

Checklist The Four Elements



Hoje, pretendo...

EAT

- Planejar minhas refeições e lanches para cada dia útil
- Preparar meu espaço de trabalho com lanches e bebidas saudáveis
- Tomar 8 copos de água
- Ou escolha sua própria
-
-
-

SWEAT

- Fazer uma caminhada
- Definir lembretes para me alongar e me movimentar em determinados momentos
- Planejar uma sessão de exercício específica que quero muito fazer
- Ou escolha sua própria
-
-
-

THINK

- Reservar algum tempo para mim hoje
- Deixar todos os dispositivos de lado por um curto período de tempo
- Concluir um exercício de respiração guiado
- Ou escolha sua própria
-
-
-

CONNECT

- Compartilhar um ponto alto do meu dia ou da minha semana com alguém próximo
- Me conectar com um amigo ou com a comunidade
- Sair ao ar livre e observar a natureza ao meu redor
- Ou escolha sua própria
-
-
-

Lembre-se de voltar para conferir as intenções que você estabeleceu aqui. Elas aconteceram como você esperava? Por quê? Ou por que não? Você precisa mudar as intenções?