

MÉDICA DA

Alma

MÁRCIA PALMA

Planner

ENERGÉTICO E ESPIRITUAL





PLANNER ENERGÉTICO & ESPIRITUAL

SEMANA

MÊS

ANO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
A QUE HORAS ACORDEI							
COMO ME SINTO HOJE							
MEDITAÇÃO ORAÇÃO							
AFIRMAÇÕES POSITIVAS							
VISUALIZAÇÃO CRIATIVA							
ARQUÉTIPO ACTIVADO							
LEITURA							
EXERCÍCIO ENERGÉTICO E FÍSICO							
QUEM OU O QUÊ VOU AJUDAR HOJE							
RE-UNIÃO FAMILIAR							
LIMPEZA ENERGÉTICA							
HARMONIZAÇÃO DA CASA							
AGRADEÇO							
DORMIR							

ORIENTAÇÕES PARA UTILIZAÇÃO DO PLANNER

A QUE HORAS ACORDEI	AS HORAS A QUE DESPERTEI
COMO ME SINTO HOJE	ANÁLISE COMO ME SINTO E REGISTO A SENSACÃO. EX: FELIZ, MOTIVADO, ALEGRE, CHEIO DE ENERGIA!
MEDITAÇÃO ORAÇÃO	POSSO ASSINALAR COM X OU ESPECIFICAR A MEDITAÇÃO E ORAÇÃO QUE FIZ OU QUE PRETENDO FAZER, PARA PREPARAR O MEU DIA
AFIRMAÇÕES POSITIVAS	POSSO ASSINALAR COM X E ESCREVER AS AFIRMAÇÕES NUM CADERNO DESTINADO SÓ PARA AS AFIRMAÇÕES
VISUALIZAÇÃO CRIATIVA	POSSO ASSINAR COM X CASO TENHA FEITO ESTE EXERCÍCIO QUE CONSISTE NA VISUALIZAÇÃO CLARA E DETALHADA DOS MEUS PLANOS, OBJETIVOS, SONHOS E DESEJOS
ARQUÉTIPO ACTIVADO	O arquétipo representa uma imagem Universal na qual podemos pensar, visualizar ou adoptar à nossa volta como forma de integrar e activar essa força dentro de nós. Ex: Coruja para activar sabedoria/ Marilyn Monroe para ativar sensualidade
LEITURA	ASSINALO COM X SE TIVER FEITO LEITURA DE ALGUM LIVRO E POSSO ESCREVER O NOME DO MESMO
EXERCÍCIO ENERGÉTICO E FÍSICO	DESCREVO OS EXERCÍCIOS FEITOS. EX: YOGA, CAMINHADA, CHI KUNG,
QUEM OU O QUÊ VOU AJUDAR HOJE	Seleciono, por exemplo uma pessoa ou instituição para ajudar hoje. Posso ajudar com um sorriso, repartindo algo, com dinheiro, com uma mensagem de telemóvel, etc...
RE-UNIÃO FAMILIAR	Assinalo com x quando for feita a reunião. A reunião familiar deve ser feita uma vez por semana, normalmente ao fim de semana. A família reúne-se e faz uma meditação ou uma tertúlia, expondo o que sentem e o que precisa ser melhorado na convivência familiar colocando metas e estratégias a atingir.
LIMPEZA ENERGÉTICA	Deve ser feita diariamente através de banhos secos, varrimentos energéticos, orações com Japamala, etc... Semanalmente pode ser feita com banhos de ervas.
HARMONIZAÇÃO DA CASA	CONSTRUIR UM ALTAR COM OS ELEMENTOS DA NATUREZA E REGULARMENTE REFORÇAR COM ERVAS FRESCAS, INCENSO, ETC...
AGRADEÇO	TERMINAR O DIA FOCANDO A GRATIDÃO À VIDA E A TODOS OS TESOUROS INTERNOS E EXTERNOS QUE A VIDA PROPORCIONA.

