



**Trocar na imagem a logo e dizer que esse é um guia de perguntas para  
organização emocional e estratégica  
e-book gratuito**

## **ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE**

As informações contidas nesse guia são das minhas experiências pessoais, pesquisa e convivência com brasileiros e pessoas de outras nacionalidades que escolheram morar na Europa ou nasceram em algum país europeu. Apesar de todo o meu esforço para lhe oferecer um conteúdo de qualidade e atualizado, poderão haver algumas informações as quais não se adaptem a realidade de todas as pessoas. Além disso, estamos tratando de leis, normas, regras e costumes, os quais podem sofrer alterações qualquer momento.

Por isso, o e-book deve ser utilizado apenas como base para estudos e onde a pessoa possa fazer as adaptações às suas reais condições e necessidades, já que é impossível um guia ser fiel e perfeito às condições desconhecidas de quem o adquire. Sendo assim, eu e todos os envolvidos do Partiu Europa não nos responsabilizamos por qualquer resultado proveniente do uso deste e-book, que é meramente informativo.

As marcas, serviços e produtos que venham a ser citados nesse guia são utilizadas apenas como referência e o Partiu Europa não recebe nada por isso. E ainda, não há a intenção em nenhum momento de difamar, desmerecer, desrespeitar, insultar, humilhar ou menosprezar a marca, instituição, cargo ou pessoa. Caso alguma parte escrita nesse e-book seja interpretada de algumas das formas anteriormente citadas, que fique claro desde já, que não foi a minha intenção e nem de qualquer membro do Partiu Europa e caso você entenda que alguma parte desse e-book precisa ser retirada em virtude de alguma das situações anteriormente descritas, solicito que entre imediatamente em contato conosco através do email: [carla@partiueuropa.com](mailto:carla@partiueuropa.com)

## **DIREITOS AUTORAIS**

Todos os direitos autorais estão reservados e protegidos através da Lei de Direitos Autorais, através do registro de obras intelectuais sob a Lei de n. 9610/98 e por isso você não tem autorização sobre a venda, reprodução, cópia, utilização do todo ou parte do conteúdo para blogs, sites, posts em qualquer mídia social ou da internet, jornais, revistas, ou qualquer outro veículo de mídia existente; estando quaisquer utilização indevida e infração da Lei dos Direitos Autorais sujeita a ação judicial pertinente.

## Apresentação

O meu nome é Carla, sou expatriada, casada, mãe e Life Coach no país em que resido; no Brasil eu era advogada.

Eu, como uma expatriada, posso lhe garantir que não foi nada fácil sair do Brasil mesmo vendo tudo que o nosso país tem passado.

A minha vida estava em jogo, a adaptação dos meus filhos estava em jogo e o trabalho do meu marido mais ainda, porque ele precisava de fato ir. Ele estava sendo transferido.

O meu medo e sensação de despreparo era tanto, que por um ano ele ficou indo e vindo; e hoje, percebo o quanto fomos prudentes apesar de todo o trabalho e desgaste com esse um ano de viagens. Eu não estava preparada e tudo poderia ter ido água abaixo se tivéssemos insistido com a minha vinda e a das crianças de forma imediata.

Eu não conseguia largar a minha vida para acompanhá-lo de olhos de fechados. A minha nova condição nessa transferência seria de uma pessoa totalmente dependente dele. O meu visto seria literalmente de acompanhante de família, ou seja, a minha existência naquele país só era possível por causa da existência do meu marido e como trabalhador, já que não temos outra nacionalidade além da brasileira. Com esse visto eu não tinha autorização de trabalho exceto, mediante uma concessão extremamente burocrática mas que é facilitada depois de atingido o prazo mínimo de residência no país. Hoje, o meu visto foi alterado para acompanhante de família com autorização de trabalho remunerado devido ao tempo de residência que tenho no país.

O país em que vivo tem três línguas oficiais e nenhuma delas é o inglês, o que dificultou e atrasou bastante a minha organização de trabalho, mas que também me trouxe a grande oportunidade de me tornar coach, uma profissão a qual eu admirava muito e hoje amo.

Como coach eu tenho muito a lhe ajudar, assim como fiz comigo e a minha família para o entendimento do que é mudar e se adaptar verdadeiramente. Saber se questionar quais são os pontos fracos os quais devem ser trabalhados na sua família para ninguém boicotar essa jornada, e quais são os seus pontos fortes que podem contribuir com a sua chegada facilitando a sua vida e dos seus.

Como expatriada o que me torna de certa forma uma emigrante, posso lhe dar um olhar sobre como é o cotidiano Europeu. Eu amo viajar e conhecer outras culturas, você deve ter visto isso no meu blog Partiu Europa. Estar aberta para o novo contribuiu ainda mais para a minha experiência como expatriada. Eu vivo em um país que tem uma população imensa de estrangeiros de todas as partes do mundo quando comparado ao número da população local e isso nos torna mais ricos na comunicação, empatia e tolerância.

Eu quero com esse e-book, lhe provocar a se conhecer intimamente para que você saiba se o seu perfil é mesmo de alguém que vai transformar o novo país escolhido na sua nova casa.

Eu espero poder lhe ajudar de forma emocional e organizacional. Morar fora é para quem sabe se planejar!

Um grande abraço e o meu desejo de boas decisões para você. Porque afinal, você está decidindo sobre o seu bem mais precioso e único, a sua vida!

Carla Cunha do Partiu Europa e do

Coaching de Organização de Vida

## PARTIU EUROPA DE VEZ – SAIR DO BRASIL SEM MEDO E SER FELIZ

Sabe, a maioria das coisas na vida podem ser mudadas mas as vezes, não exatamente da forma como a gente imagina... As coisas, os lugares, as pessoas se adaptando a nós; hummm, talvez isso nunca aconteça! Mas algumas vezes, se nós mudamos pequenas coisas como um ponto de vista, a gente já obtém uma resposta diferente do outro que nos ouve.

Se conhecer com as suas potencialidades e limites e após uma avaliação sincera se perguntar: O que eu posso fazer para me adaptar ou compreender o que esse ambiente ou pessoa está querendo me dizer? é a sua grande estratégia para fazer essa jornada ser um sucesso!

Eu constatei que a gente vê e ouve muito pouco... Tá louca Carla? Eu vejo gente o dia inteiro, eu ouço gente falando o dia todo... E eu vou lhe dizer, concordo! A gente vê pessoas passando na nossa frente sem entender o que ela faz diante dos nossos olhos. O que está por traz do que ela está fazendo? Quais são os seus objetivos? Quais são os sentimentos? Qual o significado daquilo para ela?

O mesmo fazemos quando ouvimos as pessoas. Não nos colocamos em posição empática, não sabemos e nem queremos imaginar o que é estar na pele dela... Cada um com os seus problemas! Não ouvimos o pessimista, não queremos o resmungador por perto... gente tóxica!

Deixa eu te contar um segredo: eles não são tóxicos, você é quem não tem habilidade para os escutar. Pessoas tóxicas são aquelas que falam e fazem coisas desejando o seu mau; pessoas com problemas vividos por elas, só porque são mais do que os seus não as põe no lugar das pessoas verdadeiramente tóxicas, são pessoas que precisam de ajuda. Mas ok de não ser você a pessoa mais habilitada para ajudá-la. Mas o que isso tem a ver com a minha partida para a Europa?

Tudo!

Sabe aquele amigo que mora na Europa e vem de vez enquanto visitar a família no Brasil e tudo que ele te conta são flores? Então, na maioria das vezes não é verdade. Não que ele esteja mentindo, ele está omitindo o que ele passa de problemas, de adaptação, reorganização, de sofrimento, de solidão... e sabe por que ele faz isso? Porque ele será julgado. Ninguém dá crédito ao sofrimento ou as faltas as quais ele sente porque afinal de contas todo mundo queria estar no lugar dele. Ele está rico! Está conhecendo o mundo! Mora no glamour! Será mesmo? Na maioria das vezes não aconteceu nada disso, essa vida que você atribui a ele existe apenas no seu imaginário; outras vezes até pode ser tudo isso sim, mas tem tanta coisa que ele deixou para traz que muitas das vezes tem mais valor do que a riqueza, o mundo e o glamour...

O que eu quero dizer com isso? Ele não vai querer reclamar no seu ouvido, você pode julgá-lo dizendo que ele é negativo, nunca está satisfeito, que frescura... Ele então vai ao Brasil e não tem opção a não ser alimentar os seus ouvidos e dos demais daquilo que eles desejam ouvir: o momento em que ele está no palco da vida dele, vivendo o lado bom... os bastidores, ele deixa para ele mesmo viver e muitas das vezes, sozinho. O medo de já viver a prisão do bastidor e ainda perder o momento dele de palco porque ele pode ser julgado pelos familiares e amigos como alguém que se transformou em uma pessoa que vê problema no céu, faz com que ele se cale e que você nunca descubra o que tem por traz de todos esse glamour de se viver na Europa.

E agora chegou a sua vez! É você quem está de malas prontas imaginando que a sua vida será melhor, glamurosa, fácil e com cheirinho de férias para a eternidade! Serei o morador do lugar onde o mundo tira férias... Todos nós torcemos que de verdade você consiga viver isso! Ficaremos imensamente felizes em saber que você saiu do Brasil e conseguiu viver exatamente isso na sua vida.

A verdade é que a grande maioria consegue chegar bem próximo disso sim, mas essa maioria são os adaptáveis. São aqueles que abrem mão de muita coisa e prol de um objetivo e eles se fizeram as perguntas certas. Sabe o problema é que falar em maioria e minoria sobre uma população gigante como a nossa é algo muito relativo, já que somos mais de 2,5 milhões de brasileiros fora do Brasil e o número de retorno por falta de adaptação e condições de moradia principalmente cresce assustadoramente a cada ano. E sabe porque isso esta acontecendo com essas pessoas?

Por que elas nunca se fizeram as perguntas certas!

Elas foram atrás de um sonho feito uma Pollyana! (Referência ao livro O diário de Pollyana), achando que era só desejar, pensar positivo e ir!

Não existe problema algum em se ir atrás de um sonho. Devemos correr atrás e realizar os nossos sonhos, mas precisamos de planejamento! E na maioria das vezes a gente até acerta o planejamento economico, documental mas o emocional a gente deixa de lado, e sabe? É ele que te derruba nessa jornada!

## PARTIU EUROPA DE VEZ – SAIR DO BRASIL SEM MEDO E SER FELIZ

E o Partiu Europa vendo a quantidade de brasileiros que pensam em voltar depois de um enorme investimento de saída do Brasil, detectou que muitos brasileiros que tinham uma vida até muita boa mas que decidiram largar tudo no Brasil por conta de algo que não os agradavam, estão abalados emocionalmente a ponto de querer ou até mesmo decidir pela volta para o Brasil. E sabe como se evita isso? Se planejando com um planejamento estratégico e emocional.

Eu e o Partiu Europa, esperamos que você possa ter imenso proveito desse e-book gratuito e que ele faça toda a diferença na sua jornada.

Um grande abraço,

Carla Cunha do Partiu Europa e do

Coaching de Recomeço de Vida

## PARTIU EUROPA DE VEZ – SAIR DO BRASIL SEM MEDO E SER FELIZ

SEM AÇÃO E AUTO CONHECIMENTO, ESTAMOS FADADOS A ESTAGNAÇÃO!

Como eu já falei para vocês, uma das coisas que mais me ajudou foi ter o meu manual de instruções de como eu funciono diante das situações, com isso eu pude me prevenir e planejar o máximo possível a minha vinda; e agora eu vou lhe ajudar a construir o seu manual base.

Vai funcionar da seguinte forma:

Eu vou lhe fazer perguntas e você vai refletir e se dar as suas respostas. Ao final dessas perguntas, você terá o seu manual de instruções o qual você deverá redigir conforme eu irei lhe mostrar ao final de tudo.

Imagine que o seu EU de hoje está se encontrando com o seu EU do futuro, aquele que já está lá na Europa e que você vai perguntar a ele como foi que você reagiu a tudo de novo que o seu EU de hoje, do presente, ainda não viveu.

1. Foi fácil tirar a documentação necessária? Alguma coisa me atrapalhou? Como eu resolvi?
2. Eu fui por qual empresa aérea mesmo?
3. Foi fácil comprar essa passagem? O que eu precisei fazer para comprá-las?
4. Eu fui para a Europa. O que eu buscava ou continuo buscando lá?
5. O que eu desejava viver lá?
6. O seu EU do futuro lhe trouxe uma foto de vocês na sua chegada na Europa, como é essa foto?
7. Quem estava nessa foto?
8. Como você e essas pessoas estavam na foto?
9. Onde ela foi tirada?
10. Como estava a temperatura?
11. Qual era a estação do ano?
12. Como está a natureza no meu entorno? A Europa, independente do país tem as quatro estações bem mais marcadas que o Brasil.
13. Como as pessoas no entorno estavam vestidas? De casaco? De roupas leves? Pesadas? ...
14. Como era minha sensação no voo?
15. Eu consegui dormir? Ou eu estava inquieto, ansioso...? Como eu fiz para me controlar caso eu não tenha conseguido levar bem as horas de voo?
16. \*Existia alguém me esperando no aeroporto? Quem? Qual o semblante que essa pessoa tinha a minha espera?
17. \*Eu saí do avião e irei sozinho até a minha casa, alojamento, quarto, hotel... como eu estou indo? Qual meio de transporte eu estou usando? Foi fácil chegar ao meu destino?
18. Quando eu cheguei lá no lugar onde eu fui morar por um tempo, definitivamente...? Eu gostei do lugar?
19. O que tinha lá que eu mais gostei?
20. O que tinha lá que eu menos gostei? E o que fiz com isso? Eu soube ou precisei lidar com isso para poder ficar lá?
21. Como foi que eu fiz?
22. E as pessoas? Como elas eram? Me receberam bem?
23. Houve alguém que não me recebeu bem? Por que? O que eu fiz para essa pessoa? O que essa pessoa fez para mim? E o que o ambiente contribuiu para que isso acontecesse? (Toda situação tem 3 lados e não 2!)
24. Eu preciso conviver com essa pessoa com frequência? O que eu posso fazer para melhorar a situação?  
(Aqui você deve estar se perguntando, mas eu nem conheço ninguém? Como eu vou saber responder da 22 em diante? Simples, a pessoa que você não gosta aqui no Brasil, ela poderá ser vista por você lá só que através de comportamentos. Pessoas as quais nunca se viram e não têm nenhum parentesco, podem se comportar exatamente da mesma forma como outras pessoas as quais você não tem certa afinidade se comportam com você e a questão toda é, algum comportamento seu traz essa reação a esse tipo de pessoa? Portanto, o quanto antes você detectar que um comportamento seu leva a uma determinada resposta de um determinado tipo de pessoa,

## PARTIU EUROPA DE VEZ – SAIR DO BRASIL SEM MEDO E SER FELIZ

melhor para você que poderá identificá-lo e mudá-lo. Mas Carla, eu estou deixando de ser eu por causa dos outros? Não! Você continua sendo você só que na sua versão melhorada. Se a resposta que essa tipo de pessoa lhe dá lhe machuca, comporte-se diferente com ela que você terá uma resposta diferente automaticamente. E você não mudou a sua essência, você mudou apenas o seu comportamento.)

*\*Agora que você já se viu e entendeu como será a sua recepção eu lhe pergunto:*

1. Foi fácil? Por que? O que você é como pessoa que facilita tudo na sua entrada nos grupos, nos lugares...? Você consegue experimentar mais disso? Você consegue oferecer mais disso?
2. Teve algum ponto que você achou difícil?
3. Por que?
4. Quem era difícil? Você? O outro? Ou o ambiente?
5. O que você pode fazer para você tornar-se a pessoa que poderá passar por todas as adversidades comuns de um emigrante da forma mais leve possível? Como você vai fazer?
6. O difícil era o outro? O que o outro fez que você entendeu que lhe trouxe uma dificuldade? Isso é real? É grande o suficiente a ponto de ser maior que você? O que você fará? Como? Qual imagem você quer que o outro tenha de você após a sua solução?
7. O problema foi o ambiente? É possível eu me adequar? Quais saídas eu tenho? Como eu posso influenciar positivamente e contribuir benéficamente para construir o tipo de ambiente que eu espero viver?

FECHANDO ESSE PONTO DE PERGUNTAS QUE SÃO PODEROSAS E TE COLOCAM PARA PENSAR EM COMO VOCÊ VAI AGIR MEDIANTE AS SITUAÇÕES E PESSOAS.

ELAS SÃO UM SUPER PREVENTIVO PARA QUE VOCÊ ENTENDA QUE A SUA CHEGADA LHE DIRÁ MUITO DO QUE VOCÊ ESTARÁ PARA VIVER E QUE SE VOCÊ NÃO SE CONCENTRAR EM ENTRAR NO BOM ESTADO DE COMPORTAMENTO, SENTIMENTOS E EMOÇÕES PODE TORNAR TUDO MAIS DIFÍCIL PARA VOCÊ.

*Você está indo morar em um novo país e esse país está lhe recebendo de braços aberto, mas ele tem regras e costumes de um povo. Você está preparado para isso? O que você deseja conquistar está dentro das regras e costumes desse povo?*

1. Você está preparado para saber que você agora é o gringo? Você é o estrangeiro, forasteiro, emigrante... e como tal, você deve entender que as vezes você não será convidado a partilhar do que esse povo de país partilha. As vezes você se sentirá sim fora do ninho e de fato está! Você escolheu voar, lembra? Qual o preço? Você sabe? Você está preparado para pagá-lo?
2. O que você busca nesse país?
3. Isso é importante para você por que?
4. Como você fará para estar mais perto disso?
5. O que você imagina que você precisa para de fato ter isso?
6. Isso é conquistado por você ou alguém te dá?
7. No caso de ser dado e não conquistado, responda:  
O que você imagina que vai acontecer com você depois que você ganhar isso dessa pessoa, instituição...?
8. E quando você encontrar o que você busca, como será?
9. Em quem você se transformará depois que você tiver isso?
10. O que pode lhe atrapalhar nessa conquista?
11. E o que você pode fazer para proteger o seu plano de conquista?
12. E depois que você encontrou, conquistou e agora isso é seu e faz parte da sua vida; o que acontecerá com você?

13. E esse acontecimento, lhe ajuda a crescer ou lhe atrapalha?

14. Você tem interesse em crescer? Em quê?

Não. Como você se imagina daqui há 5 anos? Isso está bom para você? Isso lhe traz completude?

Sim. Como você se imagina daqui há 5 anos? E daqui há 10 anos? Isso é possível e viável? O que você precisa fazer após a sua chegada para dar pequenos passos em direção a isso enquanto você faz a sua adaptação?

### FALANDO EM HABILIDADES ESPECÍFICAS:

1. Pelo que os meus amigos e parentes me elogiam?
2. Existe algo especial que eu faço muito bem e muitos gostam quando eu me prontifico a fazer?
3. Isso será útil na minha adaptação?
4. Eu tenho algum talento o qual as pessoas me pedem frequentemente ajuda? Eu posso usar isso a meu favor no lugar onde chegarei? As pessoas podem se interessar por isso que eu faço e ajuda tantas pessoas hoje no meu país?
5. Quais habilidades eu tenho hoje, curricular, as quais eu de fato sou um diferencial e posso usar essa minha super habilidade como meu ponto forte na aplicação para uma vaga de emprego?
6. Quais habilidades me faltam hoje, as quais eu sei que farão toda a diferença no meu currículo?
7. É possível de desenvolvê-las até a minha ida?
8. É possível desenvolver lá? Quais são os cursos ou instituições que poderão me apoiar nesse desenvolvimento?
9. Há algum limitante na língua? (Lembre-se que até para o Português de Portugal é polido que você ao menos entenda as palavras diferentes entre as línguas.)
10. Há algum costume desse país que eu devo saber para não cometer nenhuma gafe, principalmente em busca de emprego ou na empresa que vou trabalhar, na escola dos meus filhos e com o meu vizinho de porta?

### FALANDO DO QUE FICA E DE QUEM VEM:

1. Quem fica no Brasil tem qual importância na sua vida?
2. O que fica no Brasil, quão importante é para a sua vida?
3. Quando você se sentir sozinho, quem ficou no Brasil irá lhe ajudar? É viável? É justo? É saudável para essa relação esse tipo de contato nostálgico? Fará bem à vocês dois ou apenas para você?
4. Se você decidir enfrentar a sua solidão sozinho, como você fará? Existe a possibilidade de algum apoio externo o qual você não havia pensado antes?
5. Se você fica doente no Brasil como você reage? E como você imagina que você reagirá lá?
6. Quando você fica doente no Brasil você recorre a ajuda de alguém? Quem? Existe essa pessoa lá? Como você fará?
7. Os amigos do Brasil, como você imagina que irá mantê-los? Quem tem a responsabilidade de procurar quem? O que você espera deles? O que você imagina que eles esperam de você?
8. Quais os tipos de comunicação que você imagina poder ter com a sua família e amigos do Brasil? É viável? Será consistente? Como?
9. Como você imagina fazer novas amizades nesse lugar? Em que prazo?
10. Você é o tipo de pessoa que precisa de outras pessoas em volta de você, ou você prefere ficar você com você mesmo?
11. E como você pretende se comportar nesse novo lugar? Tendo pessoas ao seu redor ou você com você mesmo?



12. O que você pretende passar de imagem para o seu entorno? É você verdadeiramente? É você melhorado? É alguém bem longe da sua essência?
13. Que resultado você imagina colher com essa imagem da pergunta 12 somada ao seu comportamento da pergunta 11?
14. Você consegue sustentar isso por muito tempo ou pouco tempo?
15. O que você projetou para a sua vida está alinhado com essa colheita da resposta 13?

Existe algo que eu não lhe perguntei e você gostaria que tivesse sido perguntado?

O que?

\* \_\_\_\_\_

E o que você entende que seria a sua resposta mais adequada?

#### MONTANDO O MANUAL BASE

Após você ter respondido todas as perguntas, eu quero que você escreva na primeira pessoa do singular “EU” todo o seu texto que deve começar assim:

*Eu me encontrei comigo vindo do futuro e ele me contou que eu tirei a minha documentação e foi... Faça isso da pergunta 01 à 24 e vá complementar à pergunta 24 todas as respostas dadas para mim das perguntas 01 a 07 com relação a recepção que você teve.*

(aqui você vai se contar toda a história que o seu EU lhe contou com as suas respostas)

Após ter escrito, eu quero que você leia todo o seu texto e veja se você se reconhece nele, se existe algo que imediatamente você percebeu que você pode melhorar, ajustar, se reorganizar, se preparar para sentir...

Agora você vai fazer um novo texto contendo as suas respostas referente as perguntas que falam sobre a sua nova condição de emigrantes e seus objetivos que vão de 01 à 14.

Feito isso, eu quero que você releia e tente realmente se imaginar nas situações, se conecte com os seus sentimentos e descubra se algo a ser trabalhado dentro de você antes da sua ida.

Você é um ser cheio de habilidades e agora você fará um texto contextualizando as perguntas de 01 à 10, usando a primeira pessoa do singular “EU” para redigi-lo. Ficará por exemplo:

*Os meus pais sempre me elogiam pela minha perseverança, eu nunca desisto! Os meus amigos sempre me dizem que eu sou uma pessoa com quem se pode sempre contar, eu acredito que onde eu chegar eu poderei sempre ajudar à alguém porque ninguém fica desamparado perto de mim... Eu tenho um enorme talento com elétrica, todo mundo me chama para dar aquela ajudinha quando os eletrônicos da casa não funcionam direito... eu quem sempre troca as lâmpadas da casa...*

\*Com esse texto eu espero que você encontre toda a sua potencialidade e o que estiver faltando você possa preventivamente resolver antes da sua ida ou saber como resolverá la. Isso evita o sentimento de angustia.

Na parte onde você fala de quem fica e de você que está vindo, eu quero que você escreva o texto como se algo estivesse acontecendo com você. O que mais nos impacta de chegada é o primeiro resfriadinho. Isso mesmo! O primeiro resfriadinho, não precisa nem ser um gripão daqueles... esse primeiro momento onde se fica doente ainda que de forma bem leve impacta o emocional fortemente. Eu inclusive desconfio que esse primeiro momento de doença na maioria das vezes é mais uma baixa de imunidade pós absorção das muitas novidades do que propriamente um vírus que iria lhe atingir de qualquer jeito.

Então eu quero que você se imagine nesse resfriadinho bobo que te colocou em casa pensando onde estão todos aqueles que você sente falta e você começa a escrever o seu texto nesse contexto:

*Esse é o meu primeiro resfriado na Europa, eu fiquei em casa e estou querendo falar com a minha tia que certamente estaria fazendo um chazinho para mim. Estou com saudade do meu travesseiro que não pode vir na minha mala, ele tinha a altura certa que eu gostava para assistir televisão e falar no telefone com a minha melhor amiga. Eu tenho procurado por ela, mas hoje ela está ocupada no trabalho... eu não tenho tido muito tempo para ler as suas mensagens e só agora pude parar para dar uma olhada... ela está se sentindo... eu estou me sentindo... fiz ótimas amizades aqui... mas toda vez que eu fico doente eu me sinto...*

- Com esse texto eu quero que você concretize quem é você no seu momento de fragilidade. Do que e de quem você precisa para passar por isso da melhor forma e mais rápido possível. Como você pretende lidar com essa situação?

---

### CONCLUINDO O MANUAL BASE

Aqui nós temos uma pequena amostra de como se monta um manual, e você pode acrescentar quantas mais perguntas você achar que são importantes para que você se responda. As respostas dadas serão base para que você se orgulhe de quem você é ou verifique que há pontos de melhoras os quais você pode e deve se responder ainda aqui.

O maior índice de volta de brasileiros para o Brasil, por incrível que pareça não diz respeito a dificuldades financeiras ou problemas burocráticos, essa volta acontece por não se ter mais estrutura emocional de permanecer. Nós somos um povo muito flexível, aberto, afetivo, acolhedor e em alguns lugares esses comportamentos não são a base da sociedade e aí as coisas podem vir a se complicar emocionalmente.

Parece fácil né? Pois é... se responder todas essas perguntas te levam a outro patamar de entendimento do que é uma vida fora do Brasil. Te faz pensar em todos os 3 lados os quais você não poderá fugir. Lembre-se, parece que você está indo para o lugar onde você amaria tirar férias, mas você está indo para morar e construir uma vida. Todo lugar tem a sua rotina e você terá de vive-la...

### AGRADECIMENTO

Obrigada por esse momento em que você se abre verdadeiramente para você e de certa forma comigo, às suas situações à serem vividas. Eu espero que com as minhas perguntas e as suas respostas, você consiga se fortalecer para essa jornada.

O Partiu Europa está lançando um guia completo sobre a organização estratégica e emocional a qual lhe ajudará mais ainda a se preparar para essa jornada. De lá, sairá o seu manual de intruções bem mais detalhado porque lá a gente fala de estratégias, de organização emocional baseado em costumes, falamos de como as coisas funcionam na Europa, de como as pessoas recebem os emigrantes, falamos de dicas jurídicas, dicas específicas de escolas, montar a casa, transporte, saúde... está bem completo e eu espero que lhe ajude a fechar redondinho o seu plano de mudança e que quando você chegue no seu destino, você chegue fortalecido, organizado e pronto para absorver o que há de melhor nesse lugar e seja feliz.

Um grande abraço,

Carla Cunha do Partiu Europa e do

Coaching de Recomeço de Vida.