

ROTINA COMPLETA FEITA PARA O CURSO
PROPÓSITO EM SINTONIA COM SUA ESTRELA

Rotina de luz ***COMPLETA***

POR @CAROLINALANDGRAF



ROTINA COMPLETA FEITA PARA O CURSO
PROPÓSITO EM SINTONIA COM SUA ESTRELA

Rotina de luz

POR @CAROLINALANDGRAF

Motivações: (essas são as minhas, você pode escrever outras)

- Manter e aumentar o comprometimento com a espiritualidade e com Gaia
- Despertar e despertar outras pessoas
- Alinhamento



Principais Metas



MARQUE #SINTONIACOMSUAESTRELA

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Foco principal SAÚDE:
Mais energia, mais
imunidade (importante
nesse momento), mais
conexão, alegria e
disposição.

YOGA, CURSOS, EXERCÍCIOS E MEDITAÇÃO

Bem-estar, paciência,
presença, flexibilidade,
conexão e inspiração.

PROPÓSITO AUTOCONHECIMENTO / DESENVOLVIMENTO PESSOAL/ DESPERTAR

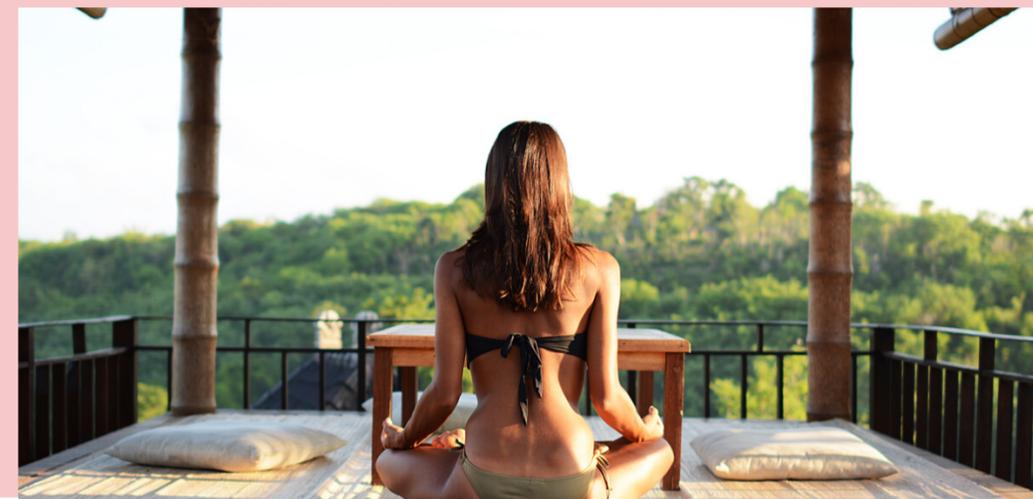
Consciência, sabedoria,
maturidade espiritual

*Você também pode escrever os seus

Rotina Matinal

***Benefícios: O milagre da
manhã***

A forma que começamos o dia,
determina todo nosso dia.



***A seguir deixo
minha rotina
pessoal como
inspiração :)***

A ideia é que você se inspire, mas escreva a sua. De acordo com seu sentimento, vontade e realidade do momento.



ROTINA MATINAL

CAROL LANDGRAF

ACORDAR ATÉ ÀS 07:00

Ainda deitada fazer uma meditação

TOMAR BANHO

Durante o banho fazer outra meditação
ou mantras

ÁGUA MORNA E MEDITAÇÃO
08:00 - 08:30

08:30 - 09:00

Aula de Yoga

09:00 - 10:30

Assistir um vídeo de autoconhecimento/
espiritualidade

enquanto tomo café da manhã

- Postar vídeo com Energia do dia e stories com
rotina

ROTINA MATINAL

CAROL LANDGRAF

EXERCÍCIO FÍSICO

10:30 - 11:30

Exercício físico ou caminhada enquanto
ouve algum PODCAST ou conversa pelo
whatsapp com amigas do processo que
nutrem com amor e trocas positivas :)

11:30 - 12:00

Banho e se arrumar para trabalhar

12:00 - 13:00

Preparar almoço e almoçar

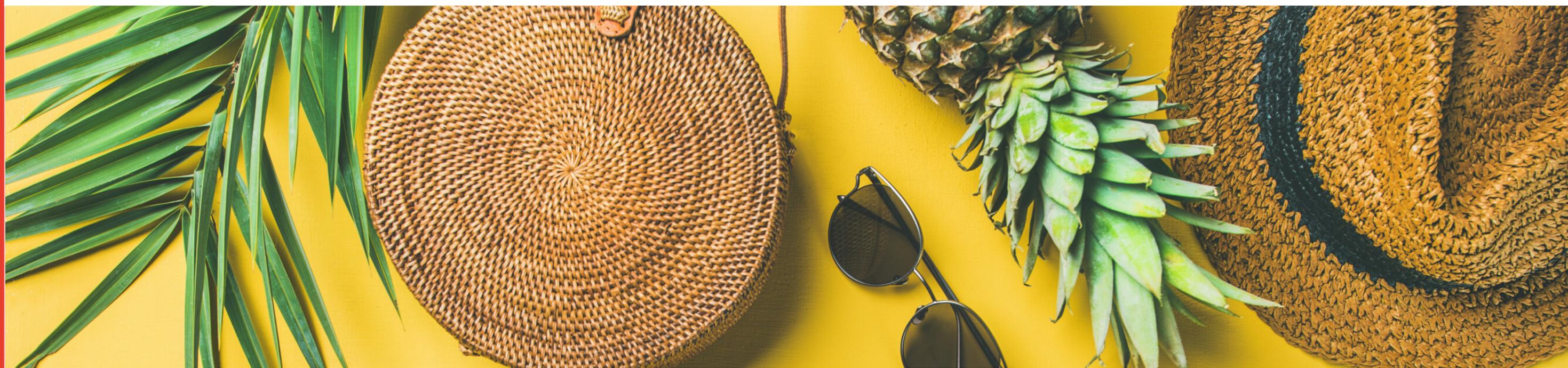
Intervalo

Almoço

***Almoço ou café da manhã/
brunch***

Em presença, sem o celular.

- Início até o 12:00, Termina até 13:00





INÍCIO TRABALHO/ 13:15: 100% DE FOCO E PRESENÇA

Sem celular, WhatsApp, distrações

ROTINA TARDE/ NOITE

13:15 - 20:15

13:15 - 16:35

Alinhar o que é prioridade e metas
diárias antes de começar

16:35 - 17:05

Pausa para lanche e meditação

17:05 - 20:00

Finalizar atividades

20:00 - 20:15

Rever o que fez no dia, o que ficou para o
dia seguinte e agradecer pelas conquistas.

Trabalho OFF

Para tudo se tem um tempo

Presença e entrega em cada momento.

ROTINA POR @CALANDGRAF



ROTINA NOITE

20:15 - 23:00

20:15 - 20:35

Tomar banho

20:35 - 21:00

Conversar sobre processo com alguma amiga, escrever ou o que sentir/ livre (arrumar alguma coisa, falar no telefone, resolver coisas pessoais ou da casa.)

21:00 - 22:00

Algum curso online ou leitura.

22:00 - 23:00/ 23:30

Rotina noturna: banho, chá, meditações e práticas.

Celular off

Rotina LIBERTA

Desde que você consiga:

- Ter presença e entrega em cada momento.
 - Considerar sua realidade presente quando for determinar suas metas.
 - Ter claro qual suas motivações/ benefícios em ter escolhido essa rotina e lembrar disso sempre que pensar em se sabotar.
 - Considerar seu tempo, vontades e limitações.
 - Pegar leve com você.
 - O seu jeito é o jeito certo!
 - Crie objetivos possíveis para sua realidade.
 - Passinho por passinho a gente chega lá :)
- O PROCESSO É COM AMOR. CAIU LEVANTA.

ROTINA POR @CAROLINALANDGRAF



Sobre ter uma rotina

- Dedicar um tempo para desenhar detalhadamente sua rotina, VALE A PENA!***
- Você vai conseguir recuperar esse tempo ao longo dos dias e otimizar MUITO o seu tempo de forma geral.***

ROTINA POR @CAROLINALANDGRAF



Benefícios rotina

- Mais clareza em todos os sentidos
- Otimização do tempo
- Mais produtividade
- Mais equilíbrio
- Mais saúde
- Mais tempo de qualidade, para você e para as pessoas que você ama. **ACREDITE.**

ROTINA POR @CAROLINALANDGRAF



Namastê

Para tudo se tem um tempo e esse tempo acaba.

Presença e entrega em cada momento.
Vamos juntos! Amo vocês ♡

ROTINA POR @CAROLINALANDGRAF

