

ESCRITA ✨ Da manhã

(Lembre-se)

MERGULHE NA PRÁTICA DA ESCRITA FOCADA—UMA FERRAMENTA PODEROSA QUE PODE MOLDAR POSITIVAMENTE SUA MENTALIDADE E BEM ESTAR.

Dia:

Mês:

Ano:

Afirmação de hoje:

Prioridades do dia:

- _____
- _____
- _____

Meu hoje

(ESCREVA SENTIMENTOS E SENSAÇÕES QUE TEVE AO LONGO DO DIA)

Checklist de rituais

ROTEIRO PARA UM COMEÇO COM ENERGIA E PROPÓSITO.



ESCRITA ✨ Da noite

Motivos pelos quais sou grata hoje.



Eu já me sinto....



Crie a vida pela qual você se anima em acordar