

Roteiro da Manhã Zen: 45 Minutos para Clareza Mental



05 min Despertar Consciente

Acorde com presença.
Respire fundo e
agradeça.



15 min Meditação

Acalme a mente e
cultive o silêncio
interior.



10 min Journaling

Escreva pensamentos,
intenções e prioridades
do dia.



10 min Movimento Gentil

Alongue o corpo e
ative sua energia com
leveza.



05 min Alimentação Consciente

Nourisha seu corpo
com algo leve e
nutritivo.



05 min Intenção do Dia

Defina o que importa
e siga com clareza
e propósito.

