



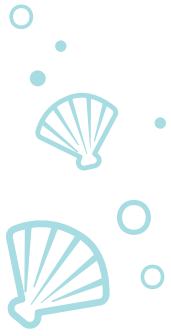
Cura  
Estelar

# O Mergulho Profundo

---

CHECKLIST



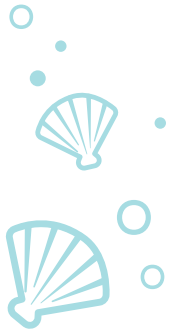


# O Mergulho Profundo

## SAUDAÇÕES, SEREIA!

Seja muito bem-vinda à nossa checklist! Este é um material para você acompanhar o seu progresso ao longo do nosso programa. Perceber o avanço na sua caminhada te motiva a persistir! Vamos lá?

Com Amor,  
Ingra



# O Mergulho Profundo

## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 1

Antes de começar, conclua o exercício de identificação de crenças e preencha a página de criação da sua autoimagem ideal. Vamos lá?

### Dia 1

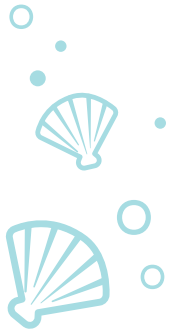
- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 2

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 3

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente



# O Mergulho Profundo

## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 1

### Dia 4

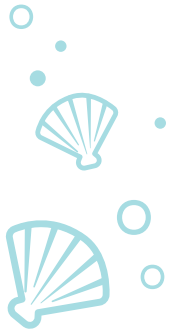
- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 5

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 6

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente



# O Mergulho Profundo

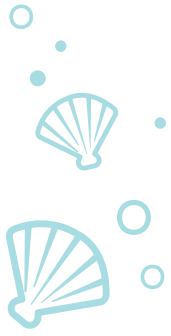
## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 1

Dia 7

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

Atividades da semana:

- Meditação da semana
- Revisar exercício de identificação de crenças



# O Mergulho Profundo

## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 2

### Dia 8

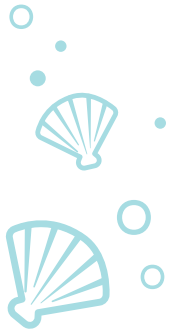
- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 9

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 10

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente



# O Mergulho Profundo

## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 2

### Dia 11

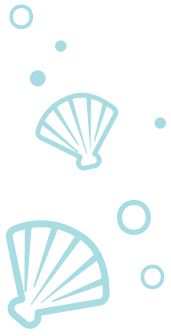
- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 12

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 13

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente



# O Mergulho Profundo

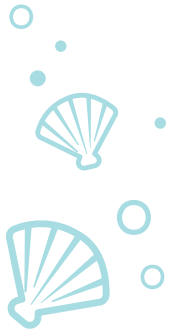
## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 2

Dia 14

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

Atividades da semana:

- Meditação da semana
- Revisar exercício de identificação de crenças



# O Mergulho Profundo

## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 3

### Dia 15

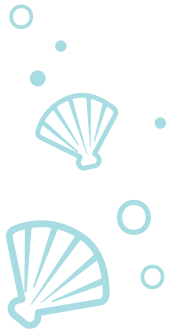
- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 16

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 17

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente



# O Mergulho Profundo

## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 3

Dia 18

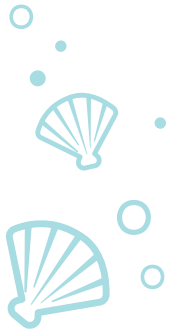
- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

Dia 19

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

Dia 20

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente



# O Mergulho Profundo

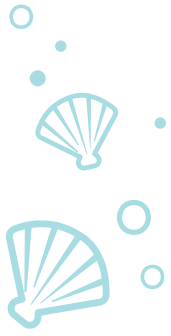
## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 3

Dia 21

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

Atividades da semana:

- Meditação da semana
- Revisar exercício de identificação de crenças



# O Mergulho Profundo

## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 4

### Dia 22

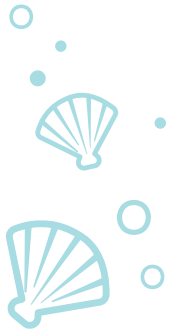
- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 23

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

### Dia 24

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente



# O Mergulho Profundo

## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 4

Dia 25

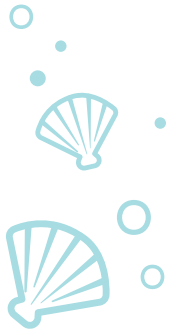
- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

Dia 26

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

Dia 26

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente



# O Mergulho Profundo

## CHECKLIST DE PRÁTICAS DIÁRIAS | SEMANA 4

Dia 28

- Exercícios para a autoimagem
  - Leitura das afirmações da autoimagem
  - Prática de visualização da autoimagem (mín. 68s)
  - Oração da autoestima
- Exercício da gratidão
- Prática de reprogramação do subconsciente

Atividades da semana:

- Meditação da semana
- Revisar exercício de identificação de crenças