1 Página DE CADA VEZ

UM DIÁRIO *diferente*

ADAM J. KURTZ
(AINDA UM CARA QUALQUER)

TRADUÇÃO
GIU ALONSO

paralela

COPYRIGHT © 2014 BY ADAM J. KURTZ

Todos os direitos reservados, inclusive o de
reprodução total ou parcial, em qualquer meio.

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

TÍTULO ORIGINAL 1 Page at a Time
CAPA Adam J. Kurtz
PREPARAÇÃO Bruno Porto
REVISÃO Angela das Neves, Huendel Viana

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kurtz, Adam J.
1 página de cada vez : um diário diferente / Adam J. Kurtz ; tradução Giu Alonso. — 1ª ed. — São Paulo : Paralela, 2014.

Título original: 1 Page at a Time.
ISBN 978-85-65530-69-9

1. Autoajuda 2. Autoconhecimento 3. Diários 4. Encorajamento (Psicologia) I. Título.

14-06629 CDD-158.1

Índice para catálogo sistemático:
1. Autoajuda : Autoconhecimento : Psicologia aplicada 158.1

[2014]
Todos os direitos desta edição reservados à EDITORA SCHWARCZ S.A.
Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32 — 04532-002 — São Paulo — SP
Telefone (11) 3707-3500 — Fax (11) 3707-3501
www.editoraparalela.com.br — atendimentoaoleitor@editoraparalela.com.br

A marca FSC® é a garantia de que a madeira utilizada na fabricação do papel deste livro provém de florestas que foram gerenciadas de maneira ambientalmente correta, socialmente justa e economicamente viável, além de outras fontes de origem controlada.

ESTA OBRA FOI COMPOSTA POR OSMANE GARCIA FILHO EM ADAMJK 2014 E IMPRESSA PELA GEOGRÁFICA EM OFSETE SOBRE PAPEL PÓLEN SOFT DA SUZANO PAPEL E CELULOSE PARA A EDITORA SCHWARCZ EM AGOSTO DE 2014

ISTO PODE SER *qualquer coisa*:

- ☐ UM DIÁRIO
- ☐ UMA LEMBRANÇA
- ☐ UM CALENDÁRIO
- ☐ UM AMIGO
- ☐ TODAS AS ANTERIORES

isto

é só

papel

NOVA MENSAGEM

PARA:

CC:

CCO:

ASSUNTO:

ESCREVA UM E-MAIL PARA TODOS AQUELES QUE JÁ DUVIDARAM DE VOCÊ UM DIA... INCLUSIVE VOCÊ MESMO!

VOCÊ TEM
tudo
DE QUE PRECISA

INTRODUÇÃO COMPLETA!
100%
POR FAVOR, RESERVE UM MOMENTO PARA SE REGISTRAR.
NOME:
DATA:
CONTINUAR
CANCELAR

QUAIS SÃO OS SEUS OBJETIVOS PARA O ANO QUE VEM? ESCREVA ABAIXO.

PESSOAS PARA QUEM SEMPRE POSSO LIGAR

MELHOR AMIGO(A)

PAI OU MÃE

IRMÃO DAORA

IRMÃO MENOS DAORA

TIA FAVORITA

ME DEVE UM FAVOR

TEM CARRO

ESTÁ SEMPRE PRONTO PARA A BALADA

SABE TUDO

SABE O QUE INTERESSA

AVÔ OU AVÓ

MAIS 1

SELECIONE OS SENTIMENTOS COM QUE VOCÊ MAIS SE IDENTIFICA

- ☐ UAU, EU ESTOU TÃO FELIZ POR ESTAR VIVO
- ☐ EU SÓ TENHO QUE CONTINUAR ME ESFORÇANDO
- ☐ TUDO É POSSÍVEL
- ☐ AMAR É IDIOTA (MAS EU QUERIA MUITO PFVR)
- ☐ EU TENHO MEDO DA MORTE, MAS ACHO BOM QUE ELA SEJA INEVITÁVEL
- ☐ EU ME IMPORTO MAIS COM OS OUTROS DO QUE COMIGO
- ☐ A INTERNET É DEMAIS PARA MINHA CABEÇA, MAS NÃO CONSIGO PARAR
- ☐ SEJA A MUDANÇA QUE VOCÊ QUER... WHATEVER
- ☐ AS PESSOAS PODEM MUDAR (A SI MESMAS), ATÉ MESMO EU
- ☐ SE EU CONSEGUIR SUPERAR ISSO, CONSIGO SUPERAR QUALQUER COISA
- ☐ EU TENHO "1 COISA" QUE SEMPRE ME AJUDA A SEGUIR EM FRENTE
- ☐ UAU, ESSE LIVRO É MEIO INTENSO

QUE HORAS SÃO?

*

Algumas páginas são simplesmente para você, sem tarefas ou piadas.
Não tenha medo! Nem pense, só escreva ou desenhe, deixe acontecer!