

Checklit

DIA 1

Prática para esticar

Gratidão do dia: _____

DIA 2

Prática para centrar

Gratidão do dia: _____

DIA 3

Prática para soltar

Gratidão do dia: _____

DIA 4

Prática para energizar

Gratidão do dia: _____

DIA 5

Prática para focar

Gratidão do dia: _____

DIA 6

Prática para acalmar

Gratidão do dia: _____

DIA 7

Prática para clarear

Gratidão do dia: _____