

DESCUBRA SUAS PAIXÕES

UM DIA PERFEITO

Eu sei: às vezes é complicado pensar em toda uma vida perfeita, porém imaginar somente um dia dessa vida perfeita é muito mais simples e objetivo, não é? Então, vamos lá e começa a visualizar, sem filtros, como seria um dia perfeito na sua vida.

Num dia Perfeito como seria a sua manhã?

Imagine você acordando nesse dia extraordinário, nesse dia mágico, nesse dia perfeito! Que horas você acordaria? Onde você acordaria? Com quem você acordaria? Que coisas você faria?...

Como seria a sua tarde?

O que você faria? Com que tipo de pessoas estaria? O que você comeria?...

Como seria a sua noite?

O que você sentiria? Passaria tempo com as pessoas que ama? Descansaria? Você iria para algum lugar?...

Escreva as cinco atividades mais importantes do seu "Dia Perfeito"

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

É muito importante voltar a repetir o exercício, pensando em qual seria o segundo dia perfeito, depois o terceiro dia e assim sucessivamente.