

AHUACATI

Checklist: Sua Jornada de Transformação Diária

Pequenos hábitos que criam grandes resultados.

Comece hoje a construir uma rotina mais saudável, produtiva e feliz.

Olá! Bem-vindo(a) à sua transformação.

A mudança não precisa ser um salto gigante. Ela acontece um passo de cada vez, um hábito de cada vez.

Este checklist foi criado pelo **Ahuacati** para ser seu guia prático. O objetivo não é fazer tudo de uma vez, mas sim escolher **1 ou 2 hábitos** de cada categoria para começar. Marque os que você se compromete a fazer esta semana e sinta a diferença.

Lembre-se: Consistência é mais importante que intensidade.

Manhã: Comece com Intenção

(Escolha 1 ou 2 para focar esta semana)

- **Hidratação Primeiro:** Beber um copo de água antes de qualquer outra coisa.
- **Sem Telas por 10 min:** Evitar o celular nos primeiros 10 minutos do dia.
- **Arrumar a Cama:** Concluir a primeira tarefa do dia em menos de 2 minutos.
- **Movimento Leve:** Fazer 5 minutos de alongamento ou uma caminhada curta.
- **Definir a Prioridade do Dia:** Anotar a tarefa MAIS importante que precisa ser feita hoje.
- **Café da Manhã Consciente:** Comer sem distrações, prestando atenção aos alimentos.

Tarde: Recarregue sua Energia e Foco

(Escolha 1 ou 2 para focar esta semana)

- **Pausa para Respirar:** Fazer 3 respirações profundas antes de voltar do almoço.
- **Caminhada Pós-Almoço:** Andar por 10 minutos para ajudar na digestão e clareza mental.
- **Hidratação Contínua:** Manter uma garrafa de água na mesa e dar pequenos goles.
- **Técnica Pomodoro:** Trabalhar com foco total por 25 minutos e fazer uma pausa de 5.
- **Organizar a Mesa:** No fim do expediente, limpar sua área de trabalho por 2 minutos.

Noite: Desacelere e Prepare o Amanhã

(Escolha 1 ou 2 para focar esta semana)

- **Planejar o Dia Seguinte:** Listar as 3 principais tarefas de amanhã.
- **'Despejo Mental':** Escrever em um caderno tudo o que está na sua cabeça antes de relaxar.
- **Limitar Telas Azuis:** Desligar celular, TV e computador 1 hora antes de dormir.
- **Leitura Relaxante:** Ler 10 páginas de um livro (que não seja de trabalho).
- **Chá Calmante:** Tomar uma xícara de chá de camomila ou erva-cidreira.
- **Gratidão:** Anotar uma coisa pela qual você foi grato(a) no dia.

Parabéns pelo seu primeiro passo!

Lembre-se que este é o começo de uma jornada. Seja gentil com você mesmo(a). Se falhar um dia, simplesmente recomece no dia seguinte.

Quer continuar evoluindo com o Ahuacati?

A jornada fica mais fácil quando temos apoio. Assine nossa newsletter semanal e receba dicas exclusivas de rotina, bem-estar e produtividade para continuar crescendo.

>> Sim, Quero Receber as Dicas Semanais! <<

www.ahuacati.com.br