



Checklist
RECONEXÃO DIÁRIA:

com você, com seus
valores, com o que
importa.



por Maeli Pizeli

Checklist para reconexão diária

Oi, tudo bem por aí?

Você não precisa de uma rotina perfeita. Você precisa de uma rotina que te escute – e que não te faça se abandonar tentando dar conta de tudo.

Esse checklist é um convite pra desacelerar, se reconectar com seus valores e criar pequenas práticas de presença emocional que te lembram quem você é – mesmo nos dias em que parece ter se perdido de si.

Nada aqui exige perfeição.
Só verdade. Só intenção.

Escolha 1 pergunta por dia. Pratique 1 micro-ato com consciência.
Porque no fim, é isso que transforma a forma como você se trata...
e a forma como você se relaciona com o mundo.

Vamos nessa?

Checklist para reconexão diária

Instrução para as perguntas

Escolha 1 por dia e responda com presença.

Isso não é só sobre produtividade – é sobre se enxergar antes de esperar ser vista nos relacionamentos.

Instrução para os micro hábitos

Cada micro-ato aqui é uma forma de te lembrar:
quem cuida de si, escolhe relações com mais consciência.

Você merece parar de se abandonar por rotina ou por alguém.

Checklist para reconexão diária

10 PERGUNTAS DE CONEXÃO DIÁRIA

1. Como estou me sentindo agora, de verdade?
2. Qual parte de mim tá precisando de atenção hoje?
3. O que me faria bem, mesmo que seja só por 5 minutos?
4. Em qual momento recente eu me senti viva(o)?
5. O que eu estou tentando controlar que poderia soltar?
6. Qual valor meu eu quero honrar hoje?
7. O que posso fazer hoje pra me tratar com mais gentileza?
8. O que eu tô evitando sentir?
9. Qual seria o menor passo possível em direção ao que eu quero?
10. Hoje, o que significa viver com intenção?

Dica: pode responder em voz alta, escrever num caderno ou só parar e refletir.

Checklist para reconexão diária

10 MICRO-HÁBITOS

1. Respirar fundo por 1 minuto antes de começar o dia.
2. Tomar água olhando pela janela, sem celular.
3. Se alongar por 2 minutos ouvindo uma música calma.
4. Trocar o "tenho que" por "escolho fazer" em 1 tarefa.
5. Fazer uma pausa entre uma atividade e outra – de verdade.
6. Ficar em silêncio por 5 minutos com você mesma.
7. Escolher 1 frase-âncora e repetir ao longo do dia.
8. Dizer um "não" onde normalmente diria "sim" só pra agradar.
9. Escrever 3 coisas que sente, sem filtro.
10. Fazer algo simples que te dá prazer (mesmo que dure 5 min)

Checklist para reconexão diária

Você não precisa mudar tudo.
Não precisa se consertar.

Você só precisa parar de se abandonar.
Nos detalhes, nas escolhas, nos silêncios.

A cada pergunta que você responde, a
cada pausa que você escolhe fazer,
você envia um recado pra si mesma:
"Eu tô aqui. Eu importo. Eu não vou
mais me deixar por último."

Porque viver com presença não é sobre
controle.

É sobre conexão.

Com você. Com seus valores.

Com o tipo de vida que você quer
viver – inclusive nas relações que
constrói.

Se você chegou até aqui, respira fundo.
Você já começou.
E isso já é enorme.

Com carinho, Maeli

Checklist para reconexão diária

Meu nome é,

Maeli Pizeli

Sou Psicóloga, apaixonada por ajudar as pessoas a viverem com mais consciência emocional, leveza e presença.

Acredito que o autoconhecimento muda tudo – e que é possível viver com mais verdade, mesmo nos dias difíceis.

Instagram: [@maelipizeli](https://www.instagram.com/maelipizeli)

Whatsapp: (17) 99220 - 2755