

DESAFIO OLHOS DE ÁGUA FASE 2

INÍCIO

Cumprí todas as etapas da Fase 1

Acessei o Menu Fase 2 no curso

Assisti ao vídeo sobre as Cartas de Recarga (Aula Fase 2)

Preenchi as Cartas com minhas Recargas

Ativei minha 1ª Recarga e postei foto na comunidade com a #PrimeiraRecarga

Preenchi minha tabela de Rotina (Ufa, quanta coisa eu faço no meu dia-a-dia)

Listei as 5 coisas com que eu perco tempo (folha do tempo)

cole seu adesivo de bonificação aqui

Fiz uma programação de quando e quais exercícios vou colocar em prática ao longo das próximas semanas

Continuo firme nos exercícios no módulo 1

Tenho mais controle do meu tempo agora

Coloquei essas estratégias em prática

Dividi uma foto das minhas folhas preenchidas na comunidade com a #folhadotempo

Comecei a colorir minha Mandala Mais Visão Mais Vida

Escrevi minhas estratégias para ganhar tempo (folha do tempo)

Escolhi 2 delas para diminuir ou parar

Venci uma batalha contra um Vilão

Anotei e compartilhei minhas sensações e percepções com a #sensaçõesFase2

Completei a minha tabela de rotina com os meus exercícios visuais. Agora está prontinha!

Assisti e pratiquei o Bônus Movimento seu corpo e ajude seus olhos

Coloquei os exercícios do módulo 2 em prática

Agora eu amo o SOL

Aposentei os óculos escuros

Deixei meu quarto completamente escuro para dormir

Continuo relaxando meus olhos todos os dias

Quem são os meus Vilões? Assisti ao vídeo (Aula Fase 2)

Coloquei em prática ou experimentei os exercícios do Módulo 3

Coloque Aqui o Vilão que você vai batalhar

Escolha uma estratégia de batalha (Evitar, Resistir, Converter ou Adaptar)

Ative suas 5 Qualidades (Escolhidas na Fase 1)

Batalhe com todas as suas forças. Confiança, você vai vencer!

Sorteie uma Carta e ative uma Recarga logo depois da Batalha

Parabéns, batalha vencida!!!

Providenciei alguns dos materiais para os próximos módulos como bolinhas, luzes, etc. (Não se preocupe em providenciar os cartões pretos, ok?)
SURPRESINHA

Acessei o Bônus Materiais para os exercícios

Ai Ai, como é bom piscar suave



BATALHA COM VILÃO

Coloque Aqui o Vilão que você vai batalhar

Escolha uma estratégia de batalha (Evitar, Resistir, Converter ou Adaptar)

Ative suas 5 Qualidades (Escolhidas na Fase 1)

Batalhe com todas as suas forças. Confiança, você vai vencer!

Sorteie uma Carta e ative uma Recarga logo depois da Batalha

Parabéns, batalha vencida!!!

Uhuuu, completei a fase 2. Parabéns pra mim Postei uma foto do meu tabuleiro completo na comunidade do face com a #Fase2completa

Estou aguardando as orientações para a Fase 3

