

CADERNO DE TRABALHO · COMPANION DO
LIVRO

APOSTILA DECISÃO

*As 8 perguntas. As 18 práticas.
O Protocolo da Travessia™ — 77 dias.
Tudo o que você responde no caderno,
agora num só lugar.*

JEAN MILANO

USE ESTE CADERNO JUNTO COM O LIVRO ·
JEANMILANO.COM.BR


ANTES DE IMPRIMIR ESTA APOSTILA

Instruções rápidas de impressão

Esta apostila foi feita para ser **impressa, encadernada e usada na mão**. Não é PDF de leitura na tela — é caderno de trabalho. Antes de mandar pra qualquer gráfica, confira o passo a passo abaixo.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

Tamanho do papel	A4 (21 × 29,7 cm)
Cor de impressão	Preto e branco · escala de cinza
Tipo de papel	Sulfite 75g (padrão) ou 90g (premium)
Margens	Padrão (não alterar — mantenha como está no PDF)
Frente e verso	Opcional · economiza papel mas dificulta a escrita
Páginas totais	Aproximadamente 30-35 folhas (depende da impressão)
Orientação	Retrato (vertical)

 **Recomendação:** imprima apenas em frente (não verso). O caderno de trabalho fica mais confortável de escrever — e o verso em branco vira espaço extra para anotações livres durante os 77 dias.

Escolha o seu acabamento

Você tem três opções. Não existe "certo". Existe o que combina com o seu estilo.

1**Espiral · Recomendado**

R\$ 12 A R\$ 25 EM GRÁFICA POPULAR

O acabamento mais confortável para usar. Abre 360°, fica plano sobre a mesa, não desmonta com o tempo. Vai durar os 77 dias inteiros e provavelmente muito mais. Capa transparente na frente + capa preta no verso é o padrão de qualidade. Peça ao gráfico: *"espiral preto, 1/4 polegada, capa transparente fosca + contracapa preta"*.

2**Grampo · Econômico**

R\$ 0 A R\$ 3 (VOCÊ MESMO GRAMPEIA)

A versão básica. Imprime, dobra ao meio, grampeia 2 ou 3 vezes na lateral esquerda. Funciona — mas tende a desmontar com o uso. Bom para quem quer começar hoje sem sair de casa, ou para quem prefere folha solta e vai juntando aos poucos. Se for por essa via, deixe pelo menos 2 grampos firmes.

3**Pasta com fichário · Personalizável**

R\$ 8 A R\$ 15 (PASTA + FURADOR, UMA VEZ SÓ)

Imprime, fura as folhas, coloca numa pasta com argolas. Permite adicionar páginas suas, reorganizar exercícios, separar por movimento (Nomear / Encerrar / Construir). Ideal para quem gosta de customizar — e para quem quer manter o caderno do Protocolo do lado, sempre acessível.

Ou faça do seu jeito. O importante não é o acabamento. É você executar. Folha solta numa prancheta, papel A4 dobrado em 4 com elástico — qualquer formato que faça você abrir e escrever todos os dias serve.

ONDE IMPRIMIR

Qualquer gráfica rápida da sua cidade aceita o PDF. As mais comuns no Brasil:

→ **Gráficas de bairro** · busque "gráfica rápida + sua cidade" no Google Maps

→ **Kalunga, Plimor, OfficeMax** · papelarias com serviço de impressão

→ **Lojas de cópias universitárias** · em geral mais baratas

→ **Em casa, se tiver impressora** · economiza, mas a encadernação ainda precisa de gráfica

Custo total estimado em gráfica popular: R\$ 25 a R\$ 50 (impressão P&B + espiral).
Equivalente a um café por semana durante o Protocolo.

*"Quem decidiu atravessar não negocia o equipamento. Imprime e começa." — Jean
Milano · Decisão*

A N T E S D E C O M E Ç A R

Como usar esta apostila

O livro Decisão é leitura. Esta apostila é execução. As respostas que você der aqui são a matéria-prima da sua travessia. Não responda bonito. Responda verdadeiro.

5 REGRAS SIMPLES

1. Use lápis. Você vai apagar e reescrever.
2. Não pule perguntas. As que você quer pular são as mais importantes.
3. A primeira resposta é a verdadeira. A segunda é a apresentável. Fique com a primeira.
4. Esta apostila é sua. Não compartilhe. Não fotografe. O que sai daqui só serve se ficou aqui primeiro.
5. O calendário do Protocolo só começa **depois** que você terminou de ler o livro inteiro. Não comece antes.

"O Atravessador não pede permissão para começar. Ele começa." — Jean Milano · Decisão

SUMÁRIO

- 01 Diagnóstico — As 8 perguntas iniciais
- 02 As 18 práticas do livro
- 03 O Protocolo da Travessia™ — 77 dias com calendário
- 04 O Contrato de Travessia — sua assinatura final
- 05 Páginas livres — para o que aparecer no caminho

As 8 perguntas iniciais

Reserve 45 minutos seguidos OU responda 1 por dia, 8 dias seguidos. Os dois jeitos funcionam — desde que você execute. Não filtre. Escreva o que vier antes que sua mente edite.

PERGUNTA 01

A Decisão Adiada

O que você já decidiu... mas ainda não teve coragem de executar? Não a pequena — a grande. A que você sabe que vai ter que tomar em algum momento, e continua empurrando há quanto tempo? Seis meses? Dois anos? Cinco?

Escreva em uma frase. Sem explicação.

PERGUNTA 02

A Conversa Adiada

Qual conversa você já sabe que precisa ter... e ainda está evitando? Com quem é. O que você precisa dizer. Há quanto tempo você sabe disso. Escreva os três — sem amenizar nenhum.

PERGUNTA 03

A Versão Censurada

Complete esta frase — com a primeira coisa que aparecer, antes do filtro:

"Se eu soubesse que ninguém me julgaria, eu imediatamente..."

PERGUNTA 04

O Custo Real

Quanto essa situação que você ainda não resolveu está te custando? Não em dinheiro — em paz, em energia, em sono, em saúde, em relações, em quem você poderia estar sendo. Seja brutal. Quantifique.

PERGUNTA 05

O Espelho Incômodo

Qual frase exata pessoas próximas já te disseram — mais de uma vez — e que você continua explicando por que não se aplica? Escreva a frase delas. Sem a sua defesa em seguida. Há quanto tempo você ouve isso?

PERGUNTA 06

O País do Um Dia

Qual sonho específico você ainda guarda na frase "um dia eu vou..."? Escreva o sonho com nome próprio — não "viajar mais", mas para onde. Não "cuidar da saúde", mas o quê. Agora escreva há quantos anos ele mora nesse "um dia".

PERGUNTA 07

Os Próximos Cinco Anos

Se você continuar exatamente como está — sem mudar nada que já sabe que precisa mudar — como será sua vida daqui a cinco anos? Descreva sem suavizar. Sem "mas talvez". Descreva a trajetória atual, projetada.

PERGUNTA 08

O Que Já Sabe

Complete estas três frases em sequência. Sem editar, sem suavizar, sem escolher a versão apresentável. A primeira que aparecer. Se você parar para pensar, a resposta certa já fugiu.

"Eu sei que preciso..."

"Eu sei que preciso..."

"Eu sei que preciso..."

*Agora releia as três respostas. Escolha a que causou mais desconforto. **Essa é a porta.***

As 18 práticas — espaço para responder

Cada prática que você encontrou no livro tem aqui o espaço para executar à mão. Volte aqui sempre que o livro pedir uma prática.

PRÁTICA 01/18 — PRATIQUE AGORA

Estado do Atravessador

Antes de continuar, faça isso: pare de ler. Respire fundo. Sinta o peso do seu corpo na cadeira. Sinta os pés no chão. Esse estado é o do Atravessador. Anote: o que mudou no seu corpo quando você parou de fugir?

PRÁTICA 02/18 — PRATIQUE AGORA

Após responder as 8 perguntas: observe como você está se sentindo. Que sensação aparece? Onde no corpo? Anote.

Nomeie Seu Contrato

Reserve 15 minutos. Papel e lápis.

1. Escreva três frases que você diz sobre você mesmo que começam com "Eu não sou...", "Eu nunca fui..." ou "Não é pra mim...". Não filtre. Escreva o que vem.

2. Para cada uma das três frases, pergunte: *Quem disse isso pela primeira vez? Em que momento da vida? Se eu soubesse que isso não é verdade, o que mudaria?*

3. Sintetize tudo em uma frase só: *"Meu Contrato diz que eu preciso..."*

Os 4 Eixos do Contrato

Para cada eixo abaixo, escreva qual contrato silencioso você reconhece em si mesmo:

TRABALHO E PROPÓSITO

DINHEIRO E VALOR

RELACIONAMENTO E EXPRESSÃO

IDENTIDADE E TEMPO

PRÁTICA 05/18 — PRATIQUE AGORA

O Espaço entre Estímulo e Resposta

Pense numa situação recente onde você reagiu antes de pensar e se arrependeu depois. Descreva: qual era o estímulo? Qual foi sua resposta automática? O que o Atravessador teria feito?

PRÁTICA 06/18 — CAP 5 · O COMPRIMIDO

Três Limitações que Você Carrega

Identifique 3 limitações que você carrega como verdades absolutas. Para cada uma, pergunte: quando criei esse arquivo? Em que circunstância?

PRÁTICA 07/18 — CAP 6 · O QUE SOBREVIVE

O Que Sobreviveria de Você

Se tudo o que você acumulou (status, possessões, opiniões dos outros, planos futuros) fosse removido por 7 dias — o que sobraria? Liste 5 coisas. Sem romantizar.

PRÁTICA 08/18 — PRATIQUE AGORA

Olhe para sua semana. Em quantas conversas você foi você sem filtro? Se for nenhuma — escreva por quê. Sem se julgar. Apenas observe.

O Que Só Você Tem

Liste 5 experiências, perdas, travessias ou aprendizados específicos que só você viveu — na combinação exata em que viveu.

O Que Garante o Fracasso

Em vez de "como atinjo X?", pergunte: **o que garante que eu nunca atinja X?** Liste 3 comportamentos que você pratica hoje e que garantem o resultado oposto.

Releia Sua Dor Como Dado

Escolha uma dor recorrente da sua vida. Em vez de querer eliminá-la, pergunte: *o que esse sinal está dizendo de verdade?*

Conhecimento Específico

Liste o que você faz com naturalidade — sem esforço, sem credencial, sem ter aprendido formalmente. Os "isso é fácil pra mim, todo mundo faz" são o seu ouro.

Os 6 Chapéus Aplicados

Pegue uma decisão que você está adiando. Olhe para ela com cada um dos 6 chapéus de De Bono. Anote o que cada chapéu vê:

Branco (fatos):

Vermelho (emoção):

Preto (riscos):

Amarelo (otimismo):

Verde (criatividade):

Azul (síntese):

A Conversa Que Você Está Evitando

Identifique a conversa que você está adiando há mais tempo. Escreva: com quem é, o que precisa ser dito, qual é o medo. Depois escreva o script — em uma frase só.

PRÁTICA 15/18 — PRATIQUE AGORA

Seu R\$20 — O Voto Concreto

Que ato físico, concreto e público tornaria sua decisão real para o seu corpo? Não para sua mente — para o corpo. Uma ligação. Um e-mail. Uma conversa marcada.

PRÁTICA 16/18 — PRATIQUE AGORA

O Plano "Se... Então" do Atravessador

Identifique uma situação onde o Contrato sempre vence. Defina uma ação curta antes da reação. Escreva no formato:

"Quando _____ acontecer, eu vou _____ antes de responder."

Os 3 Movimentos do Protocolo

NOMEAR

Em uma frase: "Meu Contrato Silencioso diz que eu preciso ____ para poder ____."

ENCERRAR

3 comportamentos concretos que você vai PARAR (não reduzir) imediatamente:

CONSTRUIR

3 ações pequenas (2 minutos ou menos) que expressam quem você está se tornando:

Sua Linha Não-Negociável

Escreva 5 coisas que você não vai mais negociar consigo mesmo. A partir de hoje. Sem exceção.

77 dias — calendário

Marque cada dia conforme você executa. Não preencha em massa. Marque depois de fazer. Se um dia falhou, anote: o que travou?

MOVIMENTO I — DIAS 01 A 14 **NOMEAR**

Identificar o Contrato com precisão. Nomear o que opera no escuro. Etapas 01 e 02 do livro.

MOVIMENTO II — DIAS 15 A 42 **ENCERRAR**

Revogar comportamentos que perpetuam o contrato. Etapas 03, 04 e 05 do livro.

MOVIMENTO III — DIAS 43 A 77 **CONSTRUIR**

Instalar a nova identidade voto a voto. Etapas 06, 07 e 08 do livro.

CALENDÁRIO 77 DIAS · MOVIMENTO I — NOMEAR

SEMANA 01 · DIAS 01-07 · O NOME PRECISO

SEM 01	01 <input type="radio"/>	02 <input type="radio"/>	03 <input type="radio"/>	04 <input type="radio"/>	05 <input type="radio"/>	06 <input type="radio"/>	07 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

SEMANA 02 · DIAS 08-14 · A INVERSÃO DE MUNGER

SEM 02	08 <input type="radio"/>	09 <input type="radio"/>	10 <input type="radio"/>	11 <input type="radio"/>	12 <input type="radio"/>	13 <input type="radio"/>	14 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

O QUE TRAVOU NESTA FASE?

CALENDÁRIO 77 DIAS · MOVIMENTO II — ENCERRAR

SEMANA 03 · DIAS 15–21 · O PLANO "SE... ENTÃO"

SEM 03	15 <input type="radio"/>	16 <input type="radio"/>	17 <input type="radio"/>	18 <input type="radio"/>	19 <input type="radio"/>	20 <input type="radio"/>	21 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

SEMANA 04 · DIAS 22–28 · A CONVERSA EVITADA

SEM 04	22 <input type="radio"/>	23 <input type="radio"/>	24 <input type="radio"/>	25 <input type="radio"/>	26 <input type="radio"/>	27 <input type="radio"/>	28 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

SEMANAS 05–06 · DIAS 29–42 · O ENCERRAMENTO REAL

SEM 05	29 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	31 <input type="radio"/>	32 <input type="radio"/>	33 <input type="radio"/>	34 <input type="radio"/>	35 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

SEM 06	36 <input type="radio"/>	37 <input type="radio"/>	38 <input type="radio"/>	39 <input type="radio"/>	40 <input type="radio"/>	41 <input type="radio"/>	42 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

O QUE VOCÊ ENCERROU NESTA FASE?

CALENDÁRIO 77 DIAS · MOVIMENTO III — CONSTRUIR

SEMANAS 07-08 · DIAS 43-56 · A LINHA DO TEMPO

SEM 07	43 <input type="radio"/>	44 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>	46 <input type="radio"/>	47 <input type="radio"/>	48 <input type="radio"/>	49 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

SEM 08	50 <input type="radio"/>	51 <input type="radio"/>	52 <input type="radio"/>	53 <input type="radio"/>	54 <input type="radio"/>	55 <input type="radio"/>	56 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

SEMANAS 09-10 · DIAS 57-70 · OS 3 VOTOS DIÁRIOS

SEM 09	57 <input type="radio"/>	58 <input type="radio"/>	59 <input type="radio"/>	60 <input type="radio"/>	61 <input type="radio"/>	62 <input type="radio"/>	63 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

SEM 10	64 <input type="radio"/>	65 <input type="radio"/>	66 <input type="radio"/>	67 <input type="radio"/>	68 <input type="radio"/>	69 <input type="radio"/>	70 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

SEMANA 11 · DIAS 71-77 · O PONTO FINAL SEM VOLTA

SEM 11	71 <input type="radio"/>	72 <input type="radio"/>	73 <input type="radio"/>	74 <input type="radio"/>	75 <input type="radio"/>	76 <input type="radio"/>	77 <input type="radio"/>
---------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

O QUE FICOU DIFERENTE EM VOCÊ?

O Contrato de Travessia

A maioria das pessoas começa livros. Poucas chegam ao final com a mesma pessoa que começaram. Se você chegou aqui — assine. Não como formalidade. Como ato.

Eu assumo o compromisso desta travessia.

MEU NOME COMPLETO

A DECISÃO QUE EU NÃO VOU MAIS ADIAR

O CONTRATO SILENCIOSO QUE ESTOU ENCERRANDO HOJE

A PRIMEIRA AÇÃO CONCRETA — FEITA HOJE, ANTES DO SOL NASCER DE NOVO

DATA DE INÍCIO

MINHA ASSINATURA

O Atravessador não pede permissão para começar. Ele começa.

Para o que aparecer no caminho

As páginas seguintes são suas. Anote o que aparecer durante os 77 dias. As coisas que vão pedir para serem ditas — diga aqui primeiro.

FINAL

*A vida que você queria
já existe.*

*Ela está do outro lado
da decisão que você
já tomou —
e ainda não assinou.*

JEAN MILANO · DECISÃO

JEANMILANO.COM.BR