

Rotina da Manhã



Atual

Atual: Anote as 10 primeiras coisas que você faz hoje em dia quando acorda.

Ideal

Ideal: Escreva as 10 coisas que gostaria de fazer quando acorda para ter um dia mais tranquilo.

Rotina da Noite



Atual

Atual: Anote as 10 primeiras coisas que você faz hoje em dia antes de dormir.

Ideal

Ideal: Escreva as 10 coisas que gostaria de fazer antes de dormir e que te ajudariam a ter um dia mais tranquilo.