

**COLOQUE-SE**  
**MOVIMENTO** **EM**  
  
**E LEVE**  
*Amor*  
**POR ONDE PASSAR**



**COLOQUE-SE EM**  
**MOVIMENTO**



**E LEVE**  
*Amor*

**POR ONDE PASSAR**



COLOQUE-SE EM MOVIMENTO  
E LEVE AMOR POR ONDE PASSAR

Adaptado da obra Caderno em Movimento de Entrenós  
**Coordenação Editorial:** Claudia Kubrusly, Priscila Seixas e  
Joana Mello

**Adaptação:** Rodrigo Aguiar

**Revisão:** Priscila Seixas

**Finalização:** Maurício Carneiro

**Capa:** Destaque Web Marketing

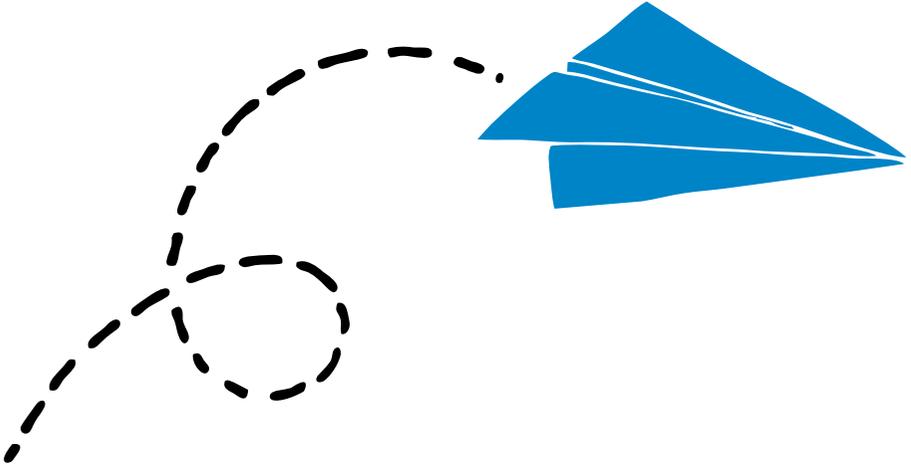
Impresso no Brasil de forma consciente, responsável e colaborativa.



Editora Doyen Ltda. ME  
Rua Ébano Pereira, 11, sl. 1203, Centro  
Curitiba - PR 80.410-240  
[www.editoravoo.com.br](http://www.editoravoo.com.br)

# Instruções de uso

- 1. Ponha suas ideias em movimento neste caderno.** Escreva. Rabisque. Sonhe. Planeje. Se não der certo, rasgue e recomece na página seguinte.
- 2. Preencha todas as páginas, até não restar espaço em branco.** Arranque folhas e distribua inspirações pela casa ou aos amigos. Partilhe sonhos, colha ideias, transcreva opiniões.
- 3. Permita que este caderno acompanhe sua jornada.** Abra sempre que se sentir muito feliz e inspirado. Ou sempre que estiver triste, buscando inspiração. Na hora de dormir, leve para a cama. Ao acordar, guarde na sua bolsa ou mochila. Deixe suas anotações sempre em movimento.
- 4. Reflita sobre sua vida e o mundo ao seu redor.** Permita que transformações aconteçam. Tire as ideias do papel e coloque-as em prática.
- 5. Pense fora da caixa e subverta regras.** Crie o seu próprio modo de utilizar este caderno. À vontade, como quiser!



+



"Tente mover o mundo - o primeiro passo será mover a si mesmo."

**Platão**



INSPIRE

EXPIRE

Com a correria do dia a dia, precisamos dar uma pausa na nossa vida para repensar prioridades, escolhas e traçar novos desafios ligados ao nosso real propósito.

Quanto maior a conexão com os nossos valores, habilidades e paixões, maior será nosso envolvimento com as coisas que realmente fazem sentido na vida!

**PARE AGORA!** Feche os olhos, inspire e expire lentamente. Tente se reconectar com as suas origens, suas lembranças de infância e suas melhores experiências.



A vida  
também pede  
uma pausa

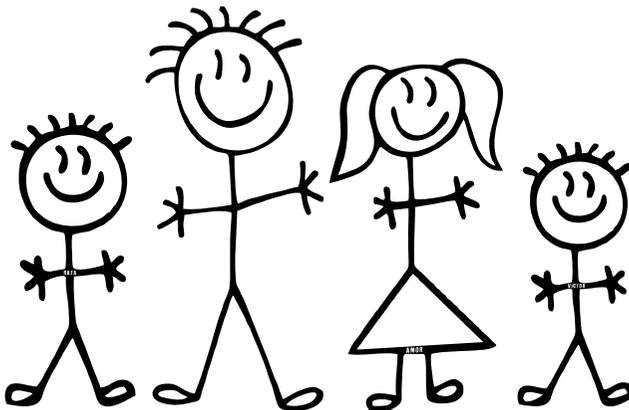




Quantas vezes nos pegamos grudados no celular, vidrados em WhatsApp, Facebook e similares, mais preocupados com a vida dos outros do que com a nossa própria? Quando nos damos conta, deixamos os momentos mágicos do nosso dia a dia passarem em branco, pois não damos atenção plena ao que acontece ao redor. Não estamos 100% presentes.

Tantos momentos incríveis com nossos amigos, filhos, companheira(o) e colegas do trabalho deixamos de aproveitar porque estamos conectados na telinha do celular, e não na pessoa ao lado.

# O equilíbrio é o melhor remédio



# O que move **Você?**

*Refleta sobre seus valores.*

1.

2.

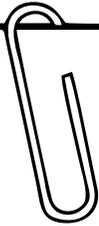
3.

4.

5.

**Ilustre neste espaço as principais motivações da sua vida.**

Cole fotos ou recortes. Pode desenhar, traduzir em palavras, prender com um clipe ou representar como quiser.



**Cada vez que abrir esta página,  
algo vai se mexer em você.**

**"Seja a mudança que  
quer ver no mundo."**

Mahatma Ghandi

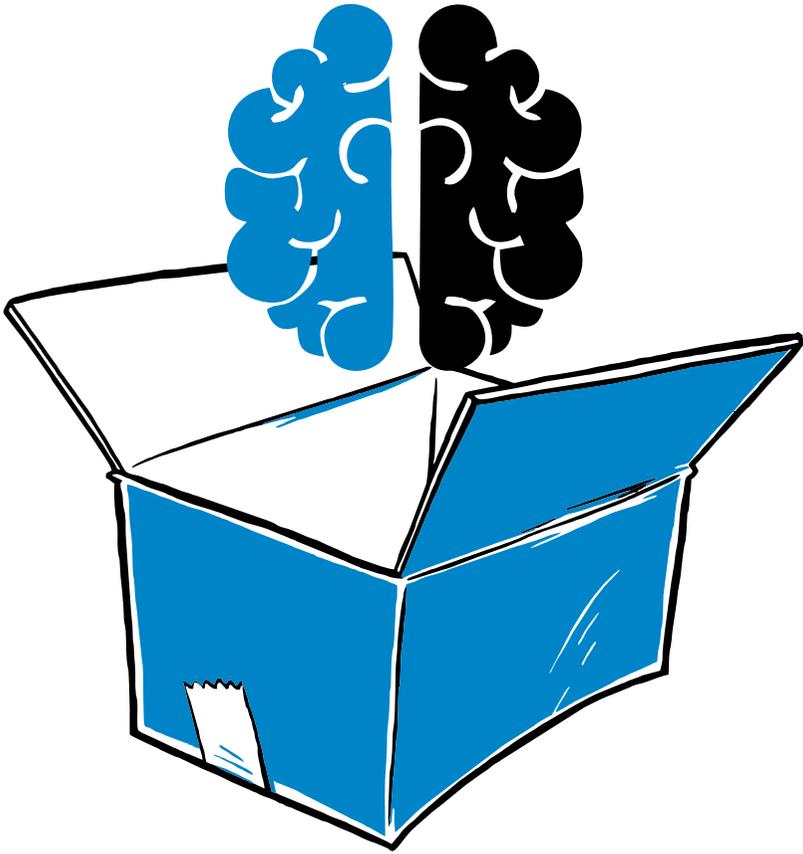


Permita que transformações  
aconteçam dentro de você e  
veja a realidade ao seu redor  
ser transformada.

# Pense

FORA DA CAIXA

**Refleta sobre suas crenças.**  
*O que está dentro da caixa?*



**Agora, pense sobre tudo que considera absurdo ou loucura.**  
*Por que está fora da caixa?*



## Continue sua leitura do livro!



[CLIQUE AQUI](#) para comprar seu exemplar  
ou acesse pelo QR Code abaixo.



Ponha suas ideias em movimento.

Preencha todas as páginas, até não restar espaço em branco.

Reflita sobre sua vida e o mundo ao seu redor.

Pense fora da caixa.



ISBN 978-85-67886-18-3



9 788567 886183