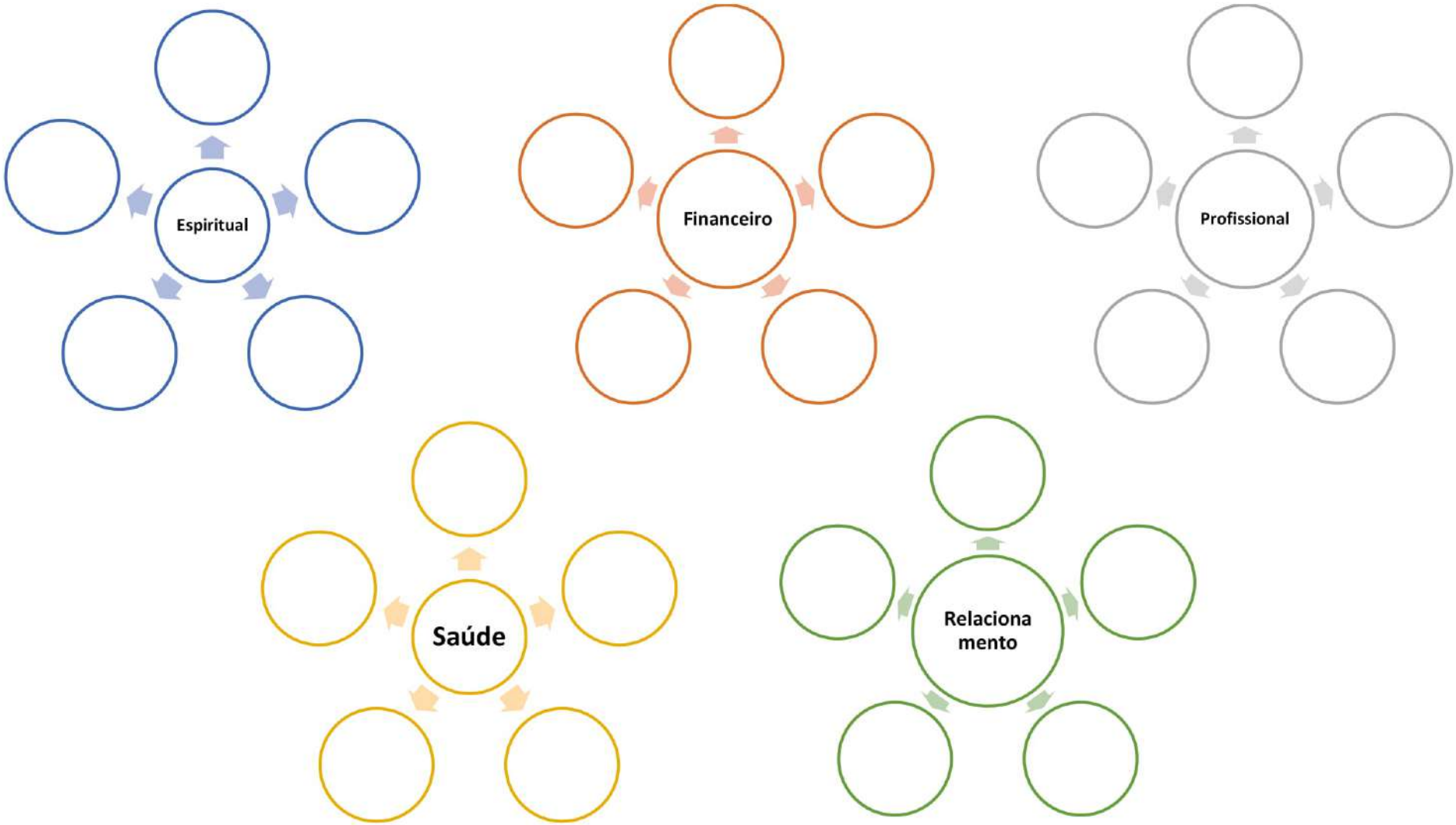
1- Preencha as lacunas com algo que alimenta cada área (ex: espiritualidade: oração, meditação, caridade... finanças: dízimo, eliminar gastos desnecessários..)



2- Preencha a tabela com sua rotina sem deixar lacuna em branco e verifique se tudo que está escrito alimenta alguma das áreas descritas acima:

Dia / Horas	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							