

Viver no Fluxo

Agenda Diária

Arranjar tempo para mudanças positivas na tua vida pode ser difícil. É fácil procrastinar as coisas quando se está ocupado com o dia a dia.

É por isso que a calendarização é tão poderosa. Ao reservares conscientemente tempo para ti, tens mais probabilidades de o fazer acontecer.

Ao utilizares esta agenda diária, estás a comprometer-te a criar uma vida melhor para TI!

Viver a vida num estado de fluxo significa que cada movimento está em perfeita harmonia com o ritmo da vida. É um espaço sagrado onde o tempo se dissolve e a alma se liga profundamente à tarefa que tens em mãos.

Viver no fluxo leva a uma paz e alegria profundas e a uma sensação de unidade com tudo o que existe. É uma jornada espiritual para te tornares totalmente presente, em que cada ação se torna uma oferta ao universo, revelando a beleza e o potencial do teu verdadeiro eu.

A vida torna-se caótica quando estamos a ser empurrados e puxados sem intenção. Na página seguinte, verás uma lista de sugestões que podes utilizar para começares a criar mais fluxo na tua vida.

Começa a incorporar uma ou mais das ações em baixo listadas na tua agenda diária para reservares tempo para ti. Assim, podes começar a atrair mais fluxo e menos caos.

Sugestões

Intenções da Manhã: Quais são as tuas três principais prioridades para hoje?

Reflexão sobre Gratidão: Enumera três coisas pelas quais estás grato esta manhã.

Objetivos da Sessão de Foco: O que pretendes alcançar na tua primeira sessão focada de trabalho?

Momento de Atenção Plena: Tira um minuto para estares presente. O que vês, ouves e sentes nesse momento?

Check-in do meio-dia: Em que medida seguiste rigorosamente o horário planeado? Que ajustes são necessários?

Níveis de Energia: Classifica o teu nível de energia atual numa escala de 1 a 10. O que podes fazer para recuperar a energia, se necessário?

Superar Obstáculos: Que desafios enfrentaste hoje e como os superaste?"

Ideias Criativas: Anota todas as novas ideias ou inspirações que te ocorreram hoje.

Revisão da Noite: Reflete sobre os êxitos do dia. O que é que funcionou bem para ti?

Preparação para o Dia Seguinte: Faz uma lista dos teus principais objetivos para amanhã.

Estas sugestões foram concebidas para incentivar a reflexão, priorizar tarefas, manter a concentração e fomentar uma mentalidade positiva, sendo todas elas essenciais para cultivar um estado de fluxo produtivo.

Agenda Diária

Data: _____

Prioridades:

Horário

04:00	
05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	

Espero que esta Agenda "Viver no Fluxo" te ajude a cultivar uma vida tranquila e alegre! Quanto mais tempo reservares para ti, para viveres num estado de fluxo, melhor será a tua vida.

Mas antes de começares a cultivar a tua vida de fluxo... Quero convidar-te para algo especial. Algo que não vais querer perder! No dia 3 de Novembro, vamos realizar o maior evento espiritual online de 2025...

flow!summit 2025

Podes aceder **gratuitamente** a mais de 30 palestrantes incríveis. Especialistas de renome mundial nos domínios da consciência, da cura, da nutrição, dos relacionamentos, do xamanismo e do coaching.

Assiste a palestras do Dr Joe Dispenza, Gregg Braden, Deepak Chopra, Gabor Maté, Ken Honda, James Nestor, Alberto Villoldo, Eckhart Tolle, Bruce Lipton, Anita Moorjani... e muitos mais!

Por vezes, podes sentir que tudo está a correr bem na tua vida, que estás vivo, alegre e inspirado. Mas, por vezes, podes sentir-te bloqueado. Como se algo te impedisse de ser o teu verdadeiro eu.

**Mas não estás sozinho!
E não tens de continuar estagnado...**

O flow!summit 2025 é a tua oportunidade de descobrires uma compreensão mais profunda do que significa viver num estado de fluxo. É a tua oportunidade de adquirires competências práticas para te desbloqueares e veres mudanças reais na tua vida.

Está na altura de conheceres o teu verdadeiro EU!

Serás guiado por mais de 30 professores de renome que partilharão os seus métodos mais acessíveis. Descobrirás a tua própria estratégia de fluxo pessoal... e verás como coisas incríveis se abrirão na tua vida!

E podes aceder a tudo isto GRATUITAMENTE! De que é que estás à espera?

Carrega no link para te inscreveres hoje!
Quero juntar-me ao flow!summit 2025:
<https://www.flowsummitportugal.com/optin/>