

# Jornada Real

## para Ser

234 - R.06

### Reformatando a Jornada diária e semanal – Prática dos portais

---

#### Seu Semana – Praticada.

Preencher o horário dos seus “pilares” do dia:

1. horário de acordar e dormir;
2. horário das refeições: café-da-manhã, almoço, jantar;
3. horário de exercício físico;
2. 4. horário da prática dos portais;
5. horário de meditação.

hora	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	Dom
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
1							
2							

Reformular a disposição dos horários do seu dia com a finalidade de estruturar sua Jornada Diária e com isto incrementar a Prática dos Portais. Refaça a sua Jornada semanal, abaixo, procurando usar, dentro das suas possibilidades e intenções, estas indicações.

1. Preservar o seu **tempo necessário de sono. Ideal: não menos do que 7h, não mais do que 8h.**
2. Estabelecer **novo horário de acordar e de dormir**, se necessário for.
3. Cultivar a prática dos portais. Sugestão: reservar um **tempo mínimo de 10 minutos para o portal da manhã e 10 minutos para o portal da noite em 4 vezes por semana para cada um deles.** Este tempo não está incluído no tempo da sessão de meditação.
4. Cultivar **exercício físico no mínimo 2 vezes por semana**, com a **duração de no mínimo 20'cada prática.**
5. Estabelecer horário para a **prática da meditação, de no mínimo 25 minutos**, em um dos portais ou fora deles, **no mínimo 4 vezes por semana.**
6. Usar os quadros abaixo como uma indicação daquilo que dá mais qualidade e desenvolvimento para a sua Jornada diária, procurando aumentar a sua pontuação, referente aos pilares do dia.

	acordar		dormir		sono		exercício físico
antes das 6h	<b>2</b>		antes das 23h	<b>2</b>		de 7 a 8h	<b>2</b>
das 6 até 7h	<b>1</b>		das 23 até 24h	<b>1</b>		mais de 8h	<b>1</b>
após as 7h	<b>0</b>		após as 24h	<b>0</b>		menos 7h	<b>0</b>

	meditação
mais de 40 min	<b>2</b>
de 20 a 40 min	<b>1</b>
menos de 20 min	<b>0</b>

## Sua Semana – Programada.

Preencher o horário dos seus “pilares” do dia:

1. horário de acordar e dormir;
2. horário das refeições: café-da-manhã, almoço, jantar;
3. horário de exercício físico;
4. horário da prática dos portais;
5. horário de meditação.

hora	2a	3a	4a	5a	6a	Sab	Dom
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
1							
2							

