

Rotina Semanal Atualizada

Segunda e Quarta-feira

Manhã (6h30 - 8h30)

- 6h30 - 6h50: Meditação e higiene
- 6h50 - 7h10: Leitura da Bíblia
- 7h10 - 8h00: Leitura de livros ou cursos (alternar)
- 8h00 - 8h30: Preparação para o trabalho

Dia de trabalho (8h30 - 19h00)

- Trabalho e deslocamento incluso

Noite (19h00 - 23h00)

- 19h00 - 20h30: Jiu-jitsu
- 20h30 - 21h00: Jantar e banho
- 21h00 - 22h00: Faculdade
- 22h00 - 22h30: Meditação leve / leitura
- 22h30 - 23h00: Relaxamento e dormir

Terça e Quinta-feira

Manhã (6h30 - 9h00)

- 6h30 - 6h50: Meditação e higiene
- 6h50 - 7h10: Leitura da Bíblia
- 7h10 - 8h10: Cursos profissionalizantes ou leitura
- 8h10 - 9h00: Projetos de programação ou tarefas da faculdade
- 9h00 - 9h40: Preparação e deslocamento para o trabalho

Dia de trabalho (10h00 - 20h30)

- Trabalho e deslocamento incluso

Noite (20h30 - 23h00)

- 20h30 - 21h00: Jantar e banho
- 21h00 - 21h30: Faculdade (leve) ou revisão de leitura

Rotina Semanal Atualizada

- 21h30 - 22h00: Meditação leve / reflexão
- 22h00 - 23h00: Descanso e dormir

Sexta-feira

Manhã (6h30 - 8h30)

- Rotina igual a segunda e quarta

Noite (19h00 - 23h00)

- 19h00 - 19h30: Jantar e banho
- 19h30 - 21h00: Faculdade
- 21h00 - 22h00: Projetos de programação
- 22h00 - 22h30: Meditação leve
- 22h30 - 23h00: Relaxar e dormir

Sábado

Manhã

- 8h00 - 9h00: Meditação e leitura bíblica
- 9h00 - 11h00: Cursos ou projetos de programação
- 11h00 - 12h00: Leitura de livros

Tarde

- Tempo livre ou reforço da faculdade

Noite

- Faculdade ou leitura leve
- Meditação e planejamento da semana

Domingo

Manhã

- Leitura da Bíblia e meditação tranquila

Tarde

Rotina Semanal Atualizada

- Tempo livre ou revisão de estudos/leitura

Noite

- Planejamento da semana
- Meditação e descanso

Dicas para consistência e motivação

- Comece pequeno e aumente o tempo aos poucos
- Evite sobrecarga: ajuste com leveza se estiver cansado
- Anote vitórias e dificuldades no domingo para evoluir
- Inclua momentos de lazer e inspiração toda semana