

DIÁRIO DE BORDO DA PROSPERIDADE

(Instrumento de mudança de mindset e aceleração de resultados)

Objetivos:

Fazer reflexões diárias dos acontecimentos vividos, ressignificar e planejar as próximas ações. Mudar padrão de pensamento, emoções e atitudes. Agir e mudar mindset para atrair a prosperidade.

Como Fazer?

Passo 1

- Ter um caderno.
- No final do dia, antes de ir para cama, escolher um lugar onde se sinta bem e durante uns 15m ou 30m, respondendo as perguntas abaixo o que ocorreu no seu dia com relação a vida profissional, pessoal, ou qualquer outro acontecimento e realizando os demais passos. (pode ser de forma sintética ou atribuindo detalhes e sentimentos...)

Pergunta 1 - Por que valeu a pena viver o dia de hoje? (*Feedback Diário*)

Pergunta 2 - Se você pudesse voltar no tempo e mudar algo que tenha acontecido hoje, o que você mudaria? (*Ressignificação Diária*)

Passo 2

Escreva 6 ações que você irá realizar no dia de amanhã. Ações específicas diárias de suas metas e objetivos. Pode ser também aquelas atividades que vem protelando e desperdiçando energia (de qualquer natureza, pessoal ou profissional). (**Planejamento Diário**)

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-

Passo 3 – PRATIQUE A GRATIDÃO!

Agradeça 3 pessoas, fatos, acontecimentos, graças ocorridas no dia.

- 1-
- 2-
- 3-

Passo 4 – MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, magoei, prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo ou sem saber, eu me perdôo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu Sou. Eu Sou (fale o seu nome).

2. Por todas as pessoas que neste mundo me magoaram, ofenderam, prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdôo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdôo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que eu Sou. Eu Sou (fale o seu nome).

3. Por todas as pessoas neste mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao universo. Eu peço perdão a cada uma delas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu Sou. Eu Sou (fale o seu nome).

Passo 5 – No dia seguinte, antes de começar a escrever o seu **Diário de Bordo da Prosperidade**, colocar OK nas ações realizadas.

Resultados imediatos:

- Análise e reflexão cotidiana do comportamento;
- Conexão com a essência, Eu Maior;
- Possibilidade de ação imediata e resultados extraordinários;
- Reflexão sobre a postura, comportamentos, atitudes, sentimentos e emoções, vividas;
- Possibilidade de mudança imediata de comportamentos/atitudes;
- Planejamento diário de ações com foco nas metas estabelecidas;
- Constatação diária de seu desenvolvimento/evolução;
- Mudança de mindset;
- Clareza sobre as novas possibilidades/buscas/metas/processo/ajudas, etc...