



Journal

AGENDA DIÁRIA / MEDITAÇÃO DIÁRIA

DADO:

GRATIDÃO PRESENTE (3 OU 4 COISAS, PESSOAS, SITUAÇÕES PELAS QUAIS VOCÊ É GRATO EM SUA VIDA).



DECLARE O SEU INTENTO ATUAL: REGISTE O QUE DESEJA MANIFESTAR NO SEU AMBIENTE FÍSICO. PROCLAME EM VOZ ALTA E SINTA A REALIZAÇÃO. ISSO AUXILIARÁ A MANTER A SUA CONCENTRAÇÃO.

ATUALMENTE, SINTO-ME EXTREMAMENTE FELIZ E GRATO POR...

MEDITAÇÃO / VISUALIZE O SEU OBJETIVO POR 5 MINUTOS. UTILIZE OS SEUS SENTIDOS.

Declaração / Autoinspiração





PROPÓSITO/RITUAIS QUE VOCÊ REALIZA INTENCIONALMENTE NO COMEÇO DE SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS.

--	--	--

INDIVÍDUO OU CIRCUNSTÂNCIA QUE LHE TROUXE ALEGRIA HOJE.

☺ _____

☺ _____

☺ _____

RECEITAS DIÁRIAS

✦ _____

✦ _____

✦ _____

✦ _____

CULTIVE HÁBITOS (PROGRESSÃO AO LONGO DE 30 DIAS)

1 _____ _____ _____	2 _____ _____ _____	3 _____ _____ _____
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

Reflexão

SUA POSTURA ATUAL EM RELAÇÃO A UMA VERSÃO APRIMORADA DE SI MESMO/SEU SERVIÇO.

