DESAFIO OLHOS DE ÁGUIA

FASE 3

INÍCIO

Cumpri todas as etapas das Fases 1 e 2

Acessei o Menu Fase 3 lá no curso

Defini como serão meus aliados

Recrutei meus Aliados

Contactei/Encontrei com as Águias da minha região (Encontros Regionais)

Meu campo visual é especial!

Coloquei em prática ou experimentei os exercícios do Módulo 4

Coloquei em prática ou experimentei os exercícios do Módulo 5

Estou cuidando com carinho do meu olho mais fraco

Anotei minhas percepções e dividi com meus colegas na comunidade do facebook com a #percepçõesFase3

Acessei e li o Bônus 11 Dicas para usar o computados sem cansar os olhos

Colei bilhetes no computador ou livros para lembrar de: *Piscar *Respirar *Dar pausas *Relaxar o rosto

Estou craque em relaxar meus olhos e dar pausas para descansá-los

Assisti o Bônus Vídeo Aula corporal de MEIR SCHNEIDER

Assisti o Bônus Melhore a circulação para os olhos

Coloquei em prática alguns movimentos corporais que aprendi nos Bônus

Adoro meu pescoço e ombros soltinhos

Compartilhei minhas sensações e progressos na comunidade do facebook com a #progressosFase3

Coloquei em prática ou experimentei os exercícios do Módulo 6

Agora eu presto atenção aos detalhe de tudo que eu vejo

Passo algumas horas do meu dia sem os óculos de grau (Caso possua 1)

Estou ainda mais constante na prática diária dos exercícios

Maravilha, completei a fase 3 e acabei de postar uma foto do meu tabuleiro completo na comunidade com a #Fase3completa

cole seu adesivo de bonificação aqui

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 Persistência e Alegria → Peça ajuda ao seus Aliados → Sorteie uma Carta e ative uma Recarga logo depois da Batalha → Parabéns, batalha vencida!!!

OLHOS DE ÁGUIA
MELHORANDO SUA VISÃO