

INÍCIO

DESAFIO OLHOS DE ÁGUA FASE 2

Cumpri 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)

Escolhi 2 delas para diminuir ou parar

Escrevi minhas estratégias para ganhar tempo (folha do tempo)

Venci uma batalha contra um Vilão

Coloquei em prática ou experimentei os exercícios do Módulo 3

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

Contínuo relaxando meus olhos todos os dias

Deixei meu quarto completamente escuro para dormir

Aposentei os óculos escuros

Agora eu amo o SOL

Coloquei os exercícios do módulo 2 em prática

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

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

Anotei e compartilhei minhas sensações e percepções com a #sensaçõesFase2

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

Important

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