

Diário Digital de Presença Consciente

7 dias de conexão interior no mundo digital

Por almaequilibrada.com

Introdução

Vivemos conectados o tempo todo. Mas será que estamos conectados com o que realmente importa? Este diário é um convite para você observar, com carinho e consciência, como a tecnologia influencia o seu dia - e como você pode usá-la a favor da sua jornada espiritual. Permita-se refletir, desacelerar e escolher com presença.

Dia 1

Data: _____

Hoje, percebi que a tecnologia...

Momentos em que estive verdadeiramente presente:

Senti que me desconectei de mim quando...

O que posso ajustar amanhã para me sentir mais consciente?

Palavra do dia: _____

Dia 2

Data: _____

Hoje, percebi que a tecnologia...

Momentos em que estive verdadeiramente presente:

Senti que me desconectei de mim quando...

O que posso ajustar amanhã para me sentir mais consciente?

Palavra do dia: _____

Dia 3

Data: _____

Hoje, percebi que a tecnologia...

Momentos em que estive verdadeiramente presente:

Senti que me desconectei de mim quando...

O que posso ajustar amanhã para me sentir mais consciente?

Palavra do dia: _____

Dia 4

Data: _____

Hoje, percebi que a tecnologia...

Momentos em que estive verdadeiramente presente:

Senti que me desconectei de mim quando...

O que posso ajustar amanhã para me sentir mais consciente?

Palavra do dia: _____

Dia 5

Data: _____

Hoje, percebi que a tecnologia...

Momentos em que estive verdadeiramente presente:

Senti que me desconectei de mim quando...

O que posso ajustar amanhã para me sentir mais consciente?

Palavra do dia: _____

Dia 6

Data: _____

Hoje, percebi que a tecnologia...

Momentos em que estive verdadeiramente presente:

Senti que me desconectei de mim quando...

O que posso ajustar amanhã para me sentir mais consciente?

Palavra do dia: _____

Dia 7

Data: _____

Hoje, percebi que a tecnologia...

Momentos em que estive verdadeiramente presente:

Senti que me desconectei de mim quando...

O que posso ajustar amanhã para me sentir mais consciente?

Palavra do dia: _____

Encerramento

A verdadeira conexão começa dentro. Que este diário tenha te ajudado a cultivar mais presença, discernimento e equilíbrio no seu dia a dia digital. Você pode repetir este ciclo sempre que sentir necessidade.

Com carinho,

Equipe almaequilibrada.com