

1. Por que valeu a pena viver hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo, e tivesse o poder de modificar algum acontecimento de hoje, o que você faria diferente?

3. Seis ações que você se compromete em realizar amanhã:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3.1. Numa escala de 0 a 5, o quanto você acredita que estas 6 ações contribuirão para sua produtividade amanhã? Qual argumento justifica sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça 3 acontecimentos, emoções, fatos, conquistas de hoje, que você pode chamar de BÊNÇÃOS DIÁRIAS.

1. _____
2. _____
3. _____

5. MEDITAÇÃO DO PERDÃO

- Por todas ações que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, sabendo o que estava fazendo ou sem saber, eu me perdoe e me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou (repita seu nome completo).

DIA 1: __/__/__ DIÁRIO DE BORDO

- Por todas pessoas que me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram, eu perdoe cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas nesse momento. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou (repita seu nome completo)

- Por todas pessoas que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos, gestos ou ações, eu peço perdão ao Universo, a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou, eu sou (repita seu nome completo)

6. Aprendizados de hoje. O que eu aprendi hoje? O que posso concluir desse dia?

7. Agora que está tudo no seu lugar, potencializo os fatos maravilhosos de hoje. Permito-me dar aos aprendizados um novo significado. Declaro, planejo, ajo e agradeço. Ao acalmar minha mente, sinto as batidas do meu coração, entendo profundamente o que acabo de concluir sobre esse dia, Permito-me aprender com minha história, Sinto-me confortável para uma noite de sono restaurador,

BOA NOITE...DURMA EM PAZ.



LUCATELLI

SOLUÇÕES E CONSULTORIA

1. Por que valeu a pena viver hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo, e tivesse o poder de modificar algum acontecimento de hoje, o que você faria diferente?

3. Seis ações que você se compromete em realizar amanhã:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3.1. Numa escala de 0 a 5, o quanto você acredita que estas 6 ações contribuirão para sua produtividade amanhã? Qual argumento justifica sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça 3 acontecimentos, emoções, fatos, conquistas de hoje, que você pode chamar de BÊNÇÃOS DIÁRIAS.

1. _____
2. _____
3. _____

5. MEDITAÇÃO DO PERDÃO

- Por todas ações que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, sabendo o que estava fazendo ou sem saber, eu me perdoe e me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou (repita seu nome completo).

DIA 2: __/__/__ DIÁRIO DE BORDO

- Por todas pessoas que me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram, eu perdoe cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas nesse momento. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou (repita seu nome completo)

- Por todas pessoas que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos, gestos ou ações, eu peço perdão ao Universo, a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou, eu sou (repita seu nome completo)

6. Aprendizados de hoje. O que eu aprendi hoje? O que posso concluir desse dia?

7. Agora que está tudo no seu lugar, potencializo os fatos maravilhosos de hoje. Permito-me dar aos aprendizados um novo significado. Declaro, planejo, ajo e agradeço. Ao acalmar minha mente, sinto as batidas do meu coração, entendo profundamente o que acabo de concluir sobre esse dia. Permito-me aprender com minha história. Sinto-me confortável para uma noite de sono restaurador.

BOA NOITE...DURMA EM PAZ.



LUCATELLI
SOLUÇÕES E CONSULTORIA

1. Por que valeu a pena viver hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo, e tivesse o poder de modificar algum acontecimento de hoje, o que você faria diferente?

3. Seis ações que você se compromete em realizar amanhã:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3.1. Numa escala de 0 a 5, o quanto você acredita que estas 6 ações contribuirão para sua produtividade amanhã? Qual argumento justifica sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça 3 acontecimentos, emoções, fatos, conquistas de hoje, que você pode chamar de BÊNÇÃOS DIÁRIAS.

1. _____
2. _____
3. _____

5. MEDITAÇÃO DO PERDÃO

- Por todas ações que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, sabendo o que estava fazendo ou sem saber, eu me perdoe e me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou (repita seu nome completo).

DIA 3: __/__/__ DIÁRIO DE BORDO

- Por todas pessoas que me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram, eu perdoe cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas nesse momento. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou (repita seu nome completo)

- Por todas pessoas que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos, gestos ou ações, eu peço perdão ao Universo, a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou, eu sou (repita seu nome completo)

6. Aprendizados de hoje. O que eu aprendi hoje? O que posso concluir desse dia?

7. Agora que está tudo no seu lugar, potencializo os fatos maravilhosos de hoje. Permito-me dar aos aprendizados um novo significado. Declaro, planejo, ajo e agradeço. Ao acalmar minha mente, sinto as batidas do meu coração, entendo profundamente o que acabo de concluir sobre esse dia. Permito-me aprender com minha história. Sinto-me confortável para uma noite de sono restaurador.

BOA NOITE...DURMA EM PAZ.



LUCATELLI

SOLUÇÕES E CONSULTORIA

1. Por que valeu a pena viver hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo, e tivesse o poder de modificar algum acontecimento de hoje, o que você faria diferente?

3. Seis ações que você se compromete em realizar amanhã:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3.1. Numa escala de 0 a 5, o quanto você acredita que estas 6 ações contribuirão para sua produtividade amanhã? Qual argumento justifica sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça 3 acontecimentos, emoções, fatos, conquistas de hoje, que você pode chamar de BÊNÇÃOS DIÁRIAS.

1. _____
2. _____
3. _____

5. MEDITAÇÃO DO PERDÃO

- Por todas ações que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, sabendo o que estava fazendo ou sem saber, eu me perdoe e me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou (repita seu nome completo).

DIA 4: __/__/__ DIÁRIO DE BORDO

- Por todas pessoas que me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram, eu perdoe cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas nesse momento. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou (repita seu nome completo)

- Por todas pessoas que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos, gestos ou ações, eu peço perdão ao Universo, a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou, eu sou (repita seu nome completo)

6. Aprendizados de hoje. O que eu aprendi hoje? O que posso concluir desse dia?

7. Agora que está tudo no seu lugar, potencializo os fatos maravilhosos de hoje. Permito-me dar aos aprendizados um novo significado. Declaro, planejo, ajo e agradeço. Ao acalmar minha mente, sinto as batidas do meu coração, entendo profundamente o que acabo de concluir sobre esse dia. Permito-me aprender com minha história. Sinto-me confortável para uma noite de sono restaurador.

BOA NOITE...DURMA EM PAZ.



1. Por que valeu a pena viver hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo, e tivesse o poder de modificar algum acontecimento de hoje, o que você faria diferente?

3. Seis ações que você se compromete em realizar amanhã:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3.1. Numa escala de 0 a 5, o quanto você acredita que estas 6 ações contribuirão para sua produtividade amanhã? Qual argumento justifica sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça 3 acontecimentos, emoções, fatos, conquistas de hoje, que você pode chamar de BÊNÇÃOS DIÁRIAS.

1. _____
2. _____
3. _____

5. MEDITAÇÃO DO PERDÃO

- Por todas ações que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, sabendo o que estava fazendo ou sem saber, eu me perdoe e me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou (repita seu nome completo).

DIA 5: __/__/__ DIÁRIO DE BORDO

- Por todas pessoas que me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram, eu perdoe cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas nesse momento. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou (repita seu nome completo)

- Por todas pessoas que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos, gestos ou ações, eu peço perdão ao Universo, a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou, eu sou (repita seu nome completo)

6. Aprendizados de hoje. O que eu aprendi hoje? O que posso concluir desse dia?

7. Agora que está tudo no seu lugar, potencializo os fatos maravilhosos de hoje. Permito-me dar aos aprendizados um novo significado. Declaro, planejo, ajo e agradeço. Ao acalmar minha mente, sinto as batidas do meu coração, entendo profundamente o que acabo de concluir sobre esse dia. Permito-me aprender com minha história. Sinto-me confortável para uma noite de sono restaurador.

BOA NOITE...DURMA EM PAZ.



1. Por que valeu a pena viver hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo, e tivesse o poder de modificar algum acontecimento de hoje, o que você faria diferente?

3. Seis ações que você se compromete em realizar amanhã:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3.1. Numa escala de 0 a 5, o quanto você acredita que estas 6 ações contribuirão para sua produtividade amanhã? Qual argumento justifica sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça 3 acontecimentos, emoções, fatos, conquistas de hoje, que você pode chamar de BÊNÇÃOS DIÁRIAS.

1. _____
2. _____
3. _____

5. MEDITAÇÃO DO PERDÃO

- Por todas ações que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, sabendo o que estava fazendo ou sem saber, eu me perdoe e me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou (repita seu nome completo).

DIA 6: __/__/__ DIÁRIO DE BORDO

- Por todas pessoas que me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram, eu perdoe cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas nesse momento. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou (repita seu nome completo)

- Por todas pessoas que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos, gestos ou ações, eu peço perdão ao Universo, a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou, eu sou (repita seu nome completo)

6. Aprendizados de hoje. O que eu aprendi hoje? O que posso concluir desse dia?

7. Agora que está tudo no seu lugar, potencializo os fatos maravilhosos de hoje. Permito-me dar aos aprendizados um novo significado. Declaro, planejo, ajo e agradeço. Ao acalmar minha mente, sinto as batidas do meu coração, entendo profundamente o que acabo de concluir sobre esse dia. Permito-me aprender com minha história. Sinto-me confortável para uma noite de sono restaurador.

BOA NOITE...DURMA EM PAZ.



1. Por que valeu a pena viver hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo, e tivesse o poder de modificar algum acontecimento de hoje, o que você faria diferente?

3. Seis ações que você se compromete em realizar amanhã:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

3.1. Numa escala de 0 a 5, o quanto você acredita que estas 6 ações contribuirão para sua produtividade amanhã? Qual argumento justifica sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça 3 acontecimentos, emoções, fatos, conquistas de hoje, que você pode chamar de BÊNÇÃOS DIÁRIAS.

1. _____
2. _____
3. _____

5. MEDITAÇÃO DO PERDÃO

- Por todas ações que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, sabendo o que estava fazendo ou sem saber, eu me perdoe e me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou (repita seu nome completo).

DIA 7: __/__/__ DIÁRIO DE BORDO

- Por todas pessoas que me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram, eu perdoe cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas nesse momento. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou (repita seu nome completo)

- Por todas pessoas que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos, gestos ou ações, eu peço perdão ao Universo, a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou, eu sou (repita seu nome completo)

6. Aprendizados de hoje. O que eu aprendi hoje? O que posso concluir desse dia?

7. Agora que está tudo no seu lugar, potencializo os fatos maravilhosos de hoje. Permito-me dar aos aprendizados um novo significado. Declaro, planejo, ajo e agradeço. Ao acalmar minha mente, sinto as batidas do meu coração, entendo profundamente o que acabo de concluir sobre esse dia. Permito-me aprender com minha história. Sinto-me confortável para uma noite de sono restaurador.

BOA NOITE...DURMA EM PAZ.



LUCATELLI
SOLUÇÕES E CONSULTORIA