

CHECKLIST

Declutter Espiritual em 7 Dias



Dia 1 – Desapego de Objetos com Carga Emocional

- Escolha 5 itens que te causam tristeza ou culpa
- Agradeça e descarte com amor
- Reorganize o espaço com intenção

Dia 2 – Silenciar a Autocrítica

- Identifique 3 frases negativas que você repete para si mesma
- Escreva a verdade oposta e repita em voz alta
- Faça um elogio a si mesma no espelho

Dia 3 – Limpeza Espiritual no Ambiente

- Abra as janelas e ore em voz alta pelo lar
- Use um aroma suave (lavanda, incenso, óleo essencial)
- Coloque uma música instrumental ou religiosa

Dia 4 – Reorganize a Rotina com Propósito

- Liste 3 tarefas que drenam sua energia e podem ser revistas
- Adicione um momento diário de oração, leitura ou silêncio
- Planeje uma "hora sagrada" para si

Dia 5 – Declutter de Relacionamentos

- Reflita sobre uma relação que exige limites
- Ore por sabedoria para agir com amor
- Escreva uma carta (mesmo que não envie)

Dia 6 – Limpeza de Pensamentos

- Inicie um diário de pensamentos e orações
- Medite ou reze por 5 minutos
- Pratique a gratidão: 3 motivos por dia

Dia 7 – Celebração e Consagração

- Reze um salmo de entrega (ex: Salmo 23 ou 91)
- Acenda uma vela e consagre o espaço ao Espírito Santo
- Prepare um cantinho especial: flores, Bíblia, imagem sagrada

Lembre-se: cada item riscado é um espaço aberto para a graça florescer. Vá com calma, mas vá com fé.