

Daily Routines

Tracker



Data: _____

INTENÇÕES DA MANHÃ

Primeiros pensamentos, sentimentos e intenções do dia:

OBJETIVOS QUE QUERO ATINGIR HOJE

#1

#2

#3

RELEMBRO-ME QUAL/QUAIS ...

... são os meus valores

... as lições do dia anterior

... o meu propósito espiritual

MANTRA / AFIRMAÇÃO DO DIA

Daily Routines

Tracker



Data: _____

REFLEXÕES DA NOITE

Hoje estou grata por:

Que momentos de diversão, relaxamento e aventura tive hoje?

Como me senti hoje:

Humor:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energia:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digestão:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desejos:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Selfcare:

- Espreguiçar e agradecer
- Raspar a língua
- Copo de água morna (com limão)
- Tapping
- Respiração consciente
- Visualização do meu futuro
- Exercício físico
- Meditação
- Journaling e intenções matinais
- Alimentação saudável e consciente
- Comer com atenção plena
- Fazer pausas ao longo do dia
- Relações conscientes
- Passeio na natureza
- Fazer algo que me dá prazer

Como me nutri hoje:

Água / hidratação:

Cereais integrais:

Vegetais:

Frutas:

Gorduras saudáveis:

Proteínas:

Suplementos:

Daily Routines Tracker



Data: _____

Registo 3 coisas boas que aconteceram durante o dia, porque agradeço por elas e porque é que aconteceram (dar um nome a cada uma):

O que aprendi hoje:

O que ofereci hoje:

O que fiz hoje de que me possa orgulhar:

O que fiz hoje que me aproxima do(s) meu(s) significado(s) de vida:

Daily Routines *Tracker*

Data: _____

Quem ou o quê me inspirou hoje?

O que me trouxe felicidade hoje?

O que me trouxe conforto e uma paz profunda hoje?



mafalda
CAMARATE DE CAMPOS
awakening in balance