

ÉTHOS



NEXUM

— IDEIAS QUE

PERMANECEM —

CADERNO DE INVESTIGAÇÃO INTERIOR

30 DIAS DE PERGUNTAS

*Um convite
para pensar,
sentir, escrever
e se reencontrar.*

REFLEXÕES
EXERCÍCIOS
ESCRITA
CONSCIÊNCIA
AUTONOMIA
ESCOLHAS
EXISTÊNCIA



*“Não é um caderno para encontrar
respostas prontas, mas para fazer
perguntas melhores sobre si.”*

ROBSON FÉLIX

ÉTHOS NEXUM

ÉTHOS NEXUM

CADERNO DE INVESTIGAÇÃO INTERIOR

30 dias de perguntas

*Não é um caderno para encontrar respostas prontas.
É um espaço para investigar as respostas que você aprendeu a dar.*

UM PERCURSO DE REFLEXÃO PESSOAL

Antes de começar

Este caderno não foi criado para dizer quem você é, oferecer diagnósticos ou entregar respostas definitivas. Foi criado para abrir espaço entre aquilo que você pensa automaticamente e aquilo que pode escolher examinar com atenção.

Durante 30 dias, você encontrará uma pergunta central, uma breve reflexão e três perguntas auxiliares. Não é necessário escrever muito. O mais importante é tentar responder com honestidade, sem transformar cada página em um julgamento sobre si mesmo.

Se alguma pergunta despertar desconforto intenso, você pode fazer uma pausa, pular o exercício ou retomá-lo em outro momento. Este material é um recurso de reflexão pessoal e não substitui acompanhamento profissional quando necessário.

Como utilizar o caderno

1. Reserve de 10 a 15 minutos. Escolha um momento em que possa pensar sem pressa.
2. Leia sem procurar a resposta perfeita. Observe sua primeira reação, mas não precisa aceitá-la como definitiva.
3. Escreva para compreender, não para impressionar. Você não precisa produzir frases bonitas nem chegar a uma conclusão.
4. Volte às respostas. Ao final de cada semana, observe repetições, contradições e novas possibilidades.
5. Permita-se mudar de ideia. Rever uma resposta pode ser sinal de investigação, não de fracasso.

Um acordo consigo

Durante estes 30 dias, tentarei trocar a condenação pela curiosidade. Não preciso gostar de tudo o que descobrir, mas posso escolher olhar para mim com honestidade e responsabilidade.

Nome: _____

Data de início: _____ Data de encerramento: _____

SEMANA 1

O EU QUE APRENDI A SER

Identidade, crenças herdadas, máscaras e valores.

Antes de começar esta etapa

Não tente responder a tudo de uma vez. Entre nesta semana com curiosidade. Você não está procurando uma versão ideal de si, mas observando pensamentos, escolhas e padrões que talvez mereçam ser vistos com mais clareza.

Minha intenção para esta semana:

Quem sou eu quando não preciso representar?

Nem toda identidade é escolhida conscientemente. Parte dela nasce de expectativas e adaptações que aprendemos a repetir. Investigar quem somos também exige observar os papéis que se tornaram automáticos.

Investigue um pouco mais

1. Que partes de mim aparecem apenas para agradar?
2. O que faço porque realmente valorizo?
3. Em quais situações sinto que estou representando um personagem?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Quais certezas herdei sem examinar?

Algumas ideias chegam tão cedo que parecem naturais. Família, cultura e ambiente social participam da construção do que chamamos de verdade. A origem de uma crença não a torna falsa, mas merece ser conhecida.

Investigue um pouco mais

1. Que ideia nunca questionei seriamente?
2. Quem me ensinou a pensar assim?
3. Eu a escolheria novamente hoje?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

O que tento provar — e para quem?

A busca por reconhecimento pode transformar a vida em uma apresentação interminável. Às vezes, perseguimos objetivos menos pelo que significam e mais pelo que esperamos que os outros concluam sobre nós.

Investigue um pouco mais

1. Que conquista quero usar como prova do meu valor?
2. De quem espero aprovação?
3. O que faria se ninguém pudesse aplaudir ou criticar?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Que máscara se tornou confortável demais?

Uma máscara pode começar como proteção e terminar como prisão. O problema não é adaptar nossa expressão a cada contexto; é perder a capacidade de distinguir adaptação de abandono de si.

Investigue um pouco mais

1. Qual papel desempenho com tanta frequência que parece natural?
2. O que temo que aconteça se eu o abandonar?
3. Que pequeno gesto de autenticidade posso experimentar?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

O que evito descobrir sobre mim?

Às vezes, evitar uma pergunta é uma forma temporária de proteção. Mas aquilo que nunca examinamos pode continuar influenciando nossas escolhas sem que percebamos.

Investigue um pouco mais

1. Que assunto sobre mim evito encarar?
2. O que essa investigação poderia ameaçar?
3. Como olhar para isso sem me condenar?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Quais valores aparecem nas minhas escolhas reais?

É fácil declarar valores abstratos. Mais difícil é observar como eles aparecem no uso do tempo, do dinheiro, da atenção e da energia.

Investigue um pouco mais

1. Onde minhas ações confirmam meus valores?
2. Onde existe distância entre discurso e prática?
3. Que ajuste concreto reduziria essa distância?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

O que descobri sobre mim nesta semana?

Autoconhecimento não é produzir uma definição final de si. É perceber padrões, contradições e possibilidades que antes passavam despercebidos.

Investigue um pouco mais

1. Qual resposta minha me surpreendeu?
2. Que padrão apareceu mais de uma vez?
3. Que pergunta merece continuar aberta?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

REVISÃO DA 1ª SEMANA

Não procure uma conclusão perfeita. Procure o que começou a ficar mais visível.

1. Que resposta ou descoberta mais me surpreendeu?

2. Que padrão, crença ou reação apareceu mais de uma vez?

3. Que pergunta quero levar para a próxima semana?

SEMANA 2

EU DIANTE DO OUTRO

Expectativas, escuta, vínculos, diferenças e limites.

Antes de começar esta etapa

Não tente responder a tudo de uma vez. Entre nesta semana com curiosidade. Você não está procurando uma versão ideal de si, mas observando pensamentos, escolhas e padrões que talvez mereçam ser vistos com mais clareza.

Minha intenção para esta semana:

O que espero que o outro adivinhe?

Esperar que alguém compreenda necessidades nunca comunicadas pode transformar desejo em ressentimento. Expressar-se com clareza não garante que o outro atenderá ao pedido, mas torna a relação mais real.

Investigue um pouco mais

1. Que necessidade espero que percebam sem eu dizer?
2. O que me impede de comunicá-la?
3. Como expressá-la sem acusação?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Confundo amor com reconhecimento?

Ser amado e sentir-se reconhecido podem se aproximar, mas não são a mesma coisa. Às vezes, buscamos no vínculo uma confirmação constante de que somos importantes ou suficientes.

Investigue um pouco mais

1. O que preciso receber para me sentir valorizado?
2. Dependo inteiramente dessa resposta?
3. Como diferencio cuidado de validação constante?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

DIA 10 • O OUTRO

Escuto para compreender ou para responder?

Podemos ouvir o outro em busca de confirmação, ameaça ou oportunidade de defesa. A escuta muda quando a curiosidade fica, por alguns instantes, à frente da necessidade de vencer.

Investigue um pouco mais

1. Em que conversas preparo a resposta antes de compreender?
2. O que tenho dificuldade de ouvir sem me defender?
3. Que pergunta genuína poderia fazer antes de responder?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Que expectativas transformei em contratos invisíveis?

Muitas frustrações nascem de acordos que nunca foram feitos. A outra pessoa talvez nem saiba que está sendo avaliada por uma regra que nunca foi conversada.

Investigue um pouco mais

1. Que obrigação atribuo a alguém sem combinarmos?
2. Essa expectativa foi dita ou apenas imaginada?
3. O que precisa ser comunicado com clareza?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

DIA 12 • O OUTRO

Consigo respeitar uma diferença sem tentar corrigi-la?

Respeitar não exige concordar; exige reconhecer que a outra pessoa não existe apenas para confirmar nossa visão de mundo.

Investigue um pouco mais

1. Que diferença me irrita mais do que gostaria?
2. O que essa reação revela sobre minhas certezas?
3. Como discordar sem reduzir o outro à discordância?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Quando ajudar se transforma em controle?

A ajuda pode nascer do cuidado, mas também pode esconder a necessidade de ser necessário ou dirigir escolhas alheias. A intenção importa; os efeitos e a autonomia do outro também.

Investigue um pouco mais

1. Já ofereci ajuda que não foi solicitada?
2. O que esperava receber em troca?
3. Como apoiar sem tomar a decisão do outro?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

DIA 14 • O OUTRO

O que aprendi sobre meus vínculos?

Relações revelam limites, medos e maneiras de interpretar o mundo. Observar um padrão não é atribuir toda a responsabilidade ao outro; é investigar a própria participação.

Investigue um pouco mais

1. Que dinâmica se repete nos meus relacionamentos?
2. Qual é a minha participação nela?
3. Que limite ou conversa pode trazer clareza?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

REVISÃO DA 2ª SEMANA

Não procure uma conclusão perfeita. Procure o que começou a ficar mais visível.

1. Que resposta ou descoberta mais me surpreendeu?

2. Que padrão, crença ou reação apareceu mais de uma vez?

3. Que pergunta quero levar para a próxima semana?

SEMANA 3

ESCOLHAS E LIBERDADE

Controle, medo, desejo, responsabilidade e ação.

Antes de começar esta etapa

Não tente responder a tudo de uma vez. Entre nesta semana com curiosidade. Você não está procurando uma versão ideal de si, mas observando pensamentos, escolhas e padrões que talvez mereçam ser vistos com mais clareza.

Minha intenção para esta semana:

DIA 15 • ESCOLHAS E LIBERDADE

O que realmente depende de mim?

A distinção estoica entre o que está e o que não está sob nosso controle não elimina a dor. Ela ajuda a direcionar a atenção para julgamentos, decisões e ações possíveis.

Investigue um pouco mais

1. Onde tento controlar o incontrolável?
2. Qual parte depende de uma escolha minha?
3. Que ação pequena está disponível agora?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Meu medo está me protegendo ou me governando?

O medo pode sinalizar risco, mas também pode ampliar perigos imaginados. Em vez de tratá-lo como inimigo ou autoridade, podemos investigar a informação que traz.

Investigue um pouco mais

1. O que evito por medo?
2. Que risco é concreto e qual é antecipado?
3. Qual passo prudente me permitiria testar a realidade?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

DIA 17 • ESCOLHAS E LIBERDADE

Que desejo é realmente meu?

*Desejos são moldados pela experiência, comparação, publicidade e expectativas sociais.
Desejar algo não prova que isso expressa quem somos.*

Investigue um pouco mais

1. Eu desejaria isso se ninguém pudesse ver?
2. O que imagino que essa conquista dirá sobre mim?
3. Que necessidade tento atender por meio desse desejo?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Estou escolhendo ou apenas reagindo?

Entre o acontecimento e a ação pode existir um intervalo no qual observamos a interpretação que estamos fazendo e consideramos outra possibilidade.

Investigue um pouco mais

1. Que situação me faz reagir automaticamente?
2. Que interpretação aparece primeiro?
3. Que resposta alternativa poderia experimentar?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Que preço pago para evitar o desconforto?

Evitar desconforto pode aliviar o momento e prolongar o problema. Nem todo desconforto precisa ser enfrentado imediatamente; alguns precisam ser compreendidos antes.

Investigue um pouco mais

1. O que estou adiando?
2. Que alívio obtenho ao evitar isso?
3. Qual seria o custo e o benefício de agir com cuidado?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Que responsabilidade tento entregar a alguém?

A influência dos outros é real, assim como os limites concretos. Investigar a própria margem de ação pode devolver autonomia sem transformar responsabilidade em culpa por tudo.

Investigue um pouco mais

1. Em que situação espero que alguém decida por mim?
2. Que fatores não controlo?
3. Que parte posso assumir dentro dos meus limites?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Qual escolha merece ser revista?

Mudar de ideia não apaga quem fomos. Pode significar que novas experiências alteraram nossa compreensão.

Investigue um pouco mais

1. Que decisão defendo apenas porque já a tomei?
2. O que aprendi desde então?
3. O que me faria reconsiderar?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

REVISÃO DA 3ª SEMANA

Não procure uma conclusão perfeita. Procure o que começou a ficar mais visível.

1. Que resposta ou descoberta mais me surpreendeu?

2. Que padrão, crença ou reação apareceu mais de uma vez?

3. Que pergunta quero levar para a próxima semana?

SEMANA 4

EXISTÊNCIA E SENTIDO

Tempo, finitude, hábitos, contradições e compromissos.

Antes de começar esta etapa

Não tente responder a tudo de uma vez. Entre nesta semana com curiosidade. Você não está procurando uma versão ideal de si, mas observando pensamentos, escolhas e padrões que talvez mereçam ser vistos com mais clareza.

Minha intenção para esta semana:

O que significa uma vida suficientemente boa para mim?

A imagem de uma vida ideal pode nascer de comparações e roteiros prontos. Investigar o que é suficiente ajuda a distinguir ambição escolhida de uma corrida sem chegada.

Investigue um pouco mais

1. O que torna minha vida significativa hoje?
2. O que persigo por comparação?
3. O que preservaria mesmo sem reconhecimento?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

O que o tempo revela sobre minhas prioridades?

O tempo também é aquilo que distribuímos. A agenda pode revelar compromissos reais, inclusive quando contraria nossa narrativa sobre nós mesmos.

Investigue um pouco mais

1. Para onde vai a maior parte da minha atenção?
2. Isso corresponde ao que digo ser importante?
3. O que merece mais ou menos espaço?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

O que a finitude torna mais importante?

Reconhecer que a vida é limitada pode reorganizar prioridades. A finitude não oferece automaticamente uma resposta; torna mais urgente investigar o que merece nosso tempo.

Investigue um pouco mais

1. O que perderia importância se eu olhasse em perspectiva?
2. Que conversa ou experiência não quero adiar?
3. Que gesto pode aproximar minha vida do que valorizo?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

O que consumo está construindo em mim?

Conteúdos e ambientes não determinam quem nos tornamos, mas participam de nossos hábitos de atenção, linguagem e desejo.

Investigue um pouco mais

1. Que conteúdo ocupa minha atenção?
2. Como me sinto depois de consumi-lo repetidamente?
3. O que poderia incluir para ampliar minha perspectiva?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

O que faço com aquilo que não posso mudar?

Aceitar um limite não é aprová-lo nem abandonar a transformação. É reconhecer a realidade para decidir onde agir e onde parar de gastar energia inutilmente.

Investigue um pouco mais

1. O que tento negar na realidade?
2. O que pode ser transformado, mesmo parcialmente?
3. O que preciso aceitar para agir melhor?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Que contradição minha merece ser examinada?

*Podemos desejar liberdade e segurança, proximidade e autonomia, mudança e estabilidade.
Contradições podem revelar necessidades em tensão.*

Investigue um pouco mais

1. Que dois desejos meus entram em conflito?
2. O que cada um tenta proteger?
3. Que decisão respeitaria melhor os limites reais?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

O que preciso deixar de alimentar?

Nem tudo o que começou em nossa vida precisa continuar recebendo tempo e energia. Um hábito ou uma narrativa pode ter cumprido uma função e depois virar obstáculo.

Investigue um pouco mais

1. Que padrão continua porque é familiar?
2. O que temo perder ao abandoná-lo?
3. Que alternativa posso testar por uma semana?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Que compromisso quero assumir comigo?

Uma intenção ganha consistência quando se transforma em ação observável, pequena o bastante para começar e importante o bastante para continuar.

Investigue um pouco mais

1. O que compreendi que merece mudança?
2. Qual ação depende principalmente de mim?
3. Quando darei o primeiro passo?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

Que pergunta levo comigo daqui para frente?

Trinta dias não encerram o autoconhecimento. Podem tornar perguntas mais nítidas e padrões mais visíveis. O objetivo não é uma definição perfeita de si, mas viver com mais atenção.

Investigue um pouco mais

1. O que mudou na maneira como me observo?
2. Que resposta ficou menos automática?
3. Qual pergunta quero investigar nos próximos 30 dias?

O que quero registrar hoje

Uma palavra ou ideia que levo comigo:

REVISÃO DA 4ª SEMANA

Não procure uma conclusão perfeita. Procure o que começou a ficar mais visível.

1. Que resposta ou descoberta mais me surpreendeu?

2. Que padrão, crença ou reação apareceu mais de uma vez?

3. Que pergunta quero levar para a próxima semana?

SÍNTESE FINAL

O que levo comigo

Você chegou ao final destas páginas, mas não ao final da investigação. Talvez algumas respostas tenham mudado. Talvez outras tenham ficado mais firmes. Talvez a descoberta mais importante tenha sido perceber que uma pergunta merece permanecer aberta.

O que compreendo hoje que não percebia há 30 dias?

Que padrão quero continuar observando?

Que atitude concreta quero experimentar a partir daqui?

A PERGUNTA QUE PERMANECE

Se você não precisasse defender a pessoa que acredita ser hoje, o que estaria finalmente livre para descobrir sobre si?

ÉTHOS NEXUM

*Perguntas que incomodam.
Conexões que transformam.*

Este caderno é um convite à reflexão pessoal. Suas respostas pertencem a você; suas conclusões podem mudar.

PERGUNTAS TAMBÉM SÃO CAMINHOS.

O Caderno de Investigação Interior — 30 Dias de Perguntas é um convite para interromper o automatismo, observar suas próprias escolhas e explorar o que realmente importa. Mais do que encontrar respostas prontas, este caderno propõe algo mais honesto e poderoso: fazer perguntas melhores sobre si.

Com reflexões, exercícios de escrita e provocações diárias, você será convidado a olhar para sua história, suas crenças, seus desejos, seus medos e a própria existência, construindo aos poucos um diálogo mais consciente consigo mesmo.

São 30 dias para pensar, sentir, escrever e se reencontrar. Um espaço seu, livre de julgamentos, onde as perguntas podem abrir novas possibilidades de vida.

“Não é um caderno para encontrar respostas prontas, mas para fazer perguntas melhores sobre si.”



ÉTHOS NEXUM

IDEIAS
QUE
PERMANECEM

SOBRE O AUTOR



Robson Félix é o criador do Éthos Nexum, um projeto que integra filosofia, psicologia, música, literatura e reflexões sobre a existência. Autista, apaixonado por perguntas que incomodam, busca transformar inquietações em possibilidades de consciência.

Seus livros, conteúdos e produtos são convites para pensar, sentir e viver com mais liberdade, autenticidade e presença.



www.ethosnexus.com.br



ÉTHOS NEXUM

ISBN 978-65-01-00000-0



9 786501 000000