

O RITUAL
MATINAL
ESTOICO DE 5
MINUTOS



POR
O ANDARILHO SÁBIO

O RITUAL MATINAL ESTOICO DE 5 MINUTOS

A SUA ARMA SECRETA CONTRA A
ANSIEDADE E A PROCRASTINAÇÃO
MATINAL.

**PRATIQUE ESTE PEQUENO RITUAL TODAS AS MANHÃS,
ANTES DE TOCAR NO TELEFONE.**

**RESPIRE FUNDO, TOMA CONSCIÊNCIA E RESPONDA
COM SINCERIDADE.**

**1. O QUE ESTÁ SOB O MEU CONTROLO HOJE? E O QUE
NÃO ESTÁ?**

- LISTE 1 OU 2 COISAS QUE VOCÊ PODE CONTROLAR.

EX: MEU ESFORÇO, MINHA ATITUDE, MEU FOCO.

- E 1 OU 2 COISAS QUE VOCÊ NÃO PODE CONTROLAR.

**EX: OPINIÃO DOS OUTROS, TRÂNSITO,
IMPREVISTOS.**

**LIBERDADE COMEÇA QUANDO VOCÊ ACEITA O QUE
NÃO CONTROLA.**

2. QUE DESAFIO POSSO ENFRENTAR HOJE? E COMO USAREI A VIRTUDE PARA SUPERÁ-LO?

- IDENTIFIQUE UM POSSÍVEL OBSTÁCULO.

EX: UMA REUNIÃO DIFÍCIL, CANSAÇO, CONFLITO FAMILIAR.

- ESCOLHA A VIRTUDE ESTOICA QUE IRÁ APLICAR:

CORAGEM, PACIÊNCIA, JUSTIÇA, SABEDORIA, DISCIPLINA.

O DESAFIO É O CAMINHO. A VIRTUDE É SUA FERRAMENTA.

3. QUAL É A AÇÃO MAIS IMPORTANTE QUE PRECISO REALIZAR HOJE?

- DEFINA UMA ÚNICA PRIORIDADE.

AQUILO QUE, AO SER FEITO, FARÁ O DIA VALER A PENA.

UM ESTOICO NÃO SE PERDE EM TAREFAS — ELE AGE COM FOCO.

O SEU COMPROMISSO DO DIA

“HOJE, AGIREI COM CORAGEM, JUSTIÇA E SABEDORIA.

O QUE NÃO ESTÁ SOB MEU CONTROLO, DEIXAREI IR.”

GOSTOU DESTE RITUAL? ESTE É APENAS O COMEÇO

"SE ESTE RITUAL DE 5 MINUTOS
PODE MUDAR A SUA MANHÃ,
IMAGINE O QUE 12 PRINCÍPIOS
PODEM FAZER PELA SUA VIDA."



QUERO O GUIA COMPLETO

O ANDARILHO SÁBIO
www.oandarilhosabio.com.br