

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:

Afirmção 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