



DEFININDO SUAS  
METAS DE  
AUTOCUIDADO

[WWW.METASEGLAMOUR.COM.BR](http://WWW.METASEGLAMOUR.COM.BR)

# definindo suas metas

Saúde e Corpo

Beleza

Saúde Mental

Social & Diversão

Amor-próprio

# definindo suas metas

Crescimento espiritual,  
emocional e pessoal

---

Relacionamentos  
íntimos

---

Dinheiro e Finanças

---

Família e Amigos

---

Carreira e trabalho

---

## Mini QUADRO de VISÃO

# DEFININDO suas METAS

Um quadro de visão é um quadro onde você exibe imagens que representam tudo o que você deseja ser, fazer ou ter em sua vida.



# 21 dias de autocuidado

Abrace alguém.	Tome um banho relaxante.	Faça uma caminhada sem destino.	Leia um livro por uma hora..	Planeje um dia de spa.
Alongue para aliviar a tensão.	Durma cedo.	Veja um filme sozinha.	Compre flores para você.	Coloque uma máscara facial.
Faça um passeio.	Planeje as férias dos seus sonhos.	Cozinhe uma refeição requintada.	Pinte as unhas.	Passo algum tempo com alguém que a inspira.
Faça algo de bom para outra pessoa.	Assista a vídeos engraçados no YouTube.	Ouçã um audiobook.	Tire um cochilo.	Navegue pelo Pinterest enquanto ouve música.
Passo um tempo olhando a paisagem.	Veja o rolo da câmera.	Escreva uma lista de dez coisas que você ama em você.	Use uma roupa que te faça sentir bem.	Compre uma guloseima divertida.
Faça uma maquiagem, tire fotos e coloque sua playlist favorita.				



# E agora ?

Como realizar todos esses objetivos da melhor maneira?

Você precisa de um guia para te fornecer organização e controle da sua rotina diária de cuidados com a pele, rotinas de beleza, exercícios, alimentação e rotinas de autocuidado.


Você precisa de um material para te levar a sua vida dos sonhos! O **Guia My Glow Up** é um método testado e validado para que você possa construir a sua melhor versão. Ele foi adaptado para todas as rotinas.

São mais de 160 páginas detalhadas o suficiente para atingir todos os elementos-chave para cuidar de si mesma.

Não há melhor momento como o presente para dar o maior passo em direção à maior mudança da sua vida!

Clique no botão abaixo para acessar uma **OFERTA ESPECIAL** e se transformar na **“AQUELA GAROTA”**

[QUERO SABER MAIS](#)



Bom dia! ❤️ Hoje completa 1 mês que comecei a usar o guia e tem sido maravilhoso. Passei por momentos difíceis e esqueci de me cuidar, de me amar, ter uma rotina e tenho resgatado isso... por muito tempo achei que seria impossível, mas sabia que com um caminho em mãos iria conseguir. Mudou tudo na minha vida, eu só sei te agradecer por ter compartilhado. Espero que outras mulheres também sintam isso. Ele vale milhões 💕💕💕

