

MENTEXPANDIDA.COM

PLANO DE 30 DIAS AUTOCONHECIMENTO

GUIA PRÁTICO DIÁRIO PARA CRESCER EMOCIONAL E
PESSOALMENTE



Mentexpandida

SOBRE O AUTOR / APRESENTAÇÃO

O MentExpandida nasceu da vontade de entender a mente humana além de rótulos e padrões prontos. Inspirados por teorias como MBTI, Eneagrama, Estilos de Apego, Arquétipos e a Teoria das Inteligências Múltiplas de Howard Gardner, acreditamos que não existe apenas uma forma de ser inteligente.

Nossa missão é simples: oferecer ferramentas de autoconhecimento que ajudem você a se enxergar com clareza, sem caixinhas ou julgamentos. Afinal, cada mente é única — e merece ser compreendida como tal.





SEMANA 1

**DIAGNÓSTICO E
VALORES**

CAPÍTULO 1 - DIAGNÓSTICO E VALORES

- Dia 1: Preencher a Roda da Vida.
- Dia 2: Refletir sobre os resultados da Roda da Vida.
- Dia 3: Listar 5 valores pessoais fundamentais.
- Dia 4: Escrever exemplos de situações onde você já viveu cada valor.
- Dia 5: Identificar valores que gostaria de fortalecer.
- Dia 6: Escrever seu propósito pessoal em uma frase clara.
- Dia 7: Revisão da semana + anotações de aprendizados.



Plano de 30 Dias de Autoconhecimento

Guia prático diário para crescer emocional e pessoalmente

Semana 1 - Diagnóstico e Valores

Dia 1 Preencher a Roda da Vida

- Vida Profissional
- Finanças
- Saúde
- Relacionamentos
- Lazer
- Desenvolvimento Pessoal



Dica do dia

Use a Roda da Vida como guia para identificar onde estão seus pontos fortes e onde precisa equilibrar mais sua energia.

Volte à sua Roda da Vida sempre que sentir que perdeu o rumo. Ela é um mapa do que precisa de atenção.



SEMANA 2

**EMOÇÕES E
CONSCIÊNCIA**

CAPÍTULO 2 - EMOÇÕES E CONSCIÊNCIA

- Dia 8: Iniciar o Diário Emocional (registrar 1 situação e sentimentos).
- Dia 9: Continuar o Diário Emocional + identificar gatilhos.
- Dia 10: Praticar 5 minutos de Mindfulness (atenção à respiração).
- Dia 11: Usar a Roda das Emoções para nomear sentimentos.
- Dia 12: Observar pensamentos automáticos e anotar.
- Dia 13: Expandir o mindfulness para 10 minutos.
- Dia 14: Revisão da semana + identificar padrões emocionais.



Plano de 30 Dias de Autoconhecimento

Guia prático diário para crescer emocional e pessoalmente

Semana 2 - Emoções e Consciência

Dia 8 Iniciar o Diário Emocional

- Vida Profissional
- Finanças
- Saúde
- Relacionamentos
- Lazer
- Desenvolvimento Pessoal



Dica do dia

Registrar suas emoções diariamente ajuda a perceber padrões e entender melhor suas reações.

Não lute contra suas emoções – observe-as com curiosidade. O simples ato de nomeá-las já traz clareza.



SEMANA 3

**FEEDBACK
E TESTES**

CAPÍTULO 3 - FEEDBACK E TESTES

- Dia 15: Pedir feedback de 1 pessoa próxima.
- Dia 16: Pedir feedback de mais 2 pessoas.
- Dia 17: Comparar os feedbacks e anotar padrões.
- Dia 18: Listar suas principais forças.
- Dia 19: Listar suas fraquezas ou pontos de melhoria.
- Dia 20: Fazer um teste de personalidade (MBTI, DISC ou Big Five).
- Dia 21: Revisão da semana + reflexões sobre autopercepção.



Plano de 30 Dias de Autoconhecimento

Guia prático diário para crescer emocional e pessoalmente

Semana 3 - Feedback e Testes

Dia 15

Pedir feedback de 1 pessoa próxima

- Vida Profissional
- Finanças
- Saúde
- Relacionamentos
- Lazer
- Desenvolvimento Pessoal



Dica do dia

Veja o feedback como ferramenta de crescimento, não como julgamento. Ele revela ângulos que sozinho você não enxerga.

Receber feedback pode ser desconfortável, mas lembre-se: é um espelho que mostra pontos cegos que sozinho você não vê.



SEMANA 4

**AJUSTES
E METAS**

CAPÍTULO 4 - AJUSTES E METAS

- Dia 22: Revisar valores, emoções e feedbacks.
- Dia 23: Escolher uma área da vida para foco imediato.
- Dia 24: Definir uma meta SMART para essa área.
- Dia 25: Definir uma segunda meta SMART.
- Dia 26: Definir uma terceira meta SMART.
- Dia 27: Criar plano de ação semanal simples.
- Dia 28: Incluir rotina de acompanhamento (agenda ou app).
- Dia 29: Visualizar sua vida daqui a 6 meses com as metas cumpridas.
- Dia 30: Revisão final + escrever carta para si mesmo(a).



Plano de 30 Dias de Autoconhecimento

Guia prático diário para crescer emocional e pessoalmente

Semana 4 - Ajustes e Metas

Dia 22 Revisar valores, emoções e feedbacks

- Vida Profissional
- Finanças
- Saúde
- Relacionamentos
- Lazer
- Desenvolvimento Pessoal



Dica do dia

Metas bem definidas ganham força quando acompanhadas de pequenas ações consistentes ao longo do tempo.

Metas SMART funcionam melhor quando conectadas aos seus valores. Assim, cada conquista terá sentido verdadeiro



**CADA MENTE É ÚNICA.
CONTINUE DESCOBRINDO A
SUA NO MENTEXPANDIDA**

www.mentexpandida.com