

Método

C . M . A

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 8

O Poder do Agora | Parte 2

Anotações

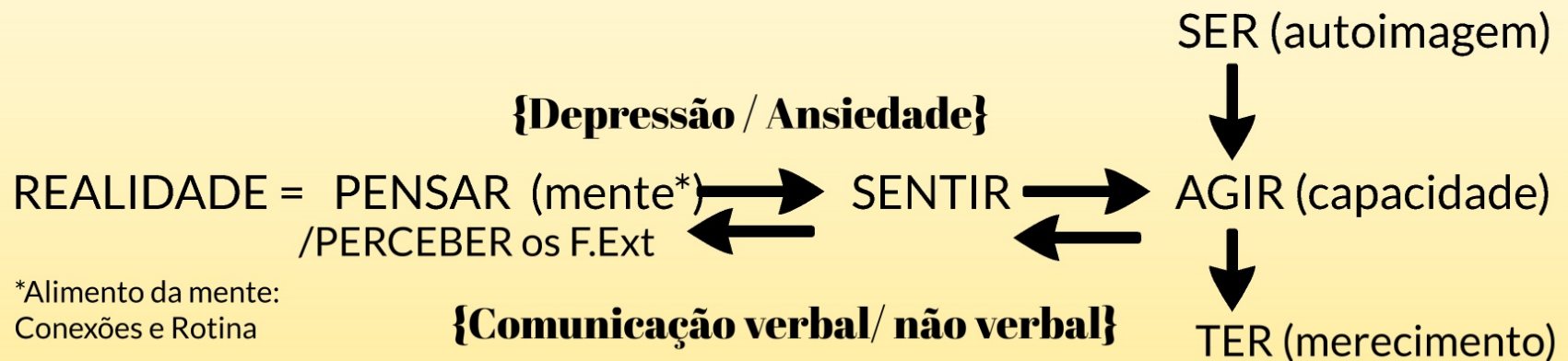
Reprogramar

Escolhas

- Geram novas escolhas (ambiente, amizades...)
- Cada instante
- Consequências

Mudança

- Medo e dor / Amor



*Alimento da mente:
Conexões e Rotina

**Mudar *REALIDADE* = Mudar estrutura psicológica
(SISTEMA OPERANTE)**

Processo de criação: (transformar meta e realidade)



Método C.M.A

Anotações

Últimos 30 minutos do dia (PPS 2)

- Chás
- Respiração
- Anotar próx. dia
- Visualização
- Orar
- Livro
- Zero celular/TV
- Zero Trabalho

1º hora do dia (PPS 1)

- Atividade física
- Reflexão
- Rezar/orar
- Meditar
- Estudar
- Zero celular/ email
- Zero trabalho
- Jejum/ refeição

Como organizar as 24 horas do dia?
(2 pontos estratégicos de produtividade e energia vital)

Anotações



“Feito é melhor que perfeito, e muito melhor do que NÃO feito”