

ROTINA DE

SUCESSO

RITUAL MATINAL & NOTURNO



JACQUELINE ALMEIDA

ROTINA DA MANHÃ

(Duração média: 30 a 60 minutos — adapte à sua realidade)

Se possível, acorde 1 hora antes do habitual.

A manhã é mais silenciosa e esse é o momento ideal para se conectar com Deus e com você mesma, antes que o mundo exija sua presença.

Quando você se coloca em primeiro lugar, a vida responde.

1. Água (2 minutos) Beba um copo de água de aproximadamente 500 ml assim que levantar.
2. Despertar do corpo (5 minutos) Alongue-se suavemente e faça algumas respirações profundas para acordar o corpo e a mente.
3. Cuidado espiritual (10 a 15 minutos) Ore, leia a Bíblia, medite e faça declarações positivas sobre a sua vida. Existe poder de vida e morte na língua, então escolha palavras de fé, esperança e prosperidade.
4. Movimento (5 a 10 minutos) Movimente o corpo de forma leve: uma caminhada, alongamento ativo ou exercícios simples.

LEVE ESSA ORGANIZAÇÃO PARA O SEU DIA

Antes de iniciar suas atividades, olhe para a sua agenda.

Tenha clareza do que precisa ser feito e organize o seu dia com calma e intenção.

Uma agenda organizada não serve apenas para cumprir tarefas — ela ajuda a diminuir a ansiedade, evita a procrastinação e traz uma sensação de segurança e direção.

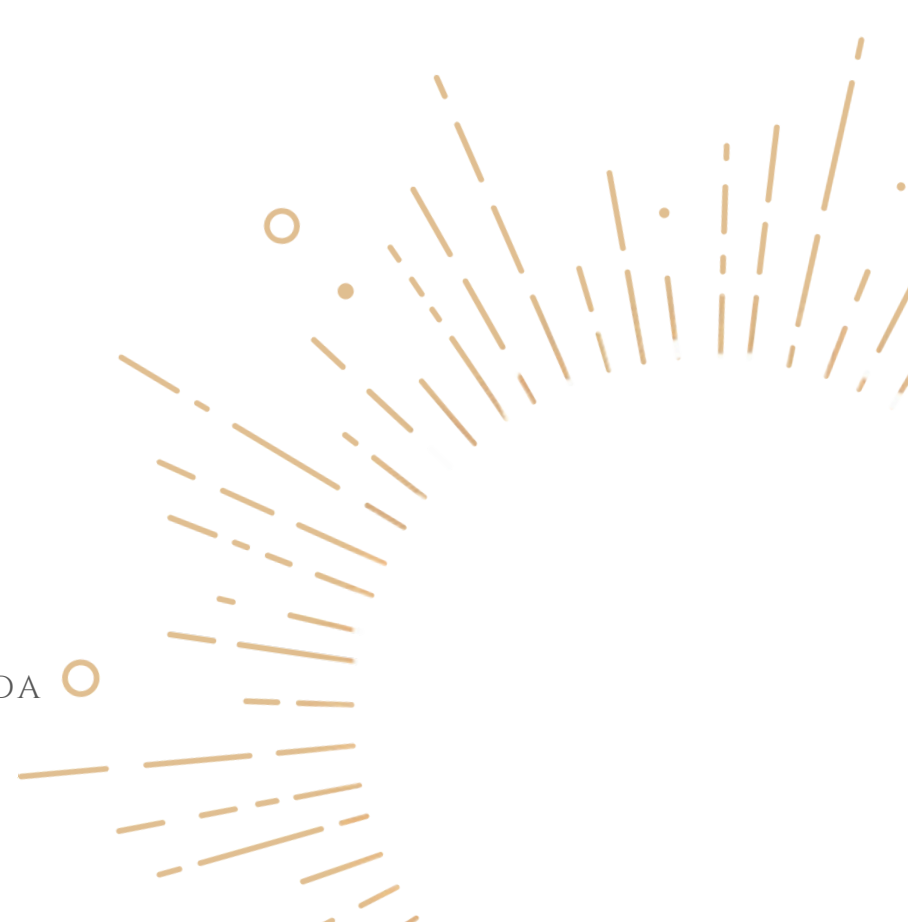
Quando você sabe o que precisa ser feito, sua mente relaxa.

E quando a mente relaxa, você age com mais presença e menos pressão. Se possível, defina:

- As 3 prioridades do dia;
- Horários realistas;
- Pequenos intervalos para respirar Lembre-se: organização não é rigidez. Organização é cuidado com você mesma.

Lembre-se: organização não é rigidez.

Organização é cuidado *com você* mesma.



ROTINA DA NOITE

(Duração média: 20 a 30 minutos) Prepare-se para descansar.

Desligue telas, diminua estímulos e, se possível, deixe o ambiente com uma luz mais amarela e aconchegante.

Prepare um chá calmante e permita-se desacelerar.

1. Gratidão (10 minutos) Pegue seu caderno da gratidão e escreva no mínimo 5 coisas pelas quais você é grata no seu dia. Jesus deu graças antes de partir o pão e alimentar milhares. Quando você agradece, você acessa a graça.

2. Relaxamento (5 minutos) Ao deitar-se, respire profundamente, solte o corpo e acalme a mente.

3. Intenção para o descanso (2 a 5 minutos).

Com os olhos fechados, pense no seu desejo ou na vida que você quer construir.

Dormir com uma intenção faz com que essa ideia se torne uma memória — e tudo o que se torna memória tende a se materializar.

Não durma de qualquer maneira.

O descanso é parte *fundamental* da criação da **sua** realidade.

