

I N T E O R

Guia gratuito · Caderno de investigação

As 12 perguntas da sua casa

Um caderno para abrir, cômodo por cômodo, a vida que você já habita

Método INTEOR · astrologia, psicologia e ritual

Carolini Schmidt · Território Inteor

SUMÁRIO

O que você vai encontrar

1. Por que perguntas, e não respostas	3
2. A casa inteira: doze cômodos, seis áreas, três andares	4
3. Área Eu · cômodos 1 e 12	5
4. Área Família & Origem · cômodos 3 e 4	7
5. Área Amor · cômodos 5 e 7	9
6. Área Dinheiro · cômodos 2 e 8	11
7. Área Trabalho & Corpo · cômodos 6 e 10	13
8. Área Futuro & Sentido · cômodos 9 e 11	15
9. Onde a sua casa pesa: o mapa das suas notas	17
10. O ritual: uma gaveta por semana	18
11. O próximo passo	19

“Toda casa é uma pergunta que alguém fez com as mãos.”

I · ANTES DE ABRIR A PORTA

Por que perguntas, e não respostas

Existe uma diferença entre morar numa casa e conhecer a casa onde se mora. A maioria de nós passa anos atravessando os mesmos corredores: a mesma briga, o mesmo teto de dinheiro, o mesmo cansaço de domingo à noite. A gente conhece o caminho de olhos fechados, e é justamente por isso que não enxerga mais as paredes.

No Método INTEOR, o mapa do seu nascimento é lido como uma casa com doze cômodos. Cada cômodo guarda um assunto da vida: a forma como você entra no mundo, o que você vale, de onde veio, quem escolhe amar, o que constrói, aquilo que carrega sem saber. Dentro de cada cômodo há gavetas: as perguntas mais fundas, que explicam por que a mesma coisa continua acontecendo.

Este caderno não precisa do seu mapa. As doze perguntas valem para qualquer pessoa, porque todo ser humano mora nesses doze cômodos. O que o mapa faz depois é mostrar *quais* cômodos pesam mais em você, quem mora em cada um e como eles conversam entre si. Aqui, o trabalho é anterior: acender a luz e olhar.

Como usar este caderno

- Escreva à mão. Desde os estudos de James Pennebaker sobre a escrita expressiva, nos anos 1980, sabemos que colocar em palavras o que se sente organiza a experiência de um jeito que pensar em silêncio não organiza.
- Um cômodo por vez. Reserve vinte minutos de silêncio para cada um. Não é prova: não existe resposta certa, só resposta verdadeira.
- Escute o corpo. Em cada pergunta, repare onde o corpo responde antes da cabeça: garganta, peito, estômago, ombros. A neurociência chama essa percepção de *interocepção*. No INTEOR, é o primeiro sinal de que você encostou numa gaveta viva.
- Marque o peso. No fim de cada cômodo, note de 1 a 5 o quanto aquele assunto pesa hoje. Na parte 9, essas notas vão mostrar por onde a sua casa pede para ser aberta.

Um aviso honesto. Este caderno é uma ferramenta de reflexão, não de diagnóstico. A astrologia é aqui uma linguagem simbólica: os estudos controlados não mostram que ela preveja fatos. O valor dela está em oferecer imagens para você se enxergar por outro ângulo. Se alguma pergunta mexer com uma dor grande, faça uma pausa e procure acompanhamento profissional.

2 · A PLANTA

A casa inteira

Doze cômodos, seis áreas e um céu por cima.



Térreo · a raiz. Eu e Família & Origem: a porta de entrada, os bastidores, a fala aprendida em casa e as raízes. Primeiro andar · a troca. Amor e Dinheiro: onde você troca afeto e recursos com o outro. Segundo andar · a obra. Trabalho & Corpo e Futuro & Sentido: o que você faz com o que recebeu e para onde leva.

3 · TÉRREO · ÁREA EU

A Porta e o Quarto dos Fundos

O que todo mundo vê, e o que nem você vê.

Estes dois cômodos ficam lado a lado por uma razão: a forma como você se apresenta ao mundo quase sempre protege algo que mora nos fundos. A porta é a fachada, o primeiro gesto, o jeito de entrar numa sala. O quarto dos fundos é onde ficam as coisas que você ainda não nomeou.

Cômodo 1 · A Porta

Cheiro de ar novo, maçaneta fria, o segundo antes de entrar. Este cômodo fala do seu corpo, da sua presença e da primeira resposta que você dá à vida quando ela bate.

A pergunta do cômodo. Como eu entro na vida?

Gaveta · Quando entro num lugar novo, o que faço primeiro: observo, agrado, me escondo, assumo o controle? Quem me ensinou isso?

Gaveta · Que parte de mim as pessoas veem logo, e que parte só aparece depois de muito tempo?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

3 · TÉRREO · ÁREA EU

Cômodo 12 · O Quarto dos Fundos

Luz baixa, caixas sem etiqueta, um silêncio que não é vazio. Aqui moram o cansaço sem nome, a autossabotagem, os sonhos que voltam e aquilo que você sente pela família inteira.

A pergunta do cômodo. O que eu carrego sem saber?

Gaveta · Que padrão eu repito mesmo prometendo que não vou repetir? O que ele me protege de sentir?

Gaveta · Do que eu preciso me afastar, de tempos em tempos, para voltar a ser eu?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

4 · TÉRREO · ÁREA FAMÍLIA & ORIGEM

A Sala de Conversa e as Raízes

A língua que você aprendeu antes de saber falar.

Na sala de conversa você aprendeu a nomear o mundo; nas raízes você aprendeu a se sentir seguro nele, ou não. Juntos, estes dois cômodos guardam a herança emocional: as frases da família, os silêncios, as lealdades.

Cômodo 3 · A Sala de Conversa

Vozes cruzando a mesa, a TV ligada ao fundo, o irmão que interrompe. Aqui moram a fala, o pensamento, os irmãos e primos, o jeito de aprender e de se defender com palavras.

A pergunta do cômodo. Como eu penso e falo?

Gaveta · O que era proibido dizer na minha casa? Como eu ainda obedeco a essa regra hoje?

Gaveta · Quando me sinto ameaçado(a) numa conversa, eu calo, explico demais ou ataco?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

4 · TÉRREO · ÁREA FAMÍLIA & ORIGEM

Cômodo 4 · As Raízes

Cheiro de comida no fogão, o chão da infância, a mão (ou a ausência dela) no seu cabelo. Este é o cômodo mais fundo da casa: a família de origem, o lar, a sensação de pertencer.

A pergunta do cômodo. De onde eu venho?

Gaveta · O que eu precisava receber em casa e não recebi? Onde eu procuro isso hoje?

Gaveta · Que destino da minha mãe, do meu pai ou dos meus avós eu sinto que carrego?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

5 · PRIMEIRO ANDAR · ÁREA AMOR

O Ateliê e o Espelho

O que você ama sozinho(a), e quem você escolhe para amar.

O ateliê é o amor que nasce de dentro: brincar, criar, desejar, se encantar. O espelho é o amor que precisa do outro. Quando o ateliê está fechado, costumamos pedir ao parceiro que traga uma alegria que só nós podemos produzir.

Cômodo 5 · O Ateliê

Tinta nos dedos, música alta, o tempo que some. Aqui moram a alegria, o romance, a criatividade, os filhos e tudo o que você faz só porque gosta.

A pergunta do cômodo. Onde eu me alegro?

Gaveta · Qual foi a última vez que perdi a noção do tempo fazendo algo por puro prazer? O que me impede de voltar lá?

Gaveta · Eu me permito ser visto(a) brilhando, ou brilho escondido para não incomodar?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

5 · PRIMEIRO ANDAR · ÁREA AMOR

Cômodo 7 · O Espelho

Duas xícaras na mesa, o reflexo que às vezes assusta. Este cômodo fala de casamento, parcerias, sócios e também dos inimigos declarados: todos aqueles que nos mostram o que não vemos em nós.

A pergunta do cômodo. Quem eu escolho?

Gaveta · Que tipo de pessoa eu escolho repetidamente? O que ela tem em comum com alguém da minha família?

Gaveta · O que mais me irrita no outro, e onde essa mesma coisa mora em mim?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

6 · PRIMEIRO ANDAR · ÁREA DINHEIRO

O Cofre e o Quarto Fechado

O que é seu, e o que você divide, deve ou perde.

O cofre guarda o que você ganha e o que você acha que vale. O quarto fechado guarda o dinheiro dos outros: heranças, dívidas, sociedades, o que se perde nas crises. Muitas pessoas trabalham bem no cofre e sangram no quarto fechado, ou o contrário.

Cômodo 2 · O Cofre

O peso de uma moeda na palma, o tecido bom, o prato bem servido. Aqui moram renda, bens, talentos que viram sustento e, por baixo de tudo, a autoestima.

A pergunta do cômodo. O que eu tenho e quanto eu me valho?

Gaveta · Qual é o valor que eu cobro, e qual é o valor que eu acho que mereço? Qual é a distância entre os dois?

Gaveta · Que frase sobre dinheiro eu ouvia em casa? Ela ainda decide por mim?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

6 · PRIMEIRO ANDAR · ÁREA DINHEIRO

Cômodo 8 · O Quarto Fechado

Porta pesada, ar mais denso, uma chave que ninguém quer segurar. Aqui moram as partilhas, as dívidas, as heranças, a intimidade profunda e as crises que transformam.

A pergunta do cômodo. O que eu divido, devo ou perco?

Gaveta · Em que relação eu dou mais do que recebo, ou recebo e não consigo retribuir?

Gaveta · Qual perda da minha vida (ou da minha família) ainda não foi chorada?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

7 · SEGUNDO ANDAR · ÁREA TRABALHO & CORPO

A Cozinha e o Mirante

O que você faz todo dia, e o que você constrói diante do mundo.

A cozinha é o trabalho miúdo: rotina, saúde, ofício, o cuidado diário com o corpo. O mirante é a obra que todos veem: carreira, vocação, autoridade. Quando o mirante cresce e a cozinha é esquecida, o corpo costuma cobrar a conta.

Cômodo 6 · A Cozinha

Faca na tábua, vapor na janela, o ritmo das mesmas tarefas. Aqui moram a rotina, os hábitos, o corpo que trabalha, o serviço e a forma como você cuida (de si e dos outros).

A pergunta do cômodo. Como eu cuido e sirvo?

Gaveta · Que sinal o meu corpo me dá quando estou passando do limite? Quantas vezes eu ignoro esse sinal?

Gaveta · Eu cuido dos outros como forma de amor, ou como forma de garantir o meu lugar?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

7 · SEGUNDO ANDAR · ÁREA TRABALHO & CORPO

Cômodo 10 · O Mirante

Vento no rosto, a cidade lá embaixo, a sensação de ser visto(a) de longe. Este é o ponto mais alto da casa: vocação, reputação, a autoridade que você exerce e a que você teme.

A pergunta do cômodo. O que eu construo diante do mundo?

Gaveta · Se ninguém da minha família fosse julgar, que trabalho eu estaria fazendo?

Gaveta · Como eu reajo à autoridade: obedeço, desafio ou evito ocupar o lugar de quem decide?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

8 · SEGUNDO ANDAR · ÁREA FUTURO & SENTIDO

A Biblioteca e o Salão

Em que você acredita, e com quem você caminha.

A biblioteca guarda o sentido: fé, estudo, viagens, a filosofia que orienta suas escolhas. O salão guarda as pessoas que você escolheu (não as que herdou): amigos, comunidades, causas, o futuro que você imagina junto.

Cômodo 9 · A Biblioteca

Cheiro de papel, um mapa aberto na mesa, a lâmpada acesa tarde da noite. Aqui moram as crenças, os estudos, as viagens longas e o mestre que você procura (ou se tornou).

A pergunta do cômodo. Em que eu acredito?

Gaveta · Que crença eu herdei e nunca questioneei? Que crença eu escolhi sozinho(a)?

Gaveta · O que faria a minha vida valer a pena, mesmo que ninguém soubesse?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

8 · SEGUNDO ANDAR · ÁREA FUTURO & SENTIDO

Cômodo II · O Salão

Risadas na sala grande, cadeiras puxadas para mais gente, um projeto que é maior do que uma pessoa. Aqui moram os amigos, os grupos, as redes e o futuro desejado.

A pergunta do cômodo. A quem eu pertença por escolha?

Gaveta · Em que grupo eu me sinto eu mesmo(a), e em que grupo eu me encolho para caber?

Gaveta · Que futuro eu desejo, mas não conto para ninguém por medo de parecer ingênuo(a)?

Peso hoje 1 · 2 · 3 · 4 · 5 Onde o corpo respondeu _____

9 · A LEITURA

Onde a sua casa pesa

O cômodo mais pesado não é o pior. É o mais vivo.

Agora volte às suas respostas e dê a cada cômodo uma nota de 1 (leve, resolvido, quase não penso nisso) a 5 (pesado, repetitivo, me tira o sono). Seja honesto(a): a nota não é sobre o que deveria ser, é sobre o que é hoje.

Cômodo	A pergunta	Peso hoje (1 a 5)
1 · A Porta	Como eu entro na vida?	1 2 3 4 5
12 · O Quarto dos Fundos	O que eu carrego sem saber?	1 2 3 4 5
3 · A Sala de Conversa	Como eu penso e falo?	1 2 3 4 5
4 · As Raízes	De onde eu venho?	1 2 3 4 5
5 · O Ateliê	Onde eu me alegro?	1 2 3 4 5
7 · O Espelho	Quem eu escolho?	1 2 3 4 5
2 · O Cofre	O que eu tenho e quanto eu me valho?	1 2 3 4 5
8 · O Quarto Fechado	O que eu divido, devo ou perco?	1 2 3 4 5
6 · A Cozinha	Como eu cuido e sirvo?	1 2 3 4 5
10 · O Mirante	O que eu construo diante do mundo?	1 2 3 4 5
9 · A Biblioteca	Em que eu acredito?	1 2 3 4 5
11 · O Salão	A quem eu pertença por escolha?	1 2 3 4 5

Some os pares

Some as notas dos dois cômodos de cada área. A área com a maior soma é a porta de entrada da sua casa neste momento: é por ali que a vida está pedindo atenção. Se houver empate, escolha a área em que o corpo reagiu mais forte durante a escrita.

Área	Cômodos	Soma
Eu	1 + 12	_____
Família & Origem	3 + 4	_____
Amor	5 + 7	_____
Dinheiro	2 + 8	_____
Trabalho & Corpo	6 + 10	_____
Futuro & Sentido	9 + 11	_____

Peso alto não é defeito. Na leitura INTEOR, o cômodo que pesa é onde a energia está presa e, por isso mesmo, onde a mudança rende mais. Repare também nos pares desequilibrados: um cômodo em 5 e o vizinho em 1 costuma indicar que um lado da área está carregando o outro.

10 · O RITUAL

Uma gaveta por semana

Disciplina não é rigidez. É voltar ao mesmo lugar até ele responder.

Responder uma vez abre a porta. O que transforma é voltar. Nas tradições do Oriente, a prática vale mais do que o insight: o mesmo gesto, na mesma hora, até que o corpo aprenda o que a cabeça já entendeu. Proponho doze semanas, um cômodo por semana, começando pela área que pesou mais.

- O lugar. Escolha um canto fixo da casa real. Uma vela, um copo de água ou uma xícara de chá marcam o início. O cérebro aprende por repetição de contexto.
- O começo. Três respirações longas, com a expiração mais longa do que a inspiração. Isso sinaliza ao sistema nervoso que é seguro olhar.
- A pergunta. Releia a pergunta do cômodo e a gaveta que mais mexeu com você. Escreva por dez minutos sem corrigir.
- A raiz. Pergunte: *quem na minha família morou neste cômodo antes de mim?* Muitas vezes o que pesa não começou em nós.
- O gesto. Defina uma ação pequena e concreta para a semana, ligada à resposta. Pequena o bastante para ser cumprida.
- O fechamento. Diga em voz alta: *“Eu vi. Eu fico com o que é meu. O resto eu devolvo com respeito.”* Apague a vela.

A casa não muda quando você entende a planta. Muda quando você abre as janelas todos os dias.

II · O PRÓXIMO PASSO

Quando você quiser ver quem mora em cada cômodo

Estas perguntas são iguais para todo mundo. O que é só seu está no mapa do seu nascimento: quais cômodos têm mais movimento, que personagem mora em cada um, quem governa a casa, que ligações estão em tensão, e em que idades cada assunto tende a se mexer. É aí que as gavetas deixam de ser perguntas e passam a ter endereço.

No Método INTEOR, uno a leitura do seu mapa com a visão sistêmica da sua família e com práticas de corpo e ritual. Tudo é entregue por escrito e em áudio, no seu tempo, sem sessão ao vivo.

- The House Guide · Guia da Casa. O dicionário completo desta casa: os doze cômodos com as quatro gavetas de cada um, os doze signos, os personagens interiores e as ligações. Para quem quer aprender a ler o próprio mapa.
- Area Map · Mapa de Área. A área que pesou mais neste caderno, aberta no seu mapa: os dois cômodos, gaveta por gaveta, com a raiz sistêmica, as cenas possíveis, um áudio e um Código de Transição de 63 dias. O Guia da Casa vai junto.
- Complete Map · Mapa Completo. A casa inteira: as seis áreas na mesma profundidade, os fios que atravessam a sua vida e o relógio das suas idades.
- Questions. Se agora existe uma questão urgente, uma leitura de Tarô ou Lenormand para uma ou três perguntas, com áudio e exercício de três dias.

carolinischmidt.com · Consultations

Se você fez este caderno até aqui, me conte qual área pesou mais. Essa resposta já é o começo da leitura.

Com cuidado,

Carolini Schmidt

INTEOR · Território Inteor

© Carolini Schmidt · Método INTEOR. Todos os direitos reservados. Material gratuito: compartilhe à vontade, sem alterar o conteúdo.

A alma é o território; o método é a bússola.