

**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