

E-BOOK

7 DIAS PARA VOCÊ PERDER O MEDO DE ESCREVER

*Atividades práticas para
destravar a sua mente e
escrever sem medo.*



ANDERSON CRUZ

INTRODUÇÃO

Escrever não é um dom reservado a poucos. Escrever é uma **habilidade** que **nasce da prática**, da **coragem** e, principalmente, da disposição de **se permitir errar**. Mas por que tanta gente tem medo de escrever? Talvez seja o receio de não ser bom o suficiente. De não encontrar as palavras certas. De parecer bobo, ingênuo, ou até pretensioso. O medo da crítica, do julgamento, ou — o mais silencioso de todos — o medo de encarar a si mesmo no papel.

Este e-book é um convite: **solte o freio**.
Escreva. Mesmo com medo.

Você não **precisa começar** sabendo tudo. Só precisa começar. Com erros, rasuras, rascunhos. Porque **escrever não é sobre perfeição – é sobre expressão**.

Ao longo deste conteúdo, vamos explorar caminhos práticos e leves para transformar o medo em impulso. Vamos entender por que escrever é um ato de liberdade e como qualquer pessoa, com ou sem experiência, pode encontrar sua voz.

Se você sente que tem algo a dizer, mas trava na hora de colocar no papel, você está no lugar certo.

Vamos juntos. Porque o mundo precisa da sua história – do seu jeito, com suas palavras.

DIA 01:

ESCREVA COMO SE NINGUÉM FOSSE LER

Não se preocupe com vírgulas, com palavras bonitas ou se vai ficar bom. Só escreva. Deixe fluir. Vai **jogando no papel** tudo o que vier na cabeça, **sem filtro**. E, quando menos esperar, vai perceber que dali do meio da bagunça começaram a surgir coisas lindas. **Pérolas** mesmo.

Aqui, o objetivo não é ser impecável. É ser verdadeiro. É deixar suas mãos dizerem o que seu coração está gritando. Simples assim.

ATIVIDADE PRÁTICA: Escreva livremente por 10 minutos. Pode ser um desabafo, um pensamento do dia, algo que te incomoda ou te inspira.

Importante: Não corrija nada. Nem leia depois. Só escreva.

DIA 02: NÃO TENHA MEDO DO RASCUNHO

O primeiro rascunho é só isso: **um começo**. Não precisa ser bonito, nem fazer sentido de imediato. É só o ponto de partida. Escrever é como semear — você joga a semente na terra, e depois Deus cuida do crescimento.

Esqueça a ideia de que tudo precisa nascer pronto, brilhante, perfeito. Isso só atrasa o que o Espírito quer fazer através de você. Eu falo com conhecimento de causa: já escrevi 4 livros e participei de mais de 30 projetos. E posso garantir que muitos textos lindos começaram como frases soltas, desconexas — parecia que nada ali ia dar em algo bom.

DIA 02

Mas quando parei, orei e olhei com calma, comecei a ver sentido no meio da bagunça. Foi como se o próprio Espírito Santo me guiasse, organizando tudo com sabedoria. E o que parecia apenas palavras jogadas se transformou em algo que tocou corações.

Então, confie. **Escreva sem medo.** Deixe Deus usar até o seu rascunho. Porque às vezes, o que parece imperfeito aos nossos olhos é exatamente o que Ele quer usar para alcançar alguém.

ATIVIDADE PRÁTICA: Escreva uma carta para alguém (real ou imaginário), mas que nunca será enviada.

Exemplos: para seu eu do passado, alguém que você perdeu, alguém que te magoou ou até para o medo de escrever.

DIA 03 ESTABELEÇA PEQUENAS METAS

Em vez de dizer "vou escrever um livro", que tal começar com "**vou escrever por 5 minutos hoje**"?

Ou talvez: "vou escrever um parágrafo". Só isso. Parece pouco, mas pequenas vitórias constroem confiança. E confiança nos prepara para grandes passos.

O maior desafio, na verdade, não é escrever cem páginas. É simplesmente começar.

Não se preocupe com o tamanho do que você vai produzir hoje. Preocupe-se em dar o primeiro passo. Estabeleça uma meta realista — algo possível de alcançar — e se comprometa com ela. **Amanhã, trace uma nova meta. Vá aumentando aos poucos. Seja constante.**

DIA 03

Lembre-se: nenhum grande edifício começou grande. Antes de existir o templo, Salomão teve que colocar a primeira pedra. Antes de multiplicar os pães, Jesus recebeu apenas cinco pães e dois peixes. E foi o suficiente.

Deus honra os pequenos começos. O importante é não parar.

ATIVIDADE PRÁTICA: Descreva uma cena da sua vida como se fosse um roteiro de filme ou uma cena de livro. Pode ser engraçada, triste, bonita ou até rotineira — o jeito como você narra é o foco.

DIA 04

CRIE UM RITUAL

Prepare um café quentinho, coloque uma música suave, escolha um cantinho tranquilo da casa. Criar esse “ritual” simples te ajuda a entrar no clima, a deixar o coração mais à vontade. **A escrita não precisa ser um fardo – ela pode ser prazerosa**, como uma boa conversa com um amigo.

O meu primeiro livro, **Gravado em Suas Mãos**, nasceu de um jeito bem inesperado. Eu nem tinha planos de escrever um livro. Na época, só escrevia alguns textos para blogs e sites pequenos. Um dia, me pediram pra escrever um agradecimento por uma formatura. Escrevi com o coração – e o texto tocou tanta gente que comecei a desenvolver mais sobre o assunto. Quando percebi, já tinha mais de 40 páginas escritas. Seis meses depois, o livro estava publicado.

DIA 04

Sabe o que nos trava? O medo. Medo de não sermos bons o suficiente, de sermos criticados, de ninguém entender o que queremos dizer. Esse medo paralisa. Mas quando você transforma a escrita num momento de prazer, tudo muda.

ATIVIDADE PRÁTICA: Você deve ter uma lembrança agradável da sua infância. Algo que tenha te acompanhado na memória durante toda a sua vida. Pode ser algo simples e corriqueiro, mas que te traga um aroma de saudade e alegria. Escreva como se estivesse contando uma memória da infância para alguém. Pode ser real ou inventada, mas precisa parecer uma lembrança vívida.

DIA 05 RELEIA SEUS TEXTOS ANTIGOS

Sabe aquele texto antigo, perdido no fundo de uma gaveta ou na lixeira do computador? Aquele que você escreveu há anos, talvez num momento de dor, de inspiração ou de simples desabafo? Que tal resgatar ele hoje?

Abra, releia, e tente se lembrar de como você estava se sentindo naquele momento. O que estava acontecendo na sua vida? Quais eram suas orações, suas lutas, suas esperanças?

Você vai se surpreender. Talvez perceba o quanto amadureceu desde então. Ou talvez descubra que aquela ideia que parecia “fraca” era, na verdade, uma semente de algo muito maior que Deus queria plantar em você.

DIA 05

Nada é desperdiçado quando colocamos nossos dons nas mãos de Deus. Até os rascunhos esquecidos têm propósito. Às vezes, o que você precisa para começar de novo... já está escrito, só esperando ser redescoberto.

“Trarei à memória o que me pode dar esperança.”

Lamentações 3:21

ATIVIDADE PRÁTICA: Pegue algo que você tenha escrito há muito tempo. Vale a postagem do Facebook, as anotações da Bíblia, uma mensagem que enviou a alguém. Leia e releia e tente escrever hoje o mesmo texto. Veja como as palavras vão fluir com mais facilidade.

DIA 06

USE PROMPTS CRIATIVOS

Hoje em dia, com a inteligência artificial ganhando espaço no mundo, a palavra "prompt" tem sido usada pra descrever aqueles comandos simples que damos pra que a IA gere alguma resposta. Algo como um empurrãozinho pra começar. E sabe o que é interessante? O nosso cérebro funciona de forma bem parecida.

Às vezes, tudo o que ele precisa é de um gatilho, uma frase inicial, pra sair do lugar e deixar as ideias fluírem.

Frases como:

☞ "Era uma vez um segredo guardado no armário..."

☞ "Naquela manhã, tudo mudou quando..."

☞ "Se eu pudesse voltar no tempo, eu diria para mim mesmo..."

DIA 06

Essas pequenas frases tiram o peso do “começar” e fazem com que a escrita flua de forma mais leve, quase sem esforço. É como se você abrisse a porta e deixasse o Espírito Santo passear pelas palavras.

ATIVIDADE PRÁTICA:

Termine esse pequeno texto:

“ Aquela manhã ensolarada e quente não terminou como eu gostaria. O dia, ao começar, já dava indicações de que não seria o meu melhor dia: cansaço, muito cansaço, como se eu não tivesse dormido na noite anterior. Ao entardecer, procurei a emergência e me vi diante do cenário mais impensado em toda a minha vida”.

DIA 07 MEDO É SINAL DE QUE VOCÊ SE IMPORTA

Se você tem medo, é porque aquilo importa. Use o medo como combustível — ele está aí porque escrever, pra você, é significativo. Mas isso não pode te paralisar e impedir que o seu coração flua através da escrita. Escrever é libertador, pois nos ajuda a lidar com nossa própria realidade e, às vezes a fugir dela.

Você chegou ao último dia dessa jornada para perder o medo de escrever. É possível que, para você, tenha sido um desafio enorme realizar as atividades diárias. Se assim foi, é sinal de que você se dedicou a isso.

DIA 07

Nossa última atividade dessa jornada será um pouco maior. Você vai escrever um resumo de como foram esses 7 dias para você. Que pensamentos teve? O que foi mais difícil para você? Escreva o quanto quiser. Depois, envie para o meu e-mail: andersonperfaze@gmail.com. E vou ler com todo o carinho e te enviar um comentário personalizado sobre tudo o que você escreveu?

E agora? Vamos juntos começar a escrever? **Na minha MENTORIA VOCÊ ESCRITOR**, eu caminho com você a trilha do escritor, com 6 aulas práticas e objetivas que vão destravar o seu cérebro para a alegria de escrever!

Se interessou, envie um e-mail para andersonperfaze@gmail.com que te explico tudo!

Agora é com você. Estou esperando a sua resposta.