

90 TAREFAS



*para executar
durante a reconquista*

- ✔ **ENTREGA**
- ✔ **TOMA ATITUDE**
- ✔ **FOQUE EM SI**
- ✔ **AUTO PERFORMANCE**

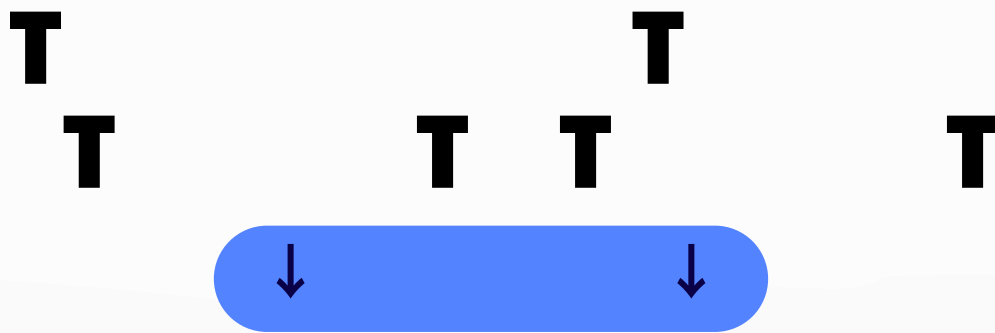
@PAPODEHETEROOFICIAL

- 1 - Libere Perdão Na Vida De Outra Pessoa e peça perdão para outra pessoa
- 2 - Faça um ato de amor por si mesmo
- 3 - Termine tudo que você começou e largou
- 4 - Demonstre seu amor por Deus
- 5 - Visualizar sua força interna 10x maior agachando
- 6 - 15 razões do porquê você está aqui
- 7 - Desfrute da sua vida sozinho e descanse
- 8 - Anote todas as suas fraquezas no papel
- 9 - Declare seu amor para uma pessoa querida
- 10 - Compre um livro para ler em 80 dias e colocar em pratica

11 - Seja grato por tudo que você tem

12 - Escolha uma coisa para executar todos os dias a partir de hoje (Resiliência)

13 - Tire um tempo hoje para analisar onde você esfriou



14 - Tire o dia para resolver pendência e problemas que você vinha deixando de lado

15 - Acorde 5 horas da manhã e vá ler a Bíblia em Galatas e rasgue seu coração para Deus

16 - O que você aprendeu comigo que ainda não aplicou em sua vida? Aplique hoje!

17 - Ensine algo pra alguém hoje, exemplo sua profissão ou alguma coisa que aprendeu aqui no

curso

18 - Corte da sua alimentação por 7 dias toda comida processada e industrializada

19 - Escreva em uma folha 1 elogio para você hoje 50x

20 - Pense na sua infância e ache um ou mais pensamentos que você carrega dos seus pais que não fazem sentido pra você hoje e decida esquecer isso

21 - Assista ou vá na sua instituição religiosa

22 - Va no melhor restaurante da sua cidade e peça somente um suco e curta o ambiente

23 - Tome banho gelado hoje

24 - Questione algo na sua vida que está ruim a muito tempo e que você não falou nada até hoje

25 - Hoje é o dia de não entrar em treta, fique caldo hoje em situações difíceis

- 26 - Não reclame de nada absolutamente nada hoje
- 27 - Pegue algo para fazer hoje e foque completamente nisso toda sua energia
- 28 - Corte da sua alimentação por 7 dias tudo que tiver açúcar ou propriamente o açúcar
- 29 - Faça uma análise de sua vida e veja suas maiores vitórias e comemore elas
- 30 - Mude sua rota para o trabalho hoje ou a rota da sua caminhada diária
- 31 - Faça um check-up completo da sua saúde física
- 32 - Treine intensamente hoje na academia ou atividade física que já faz
- 33 - Procure um nutricionista e comece uma dieta
- 34 - Vá em um barbeiro e mude seu Corte de

cabelo

35 - Compre um novo perfume mais amadeirado e masculino

36 - Compre roupas novas

37 - Mude sua postura física e coloque sua coluna mais reta

38 - Corte da sua alimentação por 7 dias pão, biscoitos, bolos e afins (que não sejam integrais)

39 - Hoje é o dia do sorriso

40 - Pare de criar expectativas em sua ex

41 - Saia de casa e vá curtir, viajar, ficar de boa

42 - Mude sua foto se perfil e coloque uma bem bonita e comece a movimentar suas redes sociais

43 - Comece um Hobby novo exemplo Faça uma aula experimental de tênis

44 - Elimine um hábito nocivo de sua vida pra sempre hoje

45 - Va em um parque de diversões e tenha um dia de diversão hoje, volte na infância!

46 - Pare na frente do espelho hoje e fale olhando nos seus olhos tudo aquilo que você é

47 - Escolha um versículo de algum salmo e Declare ele em voz alta hoje o dia todo

48 - Corte da sua alimentação por 7 dias alimentos gordurosos

49 - Ouça uma palestra online hoje sobre um tema que você está precisando de ajuda

50 - Faça uma autoanálise e descubra aquilo que está te matando dia após dia e mate isso

51 - Leia suas resoluções de ano novo e veja como colocar ela em prática hoje

52 - Exergue o mundo ao seu redor hoje e se

alegre profundamente com isso

53 - Pise na terra hoje e se conecte com a imensidão da criação

54 - Volte na lista de coisas que você já fez até agora e faça uma das tarefas anteriores novamente por 40 dias

55 - Vá numa clínica de estética e cuida da sua pele

56 - Análise aquilo que depende de você e não depende de você e que vem gerando conflito e pare de resolver sozinho

57 - Diga não para alguma coisa hoje

58 - Corte da sua alimentação por 7 dias carne vermelha

59 - Escolha uma dívida para ser cortada da sua despesa mensal

60 - Procure uma nova fonte de renda hoje

61 - Passe uma noite em um hotel de luxo sozinho e descanse ou faça algo que deixe você se sentir completamente merecedor de viver aquilo

62 - Faça flexões no chão e mentalize o superman

63 - Pare de ver seus problemas de forma tão difícil

64 - Comece a escrever um livro sobre um tema que você domine para ensinar as pessoas aquilo que você sabe

65 - Participe de um grupo de pessoas que querem avançar

66 - Va a uma palestra presencial de alguma coisa

67 - Compre novas cuecas e jogue as suas velhas fora

68 - Corte da sua vida por 7 dias o uso de

televisão ou celular (para entretenimento)

69 - Faça um limpa em suas coisas e doe

70 - Va a um axilo ajudar os velhinhos

71 - Fique em silêncio durante 24 horas (Escolha um dia para fazer isso)

72 - Medite sobre sua vida e as maravilhas de Deus

73 - Pare de falar mentirinhas e escolha falar a verdade o tempo todo

74 - Aprenda a fazer um prato de comida novo hoje

75 - Doe uma quantia monetária para alguma pessoa carente desconhecida e de uma palavra de esperança para essa pessoa

76 - Seja mais aberto e comunicativo com as pessoas que você ama hoje, pergunte se estão bem e se precisam de ajuda e busque ajudar uma dessas pessoas, nem que seja com uma

palavra

77 - Contemple a perfeição da criação de Deus

78 - Corte da sua alimentação por 7 dias o uso de álcool, café, cigarro ou qualquer vício que você tenha

79 - vá a uma peça de teatro sozinho ou um concerto musical

80 - Va a um orfanato e ajudar as criancinhas

81 - Respire , isso mesmo, Tire o dia para respirar profundamente

82 - Medite sobre ego, orgulho e veja se vem sendo assim

83 - Realize um grande sonho seu que estava empoeirado

84 - Beba mais de 3 litros de água hoje

85 - Cuide de seus dentes e vista

86 - Pare de ser bonzinho com si mesmo

87 - Pare de contar historinha para si mesmo

88 - Corte da sua alimentação por 7 dias o jantar (fique apenas com o lanche de manhã, almoço e lanche a tarde)

89 - Faça uma palestra para amigos e familiares e desconhecidos para ensinar o que você aprendeu nesses 89 dias

90 - Va ao hospital do câncer e leve alegria e esperança ou ore por alguém que está lá e deixe seu coração seu transformado por essa experiência



E eu te pergunto: Quer AUMENTAR as Chances de Ter Sua EX de VOLTA e se TRANSFORME em um HOMEM DE IMPACTO?

Sabia que você pode ter um processo validado de restauração de relacionamento em suas mãos? Do início ao fim, desde o contato zero até o retorno definitivo, através de estratégias simples que usam a psicologia, persuasão, manipulação e outras técnicas avançadas e completas. Basta você tomar uma decisão!

Eu te convido a caminhar comigo nesse processo!

Condição especial para as primeiras 24h

Lembrando que Todo Sábado temos Sessão ao vivo tira dúvidas em grupos e são adicionadas aulas novas mensalmente.

Além disso: adquirindo agora você terá acesso Método Conquiste Sua Ex 2.0, que será lançado em breve, sem custos adicionais.

Para aproveitar essa oportunidade, é só apertar aqui embaixo:

Quero Aproveitar
Essa Oportunidade

