



DIA 03 - EMOÇÕES DE FIM DE ANO

Caneta na mão!!

1 - Pense e anote 3 situações, pessoas ou sentimentos que você passou o ano inteiro evitando

1	Situação - Pessoa - Sentimento N°1	
2	Situação - Pessoa - Sentimento N°2	
3	Situação - Pessoa - Sentimento N°3	

2 - Agora, escreva, livremente, sem julgamentos (lembrando que só você vai ler isso), como seria um novo ano ideal pra você, o que você gostaria que fosse diferente desse ano que passou.

MEU ANO NOVO IDEAL	 Situações que você deseja que aconteçam, pessoas de quem você quer estar perto, sentimentos que você deseja experimentar
---------------------------	--

- Lembre: Nossos pensamentos são **muito poderosos** e **TUDO** aquilo em que a gente **FOCA** tem potencial para expandir!
- Então, sempre que possível, concentre-se em coisas (possíveis) que **VOCÊ DESEJA QUE ACONTEÇAM** , como essas que você escreveu no seu **ANO NOVO IDEAL** .
- Assim o seu cérebro ocupará sua mente mais vezes e por mais tempo com coisas que você realmente quer, por isso vai ser bem mais fácil que você passe a tomar as ações necessárias para que elas aconteçam!

Beijos e bom exercício.