

Método

C . M . A

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 8

O Poder do Agora | Parte 2

Reprogramar

Escolhas

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

Mudança

- Medo e dor / Amor

Método C.M.A



*Alimento da mente:
Conexões e Rotina

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

Processo de criação:
(transformar meta e realidade)



Método
C.M.A

Como colocar **escolhas**
em prática?

Gerenciamento de
tempo
+
Rotina



Método C.M.A

“**Rotina** = O que você
faz todo dia”

- Todos nascemos iguais
(nus e com 24 horas por dia)
- O que nos diferencia é como
usamos o que temos em mãos



Método C.M.A

**Mudar rotina exige
reestruturação completa:**

- **Amizades**
- **Ambiente**
- **Comportamento**
- **Frequência vibracional**
- **Os Sentidos**

**“Autocontrole/Disciplina” = Excluir
distrações com metas viáveis**

Método C.M.A

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)

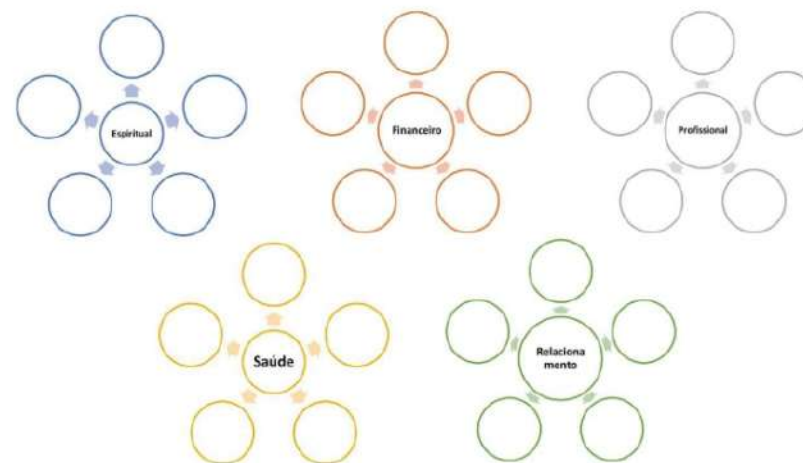
Método
C.M.A



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

ATIVIDADE 8

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



ATIVIDADE 8

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							