VIAGEM

Peço-te que em todas as meditações/reflexões, sejas capaz de fechar os olhos e escutar o que o teu coração te diz. Se quiseres chorar, pelo teu bem, fá-lo. Mesmo à distância, estarei aqui para te abraçar. Quanto aos apontamentos, livra-te dos filtros e escreve como se, logo de seguida, fosses queimar as páginas. As reflexões só a ti te pertencem e não deves, em circunstância alguma, ter medo do que carregas em ti. Abraça-te, aceita-te, no teu tempo e compasso!

Muita gratidão por aqui estares, a acreditar no meu projeto e, sobretudo, em ti! Vemo-nos no próximo mês!

SEMANA 1

SEGUNDA

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

REFLEXÃO DO DIA

JÁ TE PERDOASTE HOJE? COMO E POR QUE TENCIONAS FAZÊ-LO?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 1

TERÇA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

REFLEXÃO DO DIA

SENTESTE-TE ABRAÇADA/O? O QUE É QUE TE FARIA SENTIR ASSIM?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 1

QUARTA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

REFLEXÃO DO DIA

COM QUEM QUERES FAZER AS PAZES? COMO E PORQUÊ?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 1

QUINTA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

REFLEXÃO DO DIA

JÁ TE SENTISTE ABANDONADA/O? O QUE ESTEVE POR DETRÁS DESSE SENTIMENTO?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 1

SEXTA

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

REFLEXÃO DO DIA

DEVIDO AOS MEDOS, O QUE É QUE FICOU POR FAZER? COMO PRETENDES MUDAR ISSO? QUERES MUDAR ISSO? PORQUÊ?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 1

SÁBADO

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

REFLEXÃO DO DIA

O QUE É QUE FICOU POR DIZER? SÃO COISAS QUE DIRIAS, SE TIVESSES A OPORTUNIDADE? PORQUÊ?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 1

DOMINGO

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

REFLEXÃO DO DIA

EM QUE MOMENTOS SENTES RECEIO DE AMAR, ACREDITAR E ACEITAR OS PRESENTES DA VIDA? PORQUÊ?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 2

SEGUNDA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

REFLEXÃO DO DIA

ÉS CAPAZ DE IDENTIFICAR E APONTAR ALGUNS DOS TEUS GATILHOS E O MODO COMO TE FAZEM SENTIR?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 2

TERÇA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

REFLEXÃO DO DIA

ÉS CAPAZ DE, SEM FILTROS OU RECEIOS, IDENTIFICAR AS PESSOAS TÓXICAS DA TUA VIDA? QUEM SÃO E PORQUÊ?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 2

QUARTA

REFLEXÃO DO DIA

COMO RESOLVERIAS A TUA SITUAÇÃO COM AS PESSOAS TÓXICAS DA TUA VIDA?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 2

QUINTA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

REFLEXÃO DO DIA

CONSEGUES AVALIAR-TE E DEFINIR SE, EM ALGUM MOMENTO, ÉS/FOSTE TÓXICA/O? COMO PRETENDES MUDAR E MELHORAR ISSO?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 2

SEXTA

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

REFLEXÃO DO DIA

LISTA TUDO AQUILO QUE MENOS GOSTAS EM TI E O PORQUÊ. A PARTIR DAQUI, TENTA TECER UM PLANO PARA OS COMEÇARES A APRECIAR, NUM REGISTO DIÁRIO E SEM PRESSAS.

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 2

SÁBADO

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

REFLEXÃO DO DIA

HOJE, É DIA DE LISTARES TUDO AQUILO QUE MAIS ADORAS EM TI, SEM RECEIO DE TE SENTIRES EGOCÊNTRICA/O. EXPLICA O PORQUÊ E AVALIA SE OS APRECIAS DIARIAMENTE.

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS

SEMANA 2

DOMINGO

- ○
- ○
- ○
- ○
- ○

REFLEXÃO DO DIA

TENS CONSEGUIDO PREENCHER ALGUMAS DAS CHECK CIRCLES ÀS QUAIS TE PROPÕES? COMO TE TENS SENTIDO, INTERNAMENTE? E FISICAMENTE? CONSEGUES COMPARAR O ANTES E O DEPOIS?

© CAROLAYNE RAMOS 2021 VERDE DE FLORA | IMPERIUMBLOG.COM | @LYNERAMS