



Check-in Semanal

Que as atividades ou situações me fazem sentir mais centrada e alinhada?

Como me sinto atualmente a abraçar e viver na minha energia feminina?

O que aprendi esta semana?

Esta semana reservei tempo para cuidar de mim mesma?

No geral, como foi o meu humor esta semana?

Como demonstrei gentileza esta semana?
Como me foi demonstrada gentileza?

Como integrei a energia feminina nas minhas rotinas diárias?
E como posso integrar?