



Check-list da Realidade

Objetivo: Refletir com leveza sobre o que funcionou e o que foi utopia na semana anterior — aprendendo com a experiência e praticando a autocompaixão diante dos imprevistos.

O que funcionou?

Exemplo: Bloco de Ouro da quarta foi produtivo.

O que foi utopia?

Exemplo: Tentar trabalhar durante a soneca do bebê falhou.

Recompensa simbólica

Marque um para cada meta essencial cumprida:

Meta 1

Meta 2

Meta 3

Se marcou 3 : Você merece um café especial, um banho longo ou só respirar com leveza.