

É HORA DE MUDAR *21 dias*

GLOW UP GUIDE

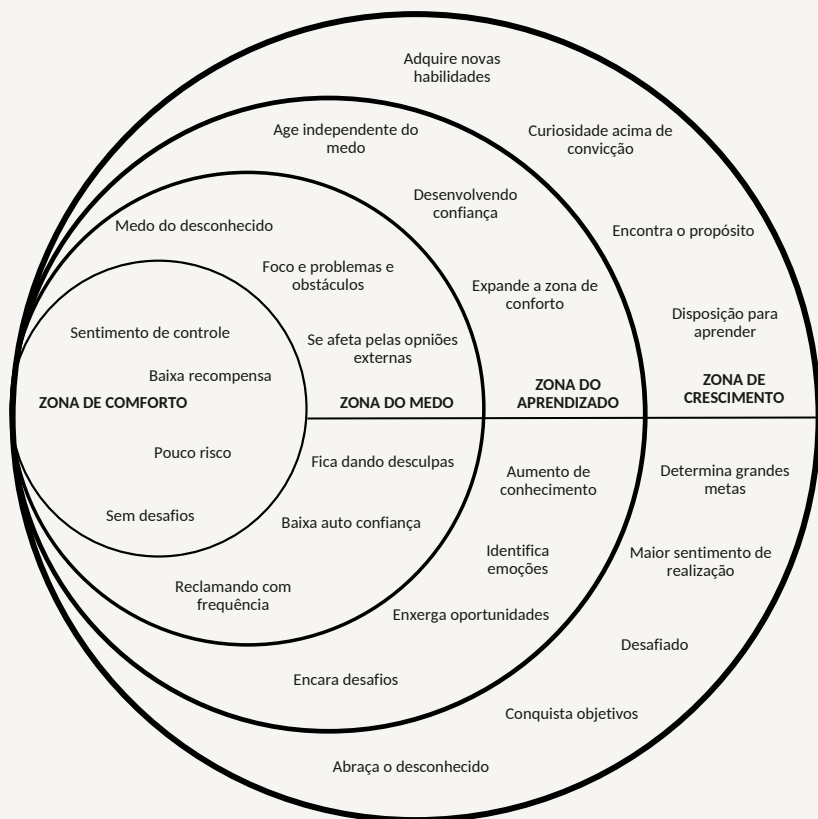


POR ISABELLA PARK

WWW.ZABELLAPARK.COM

QUAL VOCÊ ESCOLHE?

CRESCER OU FICAR IGUAL?



CHECKLIST

CORPO

- Encontre uma rotina de cuidados com a pele, invista em ótimos produtos para a pele
- Encontre um plano de exercícios que funcione para você e mantenha-se consistente
- Durma no mínimo 8 horas

MENTE

- Estabeleça limites com a faculdade ou o trabalho, priorize sua saúde mental
- Tente escrever um diário de manhã (páginas matinais!)
- Todos os dias, por duas semanas, escreva 3 coisas pelas quais você é grato
- Evite redes sociais de manhã
- Faça um quadro de visão

POSITIVIDADE

- Tente não fofocar por uma semana inteira
- Dê um elogio a todos com quem você falar hoje
- Fale consigo mesmo com gentileza

ALIMENTAÇÃO

- Beba três litros de água todos os dias por 21 dias
- Encontre novas receitas e cozinhe mais
- Semana sem restaurante
- Semana sem cafeína

INTELECTUAL

- Leia um livro este mês
- Aprenda uma nova habilidade (piano, pintura, maquiagem, esporte, etc.)
- Ouça um podcast enquanto se prepara de manhã

SOCIAL

- Afaste-se de uma pessoa tóxica por um mês, estabeleça limites
- Passe uma hora com um amigo todos os dias por uma semana

ESTILO

- Mude algo que sempre teve vontade, mas procrastinou (cor de cabelo, corte, etc)
- Faça um quadro de visão de roupas
- Encontre seu cheiro característico

AMBIENTE

- Organize seu quarto
- Desfaça-se das roupas/objetos que você não usa
- Organize seu espaço de trabalho, torne-o um ambiente bonito, e produtivo
- Arrume sua cama todas as manhãs por 21 dias
- Mantenha seu quarto limpo por 21 dias

FINANÇAS

- Faça um orçamento
- Aprenda a dizer não quando se trata de gastar dinheiro
- Encontre ideias de encontros baratos (piquenique, fazer doces, noite de cinema, etc.)
- Pegue uma parte dos seus salários e invista ou economize
- Não compre coisas que você não precisa

SINTA-SE LIVRE PARA IMPRIMIR E

colocar em algum lugar visível. Não caia na ilusão que grandes resultados dependem de grandes feitos e grandes decisões. Grandes resultados são a consequência de pequenas decisões diárias, sendo elas positivas ou negativas.

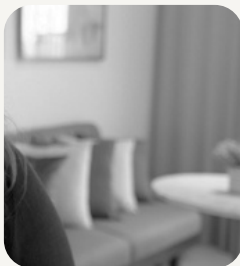
Por isso, escolha todos os dias fazer as melhores decisões!



**Se torne uma
nova pessoa
(literalmente)**



10 passos para a
excelência!



ACIMA DA
média
POR ISABELLA PARK

E eu te vejo dia 09/junho na abertura da segunda turma do **ADM**, uma metodologia que te ensina em 10 passos, 10 princípios para você alcançar uma vida de excelência em todas as áreas da sua vida.