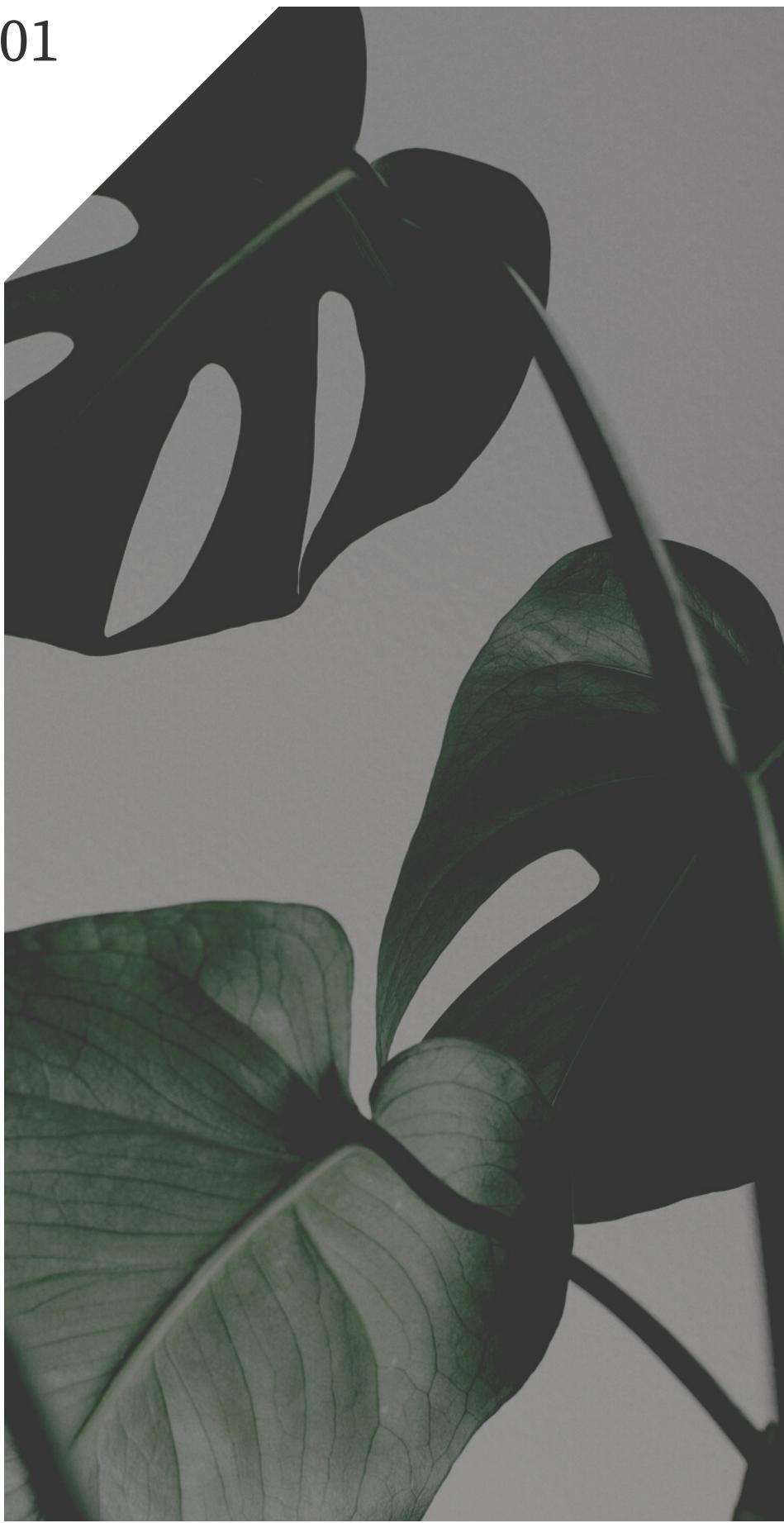


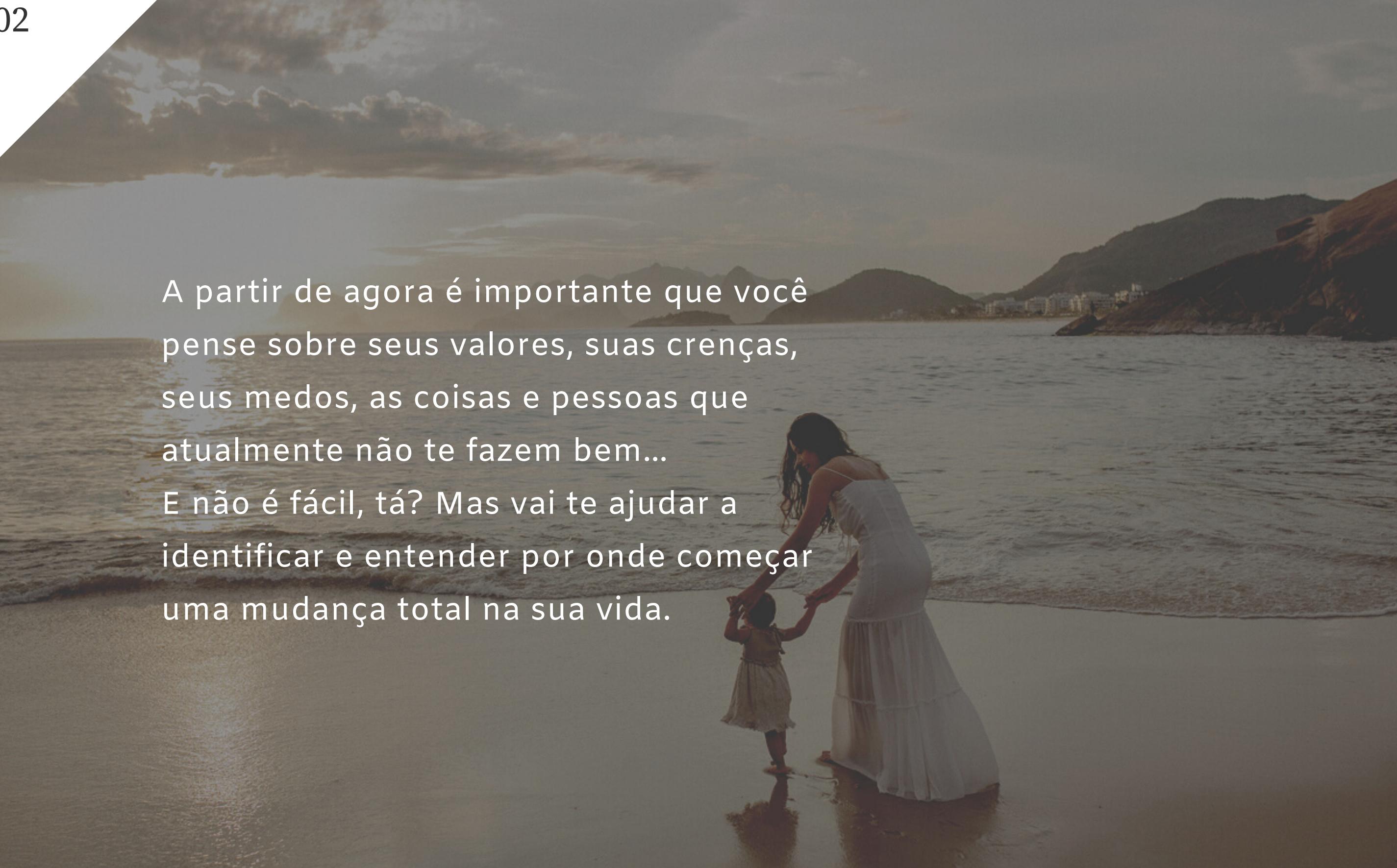
01



EXERCÍCIO PESSOAL + DIA IDEAL

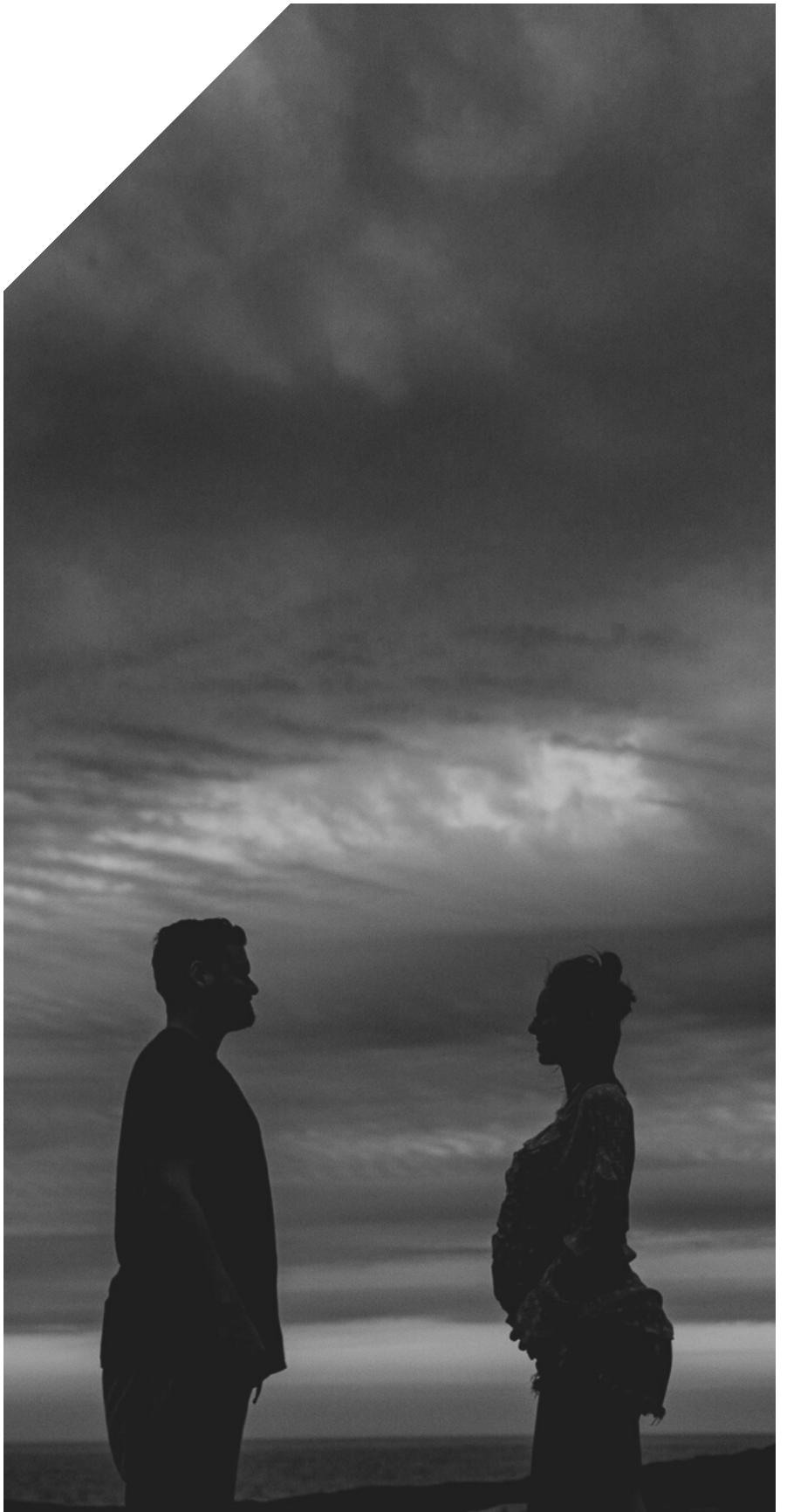
Módulo 1 | Aula 1



A photograph of a woman in a long white dress and a small child in a yellow dress walking along a sandy beach at sunset. They are barefoot and holding hands. The ocean is in the foreground, and a range of mountains is visible in the background under a cloudy sky.

A partir de agora é importante que você
pense sobre seus valores, suas crenças,
seus medos, as coisas e pessoas que
atualmente não te fazem bem...

E não é fácil, tá? Mas vai te ajudar a
identificar e entender por onde começar
uma mudança total na sua vida.



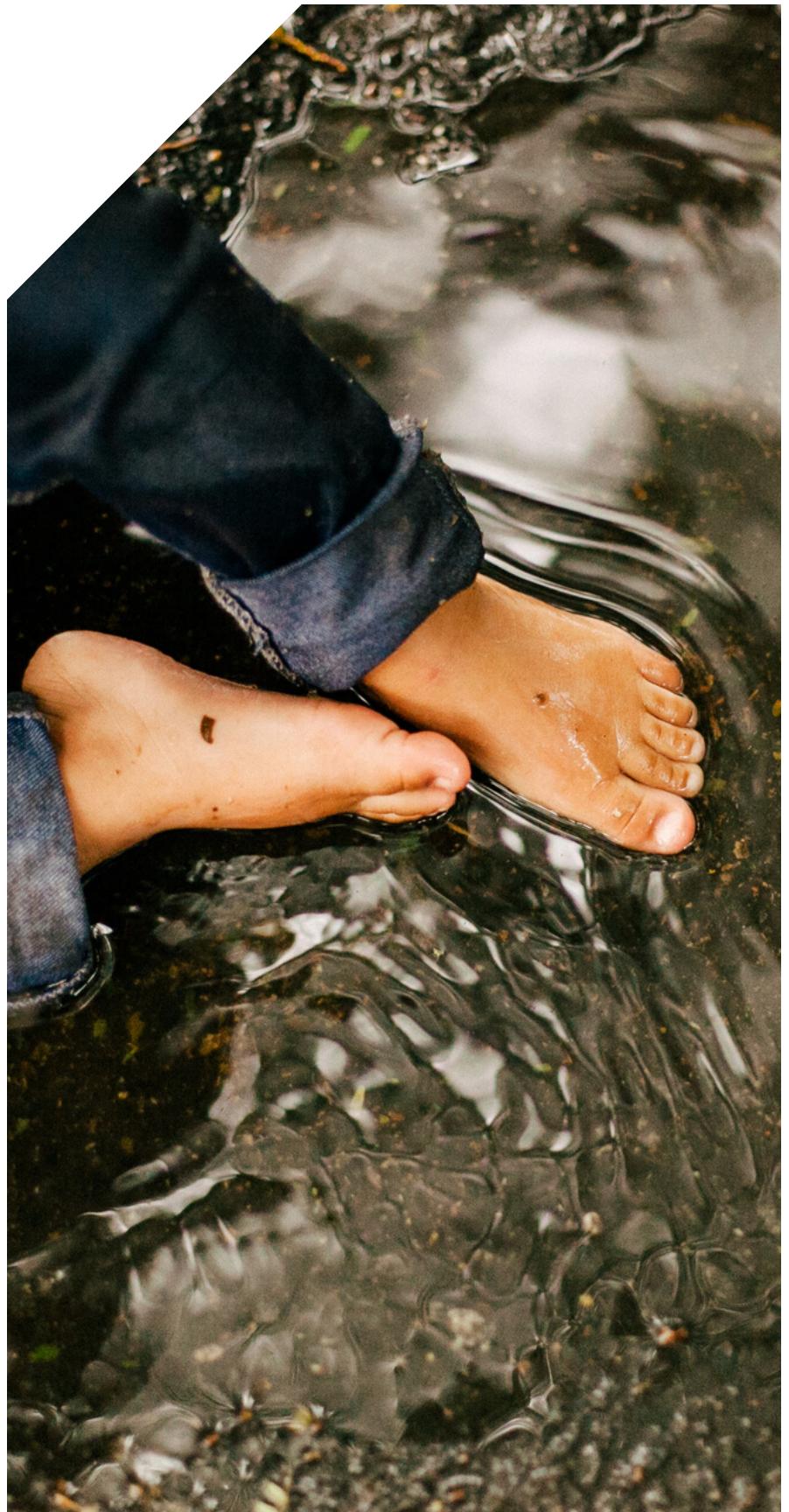
Quem você é hoje? Quais suas qualidades e defeitos? No que você acredita?

Que coisas não te agradam e você quer mudar na sua vida?
(Seja o local onde você mora, ou seus hábitos, sua rotina, as pessoas que você convive, suas crenças, seus valores, suas atitudes...)

Quem você quer ser daqui pra frente? Qual caminho precisa percorrer pra alcançar isso?

Você está disposto e comprometido em ser 1% melhor todos os dias? Reflete sobre isso um tempo e analisa sua vida, sua história, suas atitudes, o que você tem feito ou deixado de fazer...

Seja sincero(a) com você mesmo, e pense nas suas respostas, porque isso vai te ajudar a ter clareza do seu momento pra traçar seus objetivos e próximas metas, e pra ser a pessoa que você deseja ser, mais produtiva, mais feliz, mais profissional, mais positiva, com mais tempo, liberdade e dinheiro.



COMO É O SEU DIA IDEAL?

Fecha os olhos e pare para imaginar como você quer a sua vida daqui pra frente, como é a sua rotina, os dias, seus horários e tarefas pela manhã, tarde, noite... Como é o seu dia ideal...

O dia exatamente como você gostaria que todos fossem, incluindo a sua rotina... Que horas você acorda, em que momento você estuda, lê, faz exercício, que horas vai dormir, quanto tempo você trabalha por dia, qual momento você dedica para pessoas que você ama, quanto você produz, o que você faz em cada momento do seu dia...

- Mesmo que pareça surreal agora e muito distante de conseguir, não subestime o poder da sua mente de te dar ânimo e confiança pra alcançar esse objetivo do seu dia ideal.

Esse exercício também vai ser um guia das coisas que são importantes de verdade para você, e quando você estiver se afastando muito dessas coisas na correria do dia a dia, você vai se lembrar "para onde" retornar.