

**PARA CADA SEMANA NO MÍNIMO 3 AÇÕES
DE TODAS SUGERIDAS PARA PRATICAR
SEU RITUAL DA MANHÃ:**

SEMANA 1

1 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 01

☐

DIA 02

☐

DIA 03

☐

DIA 04

☐

DIA 05

☐

DIA 06

☐

DIA 07

SEMANA 2

3 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DA PRIMEIRA SEMANA

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 08

☐

DIA 09

☐

DIA 10

☐

DIA 11

☐

DIA 12

☐

DIA 13

☐

DIA 14

SEMANA 3

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DA PRIMEIRA E DA SEGUNDA SEMANA

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 15

☐

DIA 16

☐

DIA 17

☐

DIA 18

☐

DIA 19

☐

DIA 20

☐

DIA 21

**PARA CADA SEMANA NO MÍNIMO 3 AÇÕES
DE TODAS SUGERIDAS PARA PRATICAR
SEU RITUAL DA MANHÃ:**

SEMANA 4

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DAS SEMANAS ANTERIORES

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 22

☐

DIA 23

☐

DIA 24

☐

DIA 25

☐

DIA 26

☐

DIA 27

☐

DIA 28

SEMANA 5

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DAS SEMANAS ANTERIORES

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 29

☐

DIA 30

☐

DIA 31

☐

DIA 32

☐

DIA 33

☐

DIA 34

☐

DIA 35

SEMANA 6

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DAS SEMANAS ANTERIORES

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 36

☐

DIA 37

☐

DIA 38

☐

DIA 39

☐

DIA 40

☐

DIA 41

☐

DIA 42

**PARA CADA SEMANA NO MÍNIMO 3 AÇÕES
DE TODAS SUGERIDAS PARA PRATICAR
SEU RITUAL DA MANHÃ:**

SEMANA 7

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DAS SEMANAS ANTERIORES

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 43

☐

DIA 44

☐

DIA 45

☐

DIA 46

☐

DIA 47

☐

DIA 48

☐

DIA 49

SEMANA 8

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DAS SEMANAS ANTERIORES

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 50

☐

DIA 51

☐

DIA 52

☐

DIA 53

☐

DIA 54

☐

DIA 55

☐

DIA 56

SEMANA 9

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DAS SEMANAS ANTERIORES

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 57

☐

DIA 58

☐

DIA 59

☐

DIA 60

☐

DIA 61

☐

DIA 62

☐

DIA 63

**PARA CADA SEMANA NO MÍNIMO 3 AÇÕES
DE TODAS SUGERIDAS PARA PRATICAR
SEU RITUAL DA MANHÃ:**

SEMANA 10

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DAS SEMANAS ANTERIORES

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 64

☐

DIA 65

☐

DIA 66

☐

DIA 67

☐

DIA 68

☐

DIA 69

☐

DIA 70

SEMANA 11

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DAS SEMANAS ANTERIORES

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 71

☐

DIA 72

☐

DIA 73

☐

DIA 74

☐

DIA 75

☐

DIA 76

☐

DIA 77

SEMANA 12

6 MIN DE PRÁTICA DE CADA AÇÃO QUE PODE SER DIFERENTE DAS SEMANAS ANTERIORES

AÇÃO 01 _____

AÇÃO 02 _____

AÇÃO 03 _____

☐

DIA 78

☐

DIA 79

☐

DIA 80

☐

DIA 81

☐

DIA 82

☐

DIA 83

☐

DIA 84