

Diário de bordo 21 dias

Porque valeu a pena viver o dia de hoje?

Que ideia podes registar hoje para a construção de um mundo melhor? Como seria colocado em prática?

Se pudesses voltar atrás no tempo, e modificar algum acontecimento, o que farias diferente?

Lista as 6 actividades mais importantes que te comprometes realizar amanhã.

Numa escala de 0 a 10 o quanto acreditas que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã?

Com que argumentos confirmas a tua nota?

Gratidão: agradece 3 factos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje.

Por todas as coisas que pensei, disse ou fiz, consciente ou inconscientemente, que me feriram ou prejudicaram, sabendo o que estava a fazer ou não, eu perdo-me. Eu aceito-me da maneira que sou.

Por todas as pessoas que me magoaram, ofenderam ou prejudicaram, conscientemente ou inconscientemente, directa ou indirectamente, eu perdo cada uma delas. Eu desconecto delas neste momento. Perdo a elas e a mim. Eu aceito-me da maneira que sou.

Por todas as pessoas que eu magoei, prejudiquei ou ofendi, por palavras, gestos ou emoções, conscientemente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu desconectei delas. Eu aceito-me do modo que sou.

Eu sou...

Agora tudo está no seu lugar. Potencializámos os factos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar um novo significado e transformar outras coisas em aprendizagens. Declarámos, planeámos, agimos e agradecemos.

Resta uma profunda paz interior e um estado de relaxamento superior.

O que aprendi com o meu diário de bordo hoje?

