



Uma folha por dia. Sete no total.

O desafio acontece no dia, mas ele só vira prova no papel. Cinco minutos à noite, e no dia 7 você tem uma semana inteira que dá pra ver.

01

IMPRIMA AS SETE

As páginas 3 a 9 deste arquivo já vêm com o dia e a pausa preenchidos, na ordem do método. Imprima em papel comum, frente única. Sem impressora, copie os campos num caderno: o papel importa, o formato não.

02

DEIXE ONDE A MÃO ESBARRA

Mesa de cabeceira, mesa da cozinha, ao lado do teclado. A folha que fica guardada na gaveta não é preenchida. Ela precisa estar no caminho.

03

PREENCHA À NOITE, EM CINCO MINUTOS

É o terceiro dos três toques do dia. Não precisa ser bonito nem completo. Precisa ser honesto e precisa ser hoje: folha preenchida no dia seguinte já é memória remontada.

04

NO DIA 7, PONHA AS SETE LADO A LADO

Junto com os dois prints do relatório. As folhas mostram o que o número não mostra: em que dia a mão apertou mais, o que ela procurava, e como o corpo estava quando você cedeu.

O campo mais importante é o último. "O que a mão procurou hoje" é onde o método deixa de ser sobre tela e passa a ser sobre você. Tédio, briga não resolvida, conta pra pagar, medo de dormir. Escreva a coisa feia. Ninguém vai ler.

ONDE ESTA FOLHA ENTRA · OS TRÊS TOQUES DO DIA

DE MANHÃ

Você lê a ficha do dia e troca o papel de parede.

DURANTE O DIA

Você vive a pausa e segura as ondas que vierem.

À NOITE

Esta folha. Cinco minutos, e o dia fica registrado.

DIA Nº

A PAUSA DE HOJE

DATA

3

a caça no trajeto (komorebi)

qua, 23/07

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

☒ SIM

☐ FIZ PELA METADE

☐ AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE · AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

/ / / /

O CORPO (UMA LINHA CADA)

Como dormi 6h. dava pra mais

Como comi almoço sem tela, jantar corrido

Descansei de verdade? 10 min no quintal

O QUE A MÃO PROCUROU HOJE (HONESTO, UMA LINHA)

o WhatsApp na fila do mercado. duas vezes.

OBSERVAÇÃO (OPCIONAL)

achei o komorebi na parada de ônibus, na árvore de sempre.
passei 11 anos naquele ponto sem olhar pra cima.

DIA Nº

1

A PAUSA DE HOJE

DATA

間 A pausa do café

MA · A PRIMEIRA HORA SEM A PRIMEIRA OLHADA

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

SIM

FIZ PELA METADE

AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE · AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

O CORPO (UMA LINHA CADA)

Como dormi

Como comi

Descansei de verdade?

O QUE A MÃO PROCUROU HOJE (HONESTO, UMA LINHA)

OBSERVAÇÃO (OPCIONAL)

DIA Nº

2

A PAUSA DE HOJE

我慢 A onda de 90 segundos

GAMAN · HOJE CONTE AS ONDAS SEGURADAS

DATA

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

SIM

FIZ PELA METADE

AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE · AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

O CORPO (UMA LINHA CADA)

Como dormi

Como comi

Descansei de verdade?

O QUE A MÃO PROCUROU HOJE (HONESTO, UMA LINHA)

OBSERVAÇÃO (OPCIONAL)

DIA Nº

3

A PAUSA DE HOJE

木漏れ日 A caça no trajeto

KOMOREBI · ANOTE ONDE FOI. SEM FOTO.

DATA

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

SIM

FIZ PELA METADE

AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE · AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

O CORPO (UMA LINHA CADA)

Como dormi

Como comi

Descansei de verdade?

O QUE A MÃO PROCUROU HOJE (HONESTO, UMA LINHA)

OBSERVAÇÃO (OPCIONAL)

DIA Nº

4

A PAUSA DE HOJE

DATA

一期一会 A mesa presente

ICHIGO ICHIE · O APARELHO EM OUTRO CÔMODO

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

SIM

FIZ PELA METADE

AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE · AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

O CORPO (UMA LINHA CADA)

Como dormi

Como comi

Descansei de verdade?

O QUE A MÃO PROCUROU HOJE (HONESTO, UMA LINHA)

OBSERVAÇÃO (OPCIONAL)

DIA Nº

5

A PAUSA DE HOJE

DATA

勿体ない A hora devolvida

MOTTAINAI · A COISA LARGADA RECEBE A HORA

A COISA LARGADA QUE RECEBE A HORA DE HOJE

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

SIM

FIZ PELA METADE

AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE · AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

O CORPO (UMA LINHA CADA)

Como dormi

Como comi

Descansei de verdade?

O QUE A MÃO PROCUROU HOJE (HONESTO, UMA LINHA)

OBSERVAÇÃO (OPCIONAL)

DIA Nº

6

A PAUSA DE HOJE

数息観 A última olhada

SUSOKUKAN · O CELULAR DORME FORA DO QUARTO

DATA

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

SIM

FIZ PELA METADE

AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE · AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

O CORPO (UMA LINHA CADA)

Como dormi

Como comi

Descansei de verdade?

O QUE A MÃO PROCUROU HOJE (HONESTO, UMA LINHA)

OBSERVAÇÃO (OPCIONAL)

DIA Nº

7

A PAUSA DE HOJE

気づき O dia acordado

KIZUKI · HOJE COM O PLACAR NA MÃO

DATA

A PAUSA FOI FEITA? (MARQUE)

SIM

FIZ PELA METADE

AMANHÃ EU VOLTO

IMPULSOS VENCIDOS HOJE · AS ONDAS (UM TRAÇO POR CADA)

O PLACAR DA SEMANA (DOS DOIS PRINTS DO RELATÓRIO)

Horas por dia	Ativações por dia
DIA 0 _____	DIA 0 _____
DIA 7 _____	DIA 7 _____

O QUE MUDOU QUE O NÚMERO NÃO MOSTRA