

MANIFESTO POR UMA VIDA EXTRAORDINÁRIA



BEBA ÁGUA AZUL SOLAR

AME A SI MESMO
incondicionalmente



Seja grato todos os dias

Entre em contato com a
Natureza

Pratique a resiliência

FOQUE

no presente



Alimente-se **CONSCIENTEMENTE**

AJA corajosamente

Relaxe

PERDOE

a si mesmo (e aos outros)

SEMPRE



Faça uma

atividade física

todos os dias

Medite

diariamente



ACREDITE

PLANEJE

TUDO

O SEU DIA

EM VOCÊ

MESMO

**QUE VOCÊ NÃO
ESTÁ SOZINHO**

SELECIONE o que você lê e ouve