

FORTE POR INTEIRO

CORPO • MENTE • ESPÍRITO • PROPÓSITO

JORNADA PRÁTICA DE 90 DIAS

DISCIPLINA • CONSTÂNCIA • FÉ • PROPÓSITO

Você não precisa mudar tudo de uma vez.
Precisa começar.

APRESENTAÇÃO

Forte por Inteiro é uma jornada prática de 90 dias construída sobre quatro pilares: corpo, mente, espírito e propósito. A ideia central é simples: pequenas escolhas repetidas com constância podem mudar a direção de uma vida.

Esta edição amplia o projeto original com uma rotina diária, metas de horário, estudo bíblico progressivo, missões práticas, diário e uma evolução física que começa com caminhada e chega ao desafio de completar 5 km em ritmo confortável.

A experiência que inspirou o projeto pode servir como ponto de partida, mas o leitor não precisa viver a mesma história. Os 90 dias foram pensados para que cada pessoa escreva a própria jornada.

COMO USAR

Separe um momento pela manhã para a leitura e o planejamento. Faça o movimento do dia, cumpra a missão, leia o capítulo indicado da Bíblia e finalize com algumas linhas no diário. Se perder um dia, não tente compensar fazendo tudo de uma vez: simplesmente retome.

ROTINA-BASE SUGERIDA

06:00 — acordar, beber água e organizar-se.

06:15 — oração, silêncio e leitura bíblica.

06:35 — caminhada/corrida do dia.

07:20 — banho e café da manhã.

08:00 — trabalho, estudo ou atividade principal.

21:30 — desacelerar e preencher o diário.

22:00 — horário-alvo para dormir.

Os horários são metas sugeridas, não regras rígidas. Adapte-os à sua realidade e priorize um sono adequado.

OS 4 PILARES

CORPO	Movimento, energia, descanso e autocuidado.
MENTE	Foco, consciência, emoções, disciplina e organização dos pensamentos.
ESPÍRITO	Fé, gratidão, oração, valores e conexão com Deus.
PROPÓSITO	Direção, objetivos, trabalho, contribuição e construção do futuro.

RAIO-X INICIAL

Antes de começar, dê uma nota sincera de 0 a 10:

Corpo: ____ /10 Mente: ____ /10 Espírito: ____ /10 Propósito: ____ /10 Disciplina: ____ /10

Onde estou hoje? O que quero mudar? O que quero preservar? Por que estou começando?

META DOS 90 DIAS

Construir uma rotina mais consciente, fortalecer os quatro pilares, completar a trilha de estudo bíblico e evoluir fisicamente da caminhada para o desafio de 5 km, respeitando os limites individuais.

IMPORTANTE SOBRE O EXERCÍCIO

A progressão física deste e-book é uma orientação geral, não uma prescrição médica. Pessoas sedentárias, com lesões, doenças, sintomas ou dúvidas sobre sua capacidade de exercício devem buscar orientação profissional antes de aumentar o esforço. Dor forte, dor no peito, tontura ou falta de ar incomum são sinais para interromper a atividade e procurar avaliação.

PLANO DE LEITURA BÍBLICA — 90 DIAS

Nesta edição, a leitura foi organizada para atravessar cinco livros da Bíblia ao longo dos 90 dias: Salmos, Provérbios, João, Filipenses e Tiago. Leia o capítulo completo indicado e faça uma aplicação prática.

DIAS	LIVRO	OBJETIVO
1–30	Salmos 1–30	oração, confiança, gratidão e relacionamento com Deus
31–61	Provérbios 1–31	sabedoria prática, decisões, disciplina e caráter
62–82	João 1–21	Jesus, fé, amor, verdade e transformação
83–86	Filipenses 1–4	alegria, humildade, contentamento e perseverança
87–90	Tiago 1–4	fé prática, domínio próprio e atitudes

“Lâmpada para os meus pés é a tua palavra e luz para o meu caminho.” — Salmo 119:105

COMO ESTUDAR

1. Leia o capítulo completo. 2. Destaque uma frase que chamou sua atenção. 3. Pergunte o que o texto ensina sobre Deus e sobre você. 4. Escolha uma atitude para praticar hoje. 5. Registre no diário.

AS 5 FASES DA JORNADA

FASE	PERÍODO	FOCO
01	DESPERTAR	Dias 1–21
02	DISCIPLINA	Dias 22–42
03	FORTALECIMENTO	Dias 43–63
04	PROPÓSITO	Dias 64–84
05	CONSOLIDAÇÃO	Dias 85–90

REGRAS DA JORNADA

1. Comece pequeno. 2. Seja honesto nas reflexões. 3. Não use exercício como punição. 4. Se falhar, retome. 5. Não se compare. 6. Respeite seu corpo. 7. Procure ajuda profissional quando necessário. 8. Confie no processo.

FASE DESPERTAR

Começar pequeno. Organizar rotina, acordar com propósito, caminhar e criar constância.

DIA 01 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 1** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 20–25 min de caminhada leve.

■ **Reflexão:** Olhe para sua vida sem julgamento. Corpo, mente, espírito e propósito: onde você está hoje?

■ **Missão:** Faça seu Raio-X inicial e escreva 3 mudanças que deseja construir nos próximos 90 dias.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 02 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 2** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 20–25 min de caminhada leve.

■ **Reflexão:** Qual hábito precisa de mais atenção nesta fase da minha vida?

■ **Missão:** Organize seu ambiente por 10 minutos.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 03 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 3** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 20–25 min de caminhada leve.

■ **Reflexão:** Que pensamento eu preciso observar sem permitir que ele controle minhas escolhas?

■ **Missão:** Fique 30 minutos longe de uma distração que rouba seu foco.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 04 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 4** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 20–25 min de caminhada leve.

■ **Reflexão:** Como posso cuidar melhor do meu corpo sem transformar disciplina em punição?

■ **Missão:** Beba água ao longo do dia e observe sua energia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 05 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 5** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 20–25 min de caminhada leve.

■ **Reflexão:** O que merece minha gratidão hoje?

■ **Missão:** Faça algo que você vem adiando há pouco tempo.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 06 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 6** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 20–25 min de caminhada leve.

■ **Reflexão:** Qual pequena decisão de hoje pode melhorar meu futuro?

■ **Missão:** Escreva 3 motivos de gratidão.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 07 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 7** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 20–25 min de caminhada leve.

■ **Reflexão:** O que Deus pode estar me ensinando neste processo?

■ **Missão:** Faça uma revisão da sua rotina e retire um excesso.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 08 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 8** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 25–30 min de caminhada em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** O que preciso deixar para trás para avançar?

■ **Missão:** Converse com alguém de forma respeitosa e presente.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 09 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 9** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 25–30 min de caminhada em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Como posso transformar intenção em uma ação concreta hoje?

■ **Missão:** Anote uma vitória pequena do dia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 10 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 10** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 25–30 min de caminhada em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Se eu continuar cultivando meus hábitos atuais, onde estarei daqui a um ano?

■ **Missão:** Escolha uma ação que represente o seu propósito.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 11 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 11** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 25–30 min de caminhada em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** O que posso fazer hoje, mesmo sem vontade, que me aproxima da pessoa que quero ser?

■ **Missão:** Escreva 3 prioridades para hoje e cumpra pelo menos 1 delas.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 12 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 12** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 25–30 min de caminhada em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Qual hábito precisa de mais atenção nesta fase da minha vida?

■ **Missão:** Organize seu ambiente por 10 minutos.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 13 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 13** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 25–30 min de caminhada em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Que pensamento eu preciso observar sem permitir que ele controle minhas escolhas?

■ **Missão:** Fique 30 minutos longe de uma distração que rouba seu foco.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 14 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 14** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 25–30 min de caminhada em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Como posso cuidar melhor do meu corpo sem transformar disciplina em punição?

■ **Missão:** Beba água ao longo do dia e observe sua energia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 15 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 15** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 3 blocos de 1 min de trote leve + 4 min caminhando, se estiver confortável.

■ **Reflexão:** O que merece minha gratidão hoje?

■ **Missão:** Faça algo que você vem adiando há pouco tempo.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 16 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 16** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 3 blocos de 1 min de trote leve + 4 min caminhando, se estiver confortável.

■ **Reflexão:** Qual pequena decisão de hoje pode melhorar meu futuro?

■ **Missão:** Escreva 3 motivos de gratidão.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 17 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 17** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 3 blocos de 1 min de trote leve + 4 min caminhando, se estiver confortável.

■ **Reflexão:** O que Deus pode estar me ensinando neste processo?

■ **Missão:** Faça uma revisão da sua rotina e retire um excesso.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 18 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 18** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 3 blocos de 1 min de trote leve + 4 min caminhando, se estiver confortável.

■ **Reflexão:** O que preciso deixar para trás para avançar?

■ **Missão:** Converse com alguém de forma respeitosa e presente.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 19 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 19** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 3 blocos de 1 min de trote leve + 4 min caminhando, se estiver confortável.

■ **Reflexão:** Como posso transformar intenção em uma ação concreta hoje?

■ **Missão:** Anote uma vitória pequena do dia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 20 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 20** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 3 blocos de 1 min de trote leve + 4 min caminhando, se estiver confortável.

■ **Reflexão:** Se eu continuar cultivando meus hábitos atuais, onde estarei daqui a um ano?

■ **Missão:** Escolha uma ação que represente o seu propósito.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 21 — DESPERTAR

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 21** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 3 blocos de 1 min de trote leve + 4 min caminhando, se estiver confortável.

■ **Reflexão:** O que posso fazer hoje, mesmo sem vontade, que me aproxima da pessoa que quero ser?

■ **Missão:** Faça seu primeiro checkpoint. Compare suas notas com o Dia 1 e escreva uma vitória e um ponto a melhorar.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

CHECKPOINT 21/90 — Corpo ____/10 Mente ____/10 Espírito ____/10 Propósito ____/10 Disciplina ____/10

O que melhorou? _____ O que precisa de atenção? _____

FASE DISCIPLINA

Transformar intenção em hábito e introduzir trotes curtos.

DIA 22 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 22** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 5 blocos de 2 min de trote + 3 min caminhando.

■ **Reflexão:** Qual hábito precisa de mais atenção nesta fase da minha vida?

■ **Missão:** Organize seu ambiente por 10 minutos.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 23 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 23** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 5 blocos de 2 min de trote + 3 min caminhando.

■ **Reflexão:** Que pensamento eu preciso observar sem permitir que ele controle minhas escolhas?

■ **Missão:** Fique 30 minutos longe de uma distração que rouba seu foco.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 24 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 24** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 5 blocos de 2 min de trote + 3 min caminhando.

■ **Reflexão:** Como posso cuidar melhor do meu corpo sem transformar disciplina em punição?

■ **Missão:** Beba água ao longo do dia e observe sua energia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 25 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 25** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 5 blocos de 2 min de trote + 3 min caminhando.

■ **Reflexão:** O que merece minha gratidão hoje?

■ **Missão:** Faça algo que você vem adiando há pouco tempo.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 26 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 26** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 5 blocos de 2 min de trote + 3 min caminhando.

■ **Reflexão:** Qual pequena decisão de hoje pode melhorar meu futuro?

■ **Missão:** Escreva 3 motivos de gratidão.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 27 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 27** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 5 blocos de 2 min de trote + 3 min caminhando.

■ **Reflexão:** O que Deus pode estar me ensinando neste processo?

■ **Missão:** Faça uma revisão da sua rotina e retire um excesso.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 28 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 28** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 30–35 min: 5 blocos de 2 min de trote + 3 min caminhando.

■ **Reflexão:** O que preciso deixar para trás para avançar?

■ **Missão:** Converse com alguém de forma respeitosa e presente.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 29 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 29** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 5 blocos de 3 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** Como posso transformar intenção em uma ação concreta hoje?

■ **Missão:** Anote uma vitória pequena do dia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 30 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Salmo 30** — foco: oração, confiança, identidade e relacionamento com Deus. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 5 blocos de 3 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** Se eu continuar cultivando meus hábitos atuais, onde estarei daqui a um ano?

■ **Missão:** Escolha uma ação que represente o seu propósito.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 31 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 1** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 5 blocos de 3 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** O que posso fazer hoje, mesmo sem vontade, que me aproxima da pessoa que quero ser?

■ **Missão:** Escreva 3 prioridades para hoje e cumpra pelo menos 1 delas.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 32 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 2** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 5 blocos de 3 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** Qual hábito precisa de mais atenção nesta fase da minha vida?

■ **Missão:** Organize seu ambiente por 10 minutos.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 33 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 3** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 5 blocos de 3 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** Que pensamento eu preciso observar sem permitir que ele controle minhas escolhas?

■ **Missão:** Fique 30 minutos longe de uma distração que rouba seu foco.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 34 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 4** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 5 blocos de 3 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** Como posso cuidar melhor do meu corpo sem transformar disciplina em punição?

■ **Missão:** Beba água ao longo do dia e observe sua energia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 35 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 5** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 5 blocos de 3 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** O que merece minha gratidão hoje?

■ **Missão:** Faça algo que você vem adiando há pouco tempo.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 36 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 6** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 4 blocos de 5 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** Qual pequena decisão de hoje pode melhorar meu futuro?

■ **Missão:** Escreva 3 motivos de gratidão.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 37 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 7** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 4 blocos de 5 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** O que Deus pode estar me ensinando neste processo?

■ **Missão:** Faça uma revisão da sua rotina e retire um excesso.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 38 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 8** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 4 blocos de 5 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** O que preciso deixar para trás para avançar?

■ **Missão:** Converse com alguém de forma respeitosa e presente.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 39 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 9** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 4 blocos de 5 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** Como posso transformar intenção em uma ação concreta hoje?

■ **Missão:** Anote uma vitória pequena do dia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 40 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 10** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 4 blocos de 5 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** Se eu continuar cultivando meus hábitos atuais, onde estarei daqui a um ano?

■ **Missão:** Escolha uma ação que represente o seu propósito.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 41 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 11** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 4 blocos de 5 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** O que posso fazer hoje, mesmo sem vontade, que me aproxima da pessoa que quero ser?

■ **Missão:** Escreva 3 prioridades para hoje e cumpra pelo menos 1 delas.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 42 — DISCIPLINA

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 12** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–40 min: 4 blocos de 5 min correndo leve + 2 min caminhando.

■ **Reflexão:** Qual hábito precisa de mais atenção nesta fase da minha vida?

■ **Missão:** Faça o segundo checkpoint. Identifique qual hábito já está mais automático e qual ainda exige esforço.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

CHECKPOINT 42/90 — Corpo ____/10 Mente ____/10 Espírito ____/10 Propósito ____/10 Disciplina ____/10

O que melhorou? _____ O que precisa de atenção? _____

FASE FORTALECIMENTO

Aumentar o tempo correndo, fortalecer mente e aprofundar o estudo bíblico.

DIA 43 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 13** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–45 min: corrida leve em blocos de 8 min + 3 min de caminhada.

■ **Reflexão:** Que pensamento eu preciso observar sem permitir que ele controle minhas escolhas?

■ **Missão:** Fique 30 minutos longe de uma distração que rouba seu foco.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 44 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 14** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–45 min: corrida leve em blocos de 8 min + 3 min de caminhada.

■ **Reflexão:** Como posso cuidar melhor do meu corpo sem transformar disciplina em punição?

■ **Missão:** Beba água ao longo do dia e observe sua energia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 45 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 15** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–45 min: corrida leve em blocos de 8 min + 3 min de caminhada.

■ **Reflexão:** O que merece minha gratidão hoje?

■ **Missão:** Faça algo que você vem adiando há pouco tempo.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 46 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 16** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–45 min: corrida leve em blocos de 8 min + 3 min de caminhada.

■ **Reflexão:** Qual pequena decisão de hoje pode melhorar meu futuro?

■ **Missão:** Escreva 3 motivos de gratidão.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 47 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 17** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–45 min: corrida leve em blocos de 8 min + 3 min de caminhada.

■ **Reflexão:** O que Deus pode estar me ensinando neste processo?

■ **Missão:** Faça uma revisão da sua rotina e retire um excesso.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 48 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 18** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–45 min: corrida leve em blocos de 8 min + 3 min de caminhada.

■ **Reflexão:** O que preciso deixar para trás para avançar?

■ **Missão:** Converse com alguém de forma respeitosa e presente.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 49 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 19** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 35–45 min: corrida leve em blocos de 8 min + 3 min de caminhada.

■ **Reflexão:** Como posso transformar intenção em uma ação concreta hoje?

■ **Missão:** Anote uma vitória pequena do dia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 50 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 20** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: aumente gradualmente os blocos correndo; caminhada apenas quando precisar.

■ **Reflexão:** Se eu continuar cultivando meus hábitos atuais, onde estarei daqui a um ano?

■ **Missão:** Escolha uma ação que represente o seu propósito.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 51 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 21** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: aumente gradualmente os blocos correndo; caminhada apenas quando precisar.

■ **Reflexão:** O que posso fazer hoje, mesmo sem vontade, que me aproxima da pessoa que quero ser?

■ **Missão:** Escreva 3 prioridades para hoje e cumpra pelo menos 1 delas.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 52 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 22** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: aumente gradualmente os blocos correndo; caminhada apenas quando precisar.

■ **Reflexão:** Qual hábito precisa de mais atenção nesta fase da minha vida?

■ **Missão:** Organize seu ambiente por 10 minutos.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 53 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 23** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: aumente gradualmente os blocos correndo; caminhada apenas quando precisar.

■ **Reflexão:** Que pensamento eu preciso observar sem permitir que ele controle minhas escolhas?

■ **Missão:** Fique 30 minutos longe de uma distração que rouba seu foco.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 54 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 24** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: aumente gradualmente os blocos correndo; caminhada apenas quando precisar.

■ **Reflexão:** Como posso cuidar melhor do meu corpo sem transformar disciplina em punição?

■ **Missão:** Beba água ao longo do dia e observe sua energia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 55 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 25** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: aumente gradualmente os blocos correndo; caminhada apenas quando precisar.

■ **Reflexão:** O que merece minha gratidão hoje?

■ **Missão:** Faça algo que você vem adiando há pouco tempo.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 56 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 26** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: aumente gradualmente os blocos correndo; caminhada apenas quando precisar.

■ **Reflexão:** Qual pequena decisão de hoje pode melhorar meu futuro?

■ **Missão:** Escreva 3 motivos de gratidão.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 57 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 27** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: tente aproximar-se de 3 km contínuos em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** O que Deus pode estar me ensinando neste processo?

■ **Missão:** Faça uma revisão da sua rotina e retire um excesso.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 58 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 28** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: tente aproximar-se de 3 km contínuos em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** O que preciso deixar para trás para avançar?

■ **Missão:** Converse com alguém de forma respeitosa e presente.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 59 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 29** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: tente aproximar-se de 3 km contínuos em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Como posso transformar intenção em uma ação concreta hoje?

■ **Missão:** Anote uma vitória pequena do dia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 60 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 30** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: tente aproximar-se de 3 km contínuos em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Se eu continuar cultivando meus hábitos atuais, onde estarei daqui a um ano?

■ **Missão:** Escolha uma ação que represente o seu propósito.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 61 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Provérbios 31** — foco: sabedoria prática, escolhas, disciplina e caráter. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: tente aproximar-se de 3 km contínuos em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** O que posso fazer hoje, mesmo sem vontade, que me aproxima da pessoa que quero ser?

■ **Missão:** Escreva 3 prioridades para hoje e cumpra pelo menos 1 delas.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 62 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 1** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: tente aproximar-se de 3 km contínuos em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Qual hábito precisa de mais atenção nesta fase da minha vida?

■ **Missão:** Organize seu ambiente por 10 minutos.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 63 — FORTALECIMENTO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 2** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–45 min: tente aproximar-se de 3 km contínuos em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Que pensamento eu preciso observar sem permitir que ele controle minhas escolhas?

■ **Missão:** Faça o terceiro checkpoint. Registre como seu corpo, mente e vida espiritual responderam ao processo.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

CHECKPOINT 63/90 — Corpo ____/10 Mente ____/10 Espírito ____/10 Propósito ____/10 Disciplina ____/10

O que melhorou? _____ O que precisa de atenção? _____

FASE PROPÓSITO

Conectar disciplina, fé, objetivos e direção de vida.

DIA 64 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 3** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–50 min: corrida leve; objetivo de aumentar a distância sem acelerar.

■ **Reflexão:** Como posso cuidar melhor do meu corpo sem transformar disciplina em punição?

■ **Missão:** Beba água ao longo do dia e observe sua energia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 65 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 4** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–50 min: corrida leve; objetivo de aumentar a distância sem acelerar.

■ **Reflexão:** O que merece minha gratidão hoje?

■ **Missão:** Faça algo que você vem adiando há pouco tempo.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 66 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 5** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–50 min: corrida leve; objetivo de aumentar a distância sem acelerar.

■ **Reflexão:** Qual pequena decisão de hoje pode melhorar meu futuro?

■ **Missão:** Escreva 3 motivos de gratidão.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 67 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 6** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–50 min: corrida leve; objetivo de aumentar a distância sem acelerar.

■ **Reflexão:** O que Deus pode estar me ensinando neste processo?

■ **Missão:** Faça uma revisão da sua rotina e retire um excesso.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 68 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 7** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–50 min: corrida leve; objetivo de aumentar a distância sem acelerar.

■ **Reflexão:** O que preciso deixar para trás para avançar?

■ **Missão:** Converse com alguém de forma respeitosa e presente.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 69 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 8** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–50 min: corrida leve; objetivo de aumentar a distância sem acelerar.

■ **Reflexão:** Como posso transformar intenção em uma ação concreta hoje?

■ **Missão:** Anote uma vitória pequena do dia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 70 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 9** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 40–50 min: corrida leve; objetivo de aumentar a distância sem acelerar.

■ **Reflexão:** Se eu continuar cultivando meus hábitos atuais, onde estarei daqui a um ano?

■ **Missão:** Escolha uma ação que represente o seu propósito.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 71 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 10** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–50 min: aproxime-se de 4 km contínuos, caminhando se necessário.

■ **Reflexão:** O que posso fazer hoje, mesmo sem vontade, que me aproxima da pessoa que quero ser?

■ **Missão:** Escreva 3 prioridades para hoje e cumpra pelo menos 1 delas.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 72 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 11** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–50 min: aproxime-se de 4 km contínuos, caminhando se necessário.

■ **Reflexão:** Qual hábito precisa de mais atenção nesta fase da minha vida?

■ **Missão:** Organize seu ambiente por 10 minutos.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 73 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 12** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–50 min: aproxime-se de 4 km contínuos, caminhando se necessário.

- **Reflexão:** Que pensamento eu preciso observar sem permitir que ele controle minhas escolhas?
 - **Missão:** Fique 30 minutos longe de uma distração que rouba seu foco.
 - **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.
 - **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?
- Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 74 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

- **Estudo bíblico: João 13** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”
 - **Corpo em movimento:** 45–50 min: aproxime-se de 4 km contínuos, caminhando se necessário.
 - **Reflexão:** Como posso cuidar melhor do meu corpo sem transformar disciplina em punição?
 - **Missão:** Beba água ao longo do dia e observe sua energia.
 - **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.
 - **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?
- Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 75 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

- **Estudo bíblico: João 14** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”
 - **Corpo em movimento:** 45–50 min: aproxime-se de 4 km contínuos, caminhando se necessário.
 - **Reflexão:** O que merece minha gratidão hoje?
 - **Missão:** Faça algo que você vem adiando há pouco tempo.
 - **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.
 - **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?
- Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 76 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

- **Estudo bíblico: João 15** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”
- **Corpo em movimento:** 45–50 min: aproxime-se de 4 km contínuos, caminhando se necessário.
- **Reflexão:** Qual pequena decisão de hoje pode melhorar meu futuro?
- **Missão:** Escreva 3 motivos de gratidão.
- **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 77 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 16** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–50 min: aproxime-se de 4 km contínuos, caminhando se necessário.

■ **Reflexão:** O que Deus pode estar me ensinando neste processo?

■ **Missão:** Faça uma revisão da sua rotina e retire um excesso.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 78 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 17** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–55 min: consolide 4–5 km em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** O que preciso deixar para trás para avançar?

■ **Missão:** Converse com alguém de forma respeitosa e presente.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 79 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 18** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–55 min: consolide 4–5 km em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Como posso transformar intenção em uma ação concreta hoje?

■ **Missão:** Anote uma vitória pequena do dia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 80 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 19** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–55 min: consolide 4–5 km em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Se eu continuar cultivando meus hábitos atuais, onde estarei daqui a um ano?

■ **Missão:** Escolha uma ação que represente o seu propósito.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 81 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 20** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–55 min: consolide 4–5 km em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** O que posso fazer hoje, mesmo sem vontade, que me aproxima da pessoa que quero ser?

■ **Missão:** Escreva 3 prioridades para hoje e cumpra pelo menos 1 delas.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 82 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: João 21** — foco: Jesus, fé, amor, verdade e transformação. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–55 min: consolide 4–5 km em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Qual hábito precisa de mais atenção nesta fase da minha vida?

■ **Missão:** Organize seu ambiente por 10 minutos.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 83 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Filipenses 1** — foco: alegria, contentamento, humildade e perseverança. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–55 min: consolide 4–5 km em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Que pensamento eu preciso observar sem permitir que ele controle minhas escolhas?

■ **Missão:** Fique 30 minutos longe de uma distração que rouba seu foco.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 84 — PROPÓSITO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Filipenses 2** — foco: alegria, contentamento, humildade e perseverança. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** 45–55 min: consolide 4–5 km em ritmo confortável.

■ **Reflexão:** Como posso cuidar melhor do meu corpo sem transformar disciplina em punição?

■ **Missão:** Faça o quarto checkpoint. Escreva como seus hábitos atuais se conectam ao seu propósito.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

CHECKPOINT 84/90 — Corpo ____/10 Mente ____/10 Espírito ____/10 Propósito ____/10 Disciplina ____/10

O que melhorou? _____ O que precisa de atenção? _____

FASE CONSOLIDAÇÃO

Reconhecer a evolução e chegar ao desafio final de 5 km.

DIA 85 — CONSOLIDAÇÃO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Filipenses 3** — foco: alegria, contentamento, humildade e perseverança. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** Treino leve, caminhada ou mobilidade; priorize recuperação.

■ **Reflexão:** O que merece minha gratidão hoje?

■ **Missão:** Faça algo que você vem adiando há pouco tempo.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 86 — CONSOLIDAÇÃO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Filipenses 4** — foco: alegria, contentamento, humildade e perseverança. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** Treino leve, caminhada ou mobilidade; priorize recuperação.

■ **Reflexão:** Qual pequena decisão de hoje pode melhorar meu futuro?

■ **Missão:** Escreva 3 motivos de gratidão.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 87 — CONSOLIDAÇÃO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Tiago 1** — foco: fé prática, domínio próprio, perseverança e atitudes. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** Treino leve, caminhada ou mobilidade; priorize recuperação.

■ **Reflexão:** O que Deus pode estar me ensinando neste processo?

■ **Missão:** Faça uma revisão da sua rotina e retire um excesso.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 88 — CONSOLIDAÇÃO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Tiago 2** — foco: fé prática, domínio próprio, perseverança e atitudes. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** Treino leve, caminhada ou mobilidade; priorize recuperação.

■ **Reflexão:** O que preciso deixar para trás para avançar?

■ **Missão:** Converse com alguém de forma respeitosa e presente.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 89 — CONSOLIDAÇÃO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Tiago 3** — foco: fé prática, domínio próprio, perseverança e atitudes. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** Treino leve, caminhada ou mobilidade; priorize recuperação.

■ **Reflexão:** Como posso transformar intenção em uma ação concreta hoje?

■ **Missão:** Anote uma vitória pequena do dia.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

DIA 90 — CONSOLIDAÇÃO

Meta da manhã: acorde no horário-base ou em um horário sustentável. Evite começar o dia correndo atrás do celular; primeiro cuide de você.

■ **Estudo bíblico: Tiago 4** — foco: fé prática, domínio próprio, perseverança e atitudes. Leia o capítulo completo. Pergunte: “O que este texto ensina e como posso praticá-lo hoje?”

■ **Corpo em movimento:** DESAFIO FINAL: 5 km em ritmo confortável, sem obrigação de tempo.

■ **Reflexão:** Chegamos ao final. Quem você era no Dia 1? Quem está se tornando? O que não quer abandonar depois desta jornada?

■ **Missão:** Refaça o Raio-X completo e, se estiver apto, complete o desafio de 5 km em ritmo confortável, sem buscar recorde.

■ **Espírito:** reserve alguns minutos para oração, gratidão ou silêncio. Fale com Deus com sinceridade.

■ **Diário:** O que fiz? Como me senti? O que aprendi? O que farei amanhã?

■ Acordei no horário ■ Bíblia ■ Movimento ■ Missão ■ Diário

Anotações: _____

CHECKPOINT 90/90 — Corpo ____/10 Mente ____/10 Espírito ____/10 Propósito ____/10 Disciplina ____/10

O que melhorou? _____ O que precisa de atenção?

DESAFIO FINAL — 5 KM

A meta da jornada é completar 5 km em ritmo confortável. O processo começa com caminhada, passa por trotes e aumenta progressivamente o tempo de corrida. Não existe tempo-alvo: terminar com segurança vale mais do que correr rápido.

Se você ainda não estiver preparado no Dia 90, isso não significa fracasso. Continue a progressão. A jornada é sobre constância, não sobre cumprir um prazo a qualquer custo.

RAIO-X FINAL

Corpo: ____ /10 Mente: ____ /10 Espírito: ____ /10 Propósito: ____ /10 Disciplina: ____ /10

O que mudou em 90 dias? _____

PLANO PARA OS PRÓXIMOS 90 DIAS

3 objetivos principais:

1. _____
2. _____
3. _____

5 hábitos que continuarão:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

MINHA DECLARAÇÃO FINAL

Eu não busco perfeição. Busco constância. Vou continuar cuidando do meu corpo, fortalecendo minha mente, alimentando minha vida espiritual e caminhando na direção do meu propósito. Não prometo nunca cair. Prometo continuar me levantando.