

Método

**C . M . A**

CORPO

MENTE

ALMA

MÓDULO 8

**O Poder do Agora** | Parte 2

## **Reprogramar**

### **Escolhas**

- Geram novas escolhas (ambiente, amizades...)
- Cada instante
- Consequências

### **Mudança**

- Medo e dor / Amor

# Método C.M.A



\*Alimento da mente:  
Conexões e Rotina

**Mudar *REALIDADE* = Mudar estrutura psicológica  
(SISTEMA OPERANTE)**

**Processo de criação:**  
(transformar meta e realidade)



Método  
C.M.A

Como colocar **escolhas**  
em prática?

Gerenciamento de  
tempo  
+  
Rotina



# Método C.M.A

“**Rotina** = O que você faz todo dia”

- Todos nascemos iguais (nus e com 24 horas por dia)
- O que nos diferencia é como usamos o que temos em mãos



## Método C.M.A

**Mudar rotina exige  
reestruturação completa:**

- **Amizades**
- **Ambiente**
- **Comportamento**
- **Frequência vibracional**
- **Os Sentidos**

**“Autocontrole/Disciplina” = Excluir  
distrações com metas viáveis**

# Método C.M.A

## Últimos 30 minutos do dia (PPS 2)

- Chás
- Respiração
- Anotar próx. dia
- Visualização
- Orar
- Livro
- Zero celular/TV
- Zero Trabalho

## 1º hora do dia (PPS 1)

- Atividade física
- Reflexão
- Rezar/orar
- Meditar
- Estudar
- Zero celular/ email
- Zero trabalho
- Jejum/ refeição

Como organizar as 24 horas do dia?  
( 2 pontos estratégicos de produtividade e energia vital)

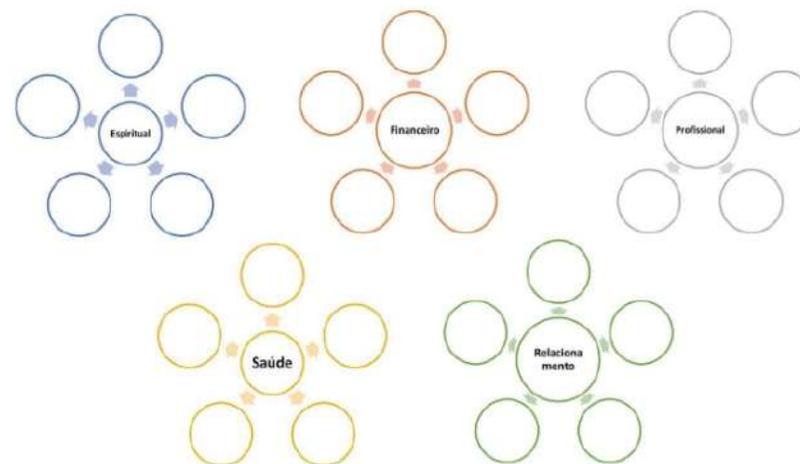
Método  
C.M.A



**“Feito é melhor que perfeito, e  
muito melhor do que NÃO feito”**

## ATIVIDADE 8

1- Preencha as lacunas com algo que alimenta cada área (ex: espiritualidade: oração, meditação, caridade... finanças: dizimo, eliminar gastos desnecessários..)



## ATIVIDADE 8

2- Preencha a tabela com sua rotina sem deixar lacuna em branco e verifique se tudo que está escrito alimenta alguma das áreas descritas acima:

Dia Horas	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SABADO	DOMINGO
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							