

# Rotina Diária para Alta Performance



## Rotina Noturna

Quantas horas de sono fisiologicamente preciso para acordar com disposição?

Que horas determino acordar durante a minha semana produtiva?

Para alcançar o sono ideal, preciso estar na cama pronta para dormir (luz apagada) às:

Meu preparo mental para dormir começa 20 minutos antes, às:

1h a 1h30 antes de dormir, preciso jantar. Meu horário de jantar é:

20 Minutos de Preparo para Minha Mente

Horário de início:

Leitura de um capítulo do livro:

Lista das seis coisas mais importantes a serem realizadas amanhã:

Pergunta orientadora: Se eu só pudesse fazer uma coisa amanhã, qual seria essa que me levaria em direção ao meu objetivo?

Primeira coisa:

Segunda coisa:

Terceira coisa:

Quarta coisa:

Quinta coisa:

Sexta coisa:

Gratidão:

Estou agradecida pela melhor coisa que me aconteceu hoje, que foi:

Obrigado, obrigado, obrigado.

Fazer a oração.

Hora de apagar as luzes e dormir.

## Rotina ao Acordar

Respiração (pode ser deitada ou sentada na cama):

Realizar 8 respirações profundas, sentindo o ar formar um balão na barriga.

Expirar lentamente, fazendo barulho entre os dentes.

Levantar e fazer as declarações ao pé da cama para o seu dia.

Lista das 10 coisas pelas quais sou grata:

Eu sou grata por:

Obrigado, obrigado, obrigado.

Higiene pessoal.

Momento de oração.

Desjejum.

Realizar de 15 a 30 minutos de exercício físico.

Tomar banho e café da manhã.

Começar a agenda do dia com a primeira atividade da lista das 6 coisas mais importantes.