

CADERNO DO DESPERTO





UNILUMINI

Todos os Direitos Reservados ®



#souacadêmico

Todos os Direitos Reservados ®

Você tem em suas mãos um instrumento sagrado de modulação vibracional — uma chave capaz de revelar o invisível que conduz a sua vida.

O Caderno do Desperto não é apenas um espaço de anotações.

É um espelho vibracional que reflete a cadência da sua mente, a vibração das suas emoções e a qualidade dos seus pensamentos.

Ele mostra, com precisão, a frequência em que a sua vida está sendo operada.

Neste caderno, você aprenderá a enxergar o oculto, sentir o essencial e transformar o que vibra dentro, para que o fora se reordene com leveza e propósito.

Eu mesma pratico este registro há muitos anos.

Ele me revela com clareza como conduzo a minha vida, quais padrões ainda repito e o quanto sou capaz de mudar quando escolho a consciência.

Essa prática não me deixa postergar decisões nem permanecer presa a comportamentos antigos.

Ela me desperta.

E é isso que desejo que aconteça com você.

Que, a cada página, você desperte um pouco mais para o que é, para o que sente e para o que cria.

Ao final de um ano de preenchimento, você verá — nada mais passa despercebido.

A mente se torna aliada, a vibração se refina, e o coração encontra um novo compasso.

Este caderno é o seu campo de treino.

E nele, o invisível se revela, o visível se transforma e o seu despertar se torna inevitável.

maurallanes

A CONSCIÊNCIA EM MOVIMENTO

Você está iniciando um caminho diário de expansão.

A cada página, você se encontrará com o que sente, pensa e vibra.

Esse caderno é o seu **campo pessoal de autoconhecimento e realinhamento vibracional** — uma prática de 365 dias que treina a mente a viver desperta.

A cada manhã e a cada noite, você irá registrar suas vibrações, aprendizados e gratidões.

Com o tempo, esses registros se tornam portais de percepção: mostram padrões, repetições, curas e progressos que antes passavam despercebidos.

Pequenos instantes constroem grandes transformações.

Cada anotação é um tijolo de luz na catedral da sua consciência.



Ao final de cada ciclo de 30 dias, você fará uma pausa para **perceber o que se repetiu, o que se transformou e o que você escolhe elevar**.

E, ao completar 12 ciclos — um ano de prática —, terá em mãos o retrato vibracional da sua própria mente.

INSTRUÇÕES DE USO

1. Use o Caderno duas vezes por dia:

- Pela manhã (ao acordar)
- À noite (antes de dormir)

2. Crie o seu ritual:

Escolha um local tranquilo, acenda uma vela ou um incenso, respire fundo e conecte-se ao seu coração antes de escrever.

3. Seja honesto consigo:

O Caderno do Desperto não é sobre perfeição, é sobre verdade.

É o espaço onde você se encontra consigo mesmo.

4. Mantenha a constância:

A transformação não vem da intensidade, mas da repetição amorosa.

5. Pratique o Detox Mental:

Ao final do dia, realize a técnica do Detox Mental — uma prática de limpeza profunda que coloca o seu campo energético no ponto zero, liberando ruídos mentais, tensões e pensamentos repetitivos.

Esse processo não apenas limpa: ele reorganiza o campo, estabiliza a mente e programa conscientemente o dia seguinte.

Enquanto o corpo repousa, a mente superior continua atuando, conduzindo sua energia na direção das novas frequências que você escolheu criar.

O Detox é o instante em que você desliga o antigo e dá o comando vibracional para o novo nascer.

COMO PREENCHER O CADERNO DO DESPERTO

O *Caderno do Desperto* é um campo de consciência e expansão.

Ele foi criado para que você aprenda a observar, sentir e transformar sua energia de forma consciente.

Não há certo ou errado ao preencher.

O que importa é a verdade do que você sente — porque o sentimento é a linguagem com que a sua alma se comunica.



A cada página, você se verá com mais clareza e aprenderá a traduzir em palavras a vibração que antes só acontecia dentro de você.

O CÓDIGO DE DESPERTAR

Assim que acordar, antes de olhar o celular ou se conectar ao mundo, abra o caderno e leia o **Código de Despertar** do dia.

Esse código é uma frase vibracional — uma semente de consciência que irá ajustar a frequência da sua mente antes que ela se contamine com estímulos externos.

Respire fundo, leia o código e reflita sobre ele por alguns instantes.

Deixe que a energia dessas palavras entre em ressonância com você.

Os códigos atuam silenciosamente, reorganizando pensamentos, emoções e percepções.

O código é a senha energética que reativa o seu campo de consciência a cada manhã.



PELA MANHÃ

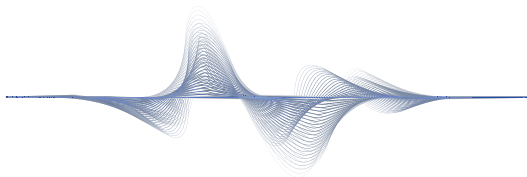
Com qual sentimento despertei hoje?

O sentimento é a sua bússola vibracional.

Ele revela o ponto de partida da sua energia — os primeiros sinais da emissão frequencial com que você inicia o seu dia.

Ao observar e registrar esse sentimento, você começa a perceber como acorda:

| Em paz, em alerta, em gratidão ou em resistência.



À NOITE

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Essa pergunta revela o mapa vibracional da sua jornada.

Ela mostra como você conduziu a própria energia ao longo do dia — se permaneceu desperto ou se foi levado pelos ruídos externos.

Comparar o sentimento da manhã com o da noite é uma das chaves do autodomínio: você passa a ver, com clareza, como a sua vibração se move e se transforma.



APRENDIZADO DO DIA

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Todos os acontecimentos trazem um código de expansão.

Essa pergunta te convida a sair da reação e entrar na consciência — a perceber o que a vida quis te ensinar, mesmo nas situações desafiadoras.

Ao registrar o aprendizado, você transforma o dia em sabedoria, e o que antes seria um problema se converte em evolução.



QUEM AGRADECE, VENCE!

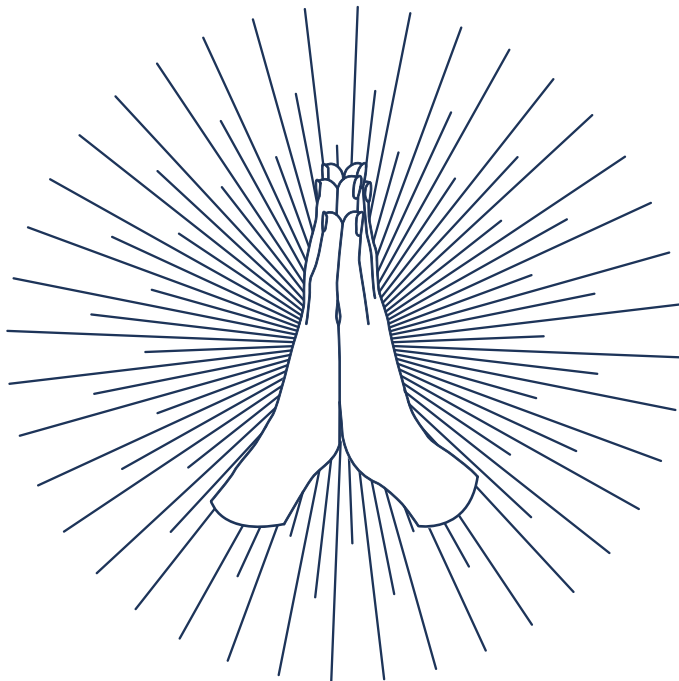
Pelo que sinto gratidão hoje?

A gratidão é o treino da abundância.

Ela muda a direção da sua mente — faz você olhar para o que já existe de bom e reconhecer que a sua vida já está repleta de bênçãos.

Tudo o que você reconhece, se expande.

Registrar a gratidão diária é um exercício de foco na prosperidade, uma forma de ancorar o campo da alegria e sustentar uma vibração alta e estável.



O DETOX MENTAL

Detox Mental realizado?

O Detox é o seu ritual de limpeza vibracional e reprogramação mental.

Ele limpa os excessos do dia, dissolve ruídos e coloca o seu campo energético no **ponto zero** — o estado neutro da criação.

Mas ele não apenas limpa: ele **programa conscientemente o dia seguinte**.

Enquanto o corpo dorme, a mente superior reorganiza as frequências que você definiu, preparando a energia para um novo ciclo.

O Detox é o instante em que você encerra o antigo e dá o comando para o novo nascer.

Faça o Caderno do Desperto ser o seu momento mais sagrado do dia.

De manhã, desperte sua consciência.

À noite, limpe, reordene e agradeça.

Com o tempo, esse hábito criará dentro de você uma mente desperta, estável e criadora.



LINKS DE EXPANSÃO CONSCIENCIAL

Detox Mental – O Ritual Noturno de Limpeza Vibracional

O **Detox Mental** é um ritual noturno que você aplicará todas as noites antes de dormir.

Ela **limpa a mente e coloca o seu campo energético no ponto zero**, dissolvendo ruídos mentais e preparando o terreno para o novo dia.

Além de limpar, o Detox **programa conscientemente o dia seguinte**, definindo a energia e a frequência com que você deseja despertar.

Acesse o conteúdo completo da técnica:

 www.unilumini.com.br/caderno-do-desperto

Escaneie o QR Code



UNIVERSIDADE LUMINI – UNILUMINI

Descubra cursos, práticas e eventos criados para expandir sua consciência e sustentar sua jornada de autodomínio mental e energético.

Acesse:

 www.unilumini.com.br

Escaneie o QR Code



Lembre-se: o seu despertar é um processo contínuo — e cada prática é uma nova porta que se abre dentro de você.

CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Alto lá! Quem está aí?

Quem conhece os outros é um erudito, quem se conhece é um sábio.

LAO-TSÉ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Um pouco de perfume sempre fica nas mãos de quem oferece flores.

PROVÉRBIO CHINÊS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida é como um rio que reflete com exatidão a nossa paisagem interior. Como está o rio da sua vida hoje?

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Nada é impossível a quem pratica a contemplação. Com ela, tornamo-nos senhores do mundo.

LAO-TSÉ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Pergunte-se: Se eu fosse o amor, como agiria? E aja como o amor agiria!

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Felicidade é o fruto do crescimento interior.

PROVÉRBIO BUDISTA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida é 10% o que experimentamos e 90% a maneira como reagimos a essas experiências.

DOROTHY NEDDERMEYER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não há nada que não se consiga com a força de vontade, a bondade e, principalmente, com o amor.

CÍCERO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Seja você um radar de paz e alegria. No astral existe disputa entre a paz e a guerra, você só precisa estar firme no lado da paz.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tudo quanto aumenta a liberdade, aumenta a responsabilidade.

VICTOR HUGO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O que é real? Realidade são sinais elétricos interpretado pelo seu cérebro. Crie a sua realidade!

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Coragem é a resistência ao medo, domínio do medo, e não a ausência do medo.

MARK TWAIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A persistência é o caminho do êxito.

CHARLES CHAPLIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A felicidade não é atingida pela busca consciente de felicidade; ela é geralmente um subproduto de outras atividades.

ALDOUS HUXLEY

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O passado já acabou, não há nada o que fazer.
O futuro ainda não chegou, não há nada o que fazer. No presente reside o poder.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A nossa vida em grande parte compõe-se de sonhos. É preciso ligá-los à ação.

ANAI'S NIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tudo é permitido, mas nem tudo é oportuno. Tudo é permitido, mas nem tudo edifica.

PAULO DE TARSO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Cada qual deve acabar por pegar a própria vida nos braços e beijá-la.

ARTHUR MILLER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não se conforme com o mundo.
Transforme-o através da força de sua mente.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O amor é o desejo que atingiu a sabedoria. O amor não quer possuir.
O amor quer somente amar.

HERMAN HESSE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 21

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Só se pode alcançar um grande êxito quando nos mantemos fiéis a nós mesmos.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se você quer transformar o mundo, experimente primeiro promover o seu aperfeiçoamento pessoal e realizar inovações no seu próprio interior.

DALAI LAMA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Eu não procuro saber as respostas.
Procuro compreender as perguntas.

CONFÚCIO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A verdadeira grandeza não está em nunca ser derrotado, mas em se erguer após uma derrota.

CONFÚCIO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 25

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Uma discussão prolongada significa que ambas as partes estão erradas.

VOLTAIRE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida é aquilo que acontece enquanto você está ocupado fazendo planos.

JOHN LENNON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se você está esperando que algo aconteça para alcançar a paz, acabou a sua paz, pois você já a depositou em algo externo.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 28

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Compreender que há outros pontos de vista é o início da sabedoria.

JOSEPH CAMPBELL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Só há mudança verdadeira e profunda quando há mudança de nossos hábitos.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 30

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O importante não é o que se dá, mas o amor com que se dá.

MADRE TERESA DE CALCUTÁ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Problemas são pérolas divinas, pois nos fazem parar, refletir, e encontrar soluções, ativando o nosso cérebro e a nossa criatividade.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

“O que se repete governa.
O que é visto se transforma.”

MAURA DE ALBANESI

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso**.

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

As flores desabrocham para continuar a viver, pois reter é perecer.

KHAIL GIBRAN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A coragem não é ausência do medo; é a persistência apesar do medo.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Aquilo que não me destroe, me fortalece.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Nós somos aquilo que sempre fazemos.
Excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito.

ARISTÓTELES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A alma não ama; ela é o Amor em si. Ela não existe; ela é a Existência em si. Ela não sabe; ela é a Sabedoria em si.

PATANJALI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A menor distância entre duas pessoas é o sorriso.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Só se vê bem com o coração.
O Essencial é invisível aos olhos.

SAINT EXUPÉRY

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Abra mão do que você não quer, para poder abraçar o que você quer.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A única coisa sem mistério é a felicidade porque ela se justifica por si só.

JORGE LUIS BORGES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Nenhum vento é favorável para aquele que não sabe onde quer chegar.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Precisamos estar dispostos a nos livrar da vida que planejamos, para podermos viver a vida que nos espera.

JOSEPH CAMPBELL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Quando estamos no nosso caminho, não existem barreiras.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ninguém cometeu maior erro do que aquele que não fez nada só porque podia fazer muito pouco.

EDMUND BURKE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

É impossível para um homem aprender aquilo que ele acha que já sabe.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

As pessoas e circunstâncias ao meu redor não fazem de mim o que eu sou, elas revelam quem eu sou.

LAURA SCHLESSINGER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sua vida é reflexo de suas decisões.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento.

CLARICE LISPECTOR

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A coragem bem empregada é incomparável força de vitória.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O que realmente importa na vida é o que se faz com o tempo que nos é dado.

SENHOR DOS ANÉIS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se desfaça de tudo que não é útil, bonito e prazeroso.

REGINA BRETT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A verdadeira origem da descoberta consiste não em procurar novas paisagens, mas em ter novos olhos.

MARCEL PROUST

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Adote o ritmo da natureza: o segredo da natureza é a paciência.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O conhecimento é uma ilha cercada por um oceano de mistério. Prefiro o oceano à ilha.

LUDWIG WITTGENSTEIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Uma boa risada é como um raio de sol que nos aquece.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 25

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tudo vale a pena se a alma não é pequena.

FERNANDO PESSOA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O caminho mais valioso para o sucesso é sempre tentar mais uma vez.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A verdadeira filosofia é reaprender a ver o mundo.

MAURICE MERLEAU-PONTY

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Viver em paz é um direito que não se compra, mas que se conquista.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 29

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A sabedoria não se transmite, é preciso que nós a descubramos fazendo uma caminhada que ninguém pode fazer em nosso lugar.

MARCEL PROUST

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 30

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A repetição não transforma uma mentira em verdade.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O segredo é não correr atrás das borboletas...
É cuidar do jardim para que elas venham até você.

MÁRIO QUINTANA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

Aquilo que pedimos aos céus na maioria das vezes se encontra em nossas mãos.

WILLIAM SHAKESPEARE

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso.**

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se repararmos bem, começamos tudo de novo todos os dias.
Entretanto, começar de novo não significa começar igual.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não somos seres humanos passando por uma experiência espiritual.
Somos seres espirituais passando por uma experiência humana.

TEILHARD DE CHARDIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A alegria tem uma dimensão do sagrado dentro de cada um.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A inveja é admiração sem esperança.

SOREN KIERKEGAARD

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tudo melhora por fora quando você melhora por dentro.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

É um erro desejar ser compreendido antes de ter elucidado a si mesmo aos próprios olhos...

SIMONE WEIL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não existe nada feito pelo homem que não tenha começado com uma imagem mental.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sua tarefa é descobrir o seu trabalho e, então, com todo o coração, dedicar-se a ele.

SIDDHARTA GAUTAMA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 09

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O passado é uma lição para se meditar, não para se reproduzir.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Comece fazendo o que é necessário, depois o que é possível, e de repente você estará fazendo o impossível.

SÃO FRANCISCO DE ASSIS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Uma grande caminhada começa com um primeiro passo.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não se chega à verdade senão através do amor.

SANTO AGOSTINHO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O silêncio interior é o ponto de encontro da alma com Deus.

LUBIENSK DE LENVAL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tudo que é seu encontrará uma maneira de chegar até você..

CHICO XAVIER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você não precisa subir toda a montanha de uma só vez, apenas dê o primeiro passo.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Passamos a amar não quando encontramos uma pessoa perfeita, mas quando aprendemos ver perfeitamente uma pessoa imperfeita.

SAM KEEN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Quando se trata de ir atrás do que você ama na vida, não aceite não como resposta.

REGINA BRETT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ser você mesmo em um mundo que está constantemente tentando fazer de você outra coisa é a maior realização

RALPH WALDO EMERSON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Os preconceitos nos impedem de viver plenamente.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se o cotidiano lhe parece pobre, não o acuse: acuse-se a si próprio de não ser muito poeta para extrair as suas riquezas.

RAINER MARIA RILKE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 21

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Felicidade é uma decisão, decida ser feliz agora.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida é um eco. Se você não está gostando do que está recebendo, observe o que está emitindo.

PROVÉRBIO INDIANO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Há poucas coisas mais edificantes para o caráter do que começar de novo, relevando as mágoas e lançando um olhar mais otimista para o futuro.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O plantio é opcional. A colheita é obrigatória. Por isso cuidado com o que planta!

PROVÉRPIO ORIENTAL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 25

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Caminhe pela vida com passadas leves e suaves, tocando tudo e a todos e conservando a leveza, pois nada além do amor carregará.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Uma pessoa feliz não precisa de templo, porque para uma pessoa feliz, todo o universo é um templo.

OSHO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Liberdade é buscar o mais e fazer por merecer este mais, pelas suas próprias mãos.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Viver é a coisa mais rara do mundo.
A maioria das pessoas apenas existe.

OSCAR WILDE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 29

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O segredo não é juntar, é compartilhar.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 30

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Somos todos estudantes e nosso professor é a vida e o tempo.

MIKHAIL GORBACHEV

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Transforme o erro em uma inovadora maneira de acertar.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

O homem não consegue descobrir novos oceanos se não tiver a coragem de perder de vista a costa.

ANDRÉ GIDE

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso**.

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A arte da vida consiste em fazer da vida uma obra de arte.

MAHATMA GANDHI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Quando não nos dispomos a rever nossas crenças, perdemos a oportunidade de aprender e evoluir.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A falta de amor é a maior de todas as pobrezaas.

MADRE TERESA DE CALCUTÁ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A inspiração vem nos momentos de mais descontração.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se realmente entendemos o problema, a resposta virá dele, porque a resposta não está separada do problema.

JIDDU KRISHNAMURTI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida não vem embrulhada em um laço, mas ainda é um presente.

REGINA BRETT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida de cada homem é um caminho para si mesmo.

HERMAN HESSE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ser você mesmo é altamente próspero.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Torna-te aquilo que és.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A felicidade não tem nada a ver com o tempo, mas tem tudo a ver com o agora.

ROBERT HOLDEN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O tempo é curto. Se você for gentil, seu tempo será gentil. Se você estiver com pressa, o tempo voa. O tempo é servo, se for você o seu mestre. Nós somos os criadores do tempo. O tempo é valioso.

WILLEN DAFOE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ajudar o outro é nobre, respeitar a si mesmo, é sábio.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Deus nos concede, a cada dia, uma página de vida nova no livro do tempo. Aquilo que colocarmos nela, corre por nossa conta.

CHICO XAVIER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Disciplina é o ponto que liga nossos sonhos às nossas realizações.

PAT TILMAN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O ontem é história, o amanhã é um mistério, mas o hoje é uma dádiva.
É por isso que se chama presente.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Liberdade é poder escolher. O problema é que junto com a escolha vem a renúncia, e aceitar esse fato requer maturidade.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente, mas o que melhor se adapta às mudanças

CHARLES DARWIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Vislumbrar algo a frente é o que nos faz caminhar.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O homem é do tamanho do seu sonho.

FERNANDO PESSOA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Nada, absolutamente nada, é por acaso. Tudo está interligado no seu campo de atração.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 21

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O homem não se torna iluminado pela contemplação de figuras de luz, antes, pela observação da própria escuridão.

CARL GUSTAV JUNG

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ninguém é responsável pela sua felicidade, além de você.

REGINA BRETT.

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A felicidade vem do íntimo. Não depende de fatores externos ou de outras pessoas.

BRIAN WEISS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Arrisque-se ir além das muralhas da sua acomodação.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 25

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O mistério da vida não é um problema para ser resolvido mas uma realidade para ser experimentada.

AART VAN DER LEEUW

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 26

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Onde você coloca a sua atenção, você coloca toda a sua força.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana.

CARL JUNG

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A única posse legítima e inafiançável é a sua essência.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

É melhor acender uma pequenina vela do que maldizer a escuridão.

CONFÚCIO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A escola passa o saber e a vida nos dá a sabedoria.

CORA CORAÍNA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

As melhores e as mais lindas coisas do mundo não se pode ver nem tocar.
Elas devem ser sentidas com o coração.

CHARLES CHAPIIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

Mentes criativas são conhecidas por sobreviver
a qualquer tipo de mau aprendizado.

ANNA FREUD

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso.**

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

É impossível obter resultados diferentes fazendo o que sempre se fez.
Novos efeitos precisam de novas causas.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O ser humano se transforma de acordo com o que pensa. Somos frutos de nossas obras.

CERVANTES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ficar preso ao passado, sem atualizá-lo obstrui o presente e o futuro.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você está vivo, esse é o seu espetáculo. Só quem se mostra se encontra.

CAZUZA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sonhar é acordar-se para dentro.

MÁRIO QUINTANA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O amor é uma luz que não deixa escurecer a vida.

CAMILO CASTELO BRANCO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se você não abre espaço para receber, não há troca.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

As dificuldades não estão no caminho, mas na forma de caminhar...

CÍCERO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 09

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sobretudo seja herói da sua vida, não a vítima.

NORA EPHRON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não conseguimos livrar-nos de uma coisa evitando-a, mas apenas atravessando-a.

CESARE PAVESE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Gratidão é o primeiro passo para o amor.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ninguém pode voltar atrás e fazer um novo começo. Mas qualquer um pode recomeçar e fazer um novo fim.

CHICO XAVIER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vontade é a maior força que alguém pode carregar consigo pela vida afora. É a vontade, e não outra coisa, que realmente move o mundo, remove barreiras, cria novas realidades.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

É interessante como o fracasso de um projeto é capaz de mudar positivamente a vida, às vezes mais do que qualquer sucesso.

CACÁ DIEGUES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não perca tempo com espinhos, planta flores.

CORA CORAÍNA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Existem coisas melhores adiante do que qualquer outra que deixamos para trás.

C. S. LEWIS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A percepção de que as dificuldades são naturais, e que os ciclos têm começo, meio e fim, pode nos ajudar a entender e tirar proveito dos piores momentos.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida é feita de escolhas. Quando você dá um passo à frente, inevitavelmente alguma coisa fica para trás.

CAIO FERNANDO ABREU

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A observação da nossa mente é o fio condutor da plenitude.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não podemos fazer tudo imediatamente, mas podemos fazer alguma coisa já.

CAVIN COOILGE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A força não vem da capacidade física, ela vem de uma vontade inabalável.

MAHATMA GANDHI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Na vida, não vale tanto o que temos, nem tanto importa o que somos. Vale o que realizamos com aquilo que possuímos e, acima de tudo, importa o que fazemos de nós!

CHICO XAVIER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não há nada intransponível quando exercitamos nossa fé.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A coisa mais fina do mundo é o sentimento.

ADÉLIA PRADO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 25

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O poder da realização, reside em você.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida tem momentos de sombra e de luz, mas são sempre chances de crescer e irradiar.

LEONARDO BOFF

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se você julga as pessoas, não tem tempo para amá-las.

MADRE TERESA DE CALCUTÁ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Só a criatividade nos dará uma possibilidade de solução para cada desafio do novo.

ARTUR DA TÁVOLA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 29

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida nunca desiste de lhe dar oportunidades, esteja aberto e atento.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não importa o que você seja, quem você seja, ou que deseje na vida, a ousadia em ser diferente reflete na sua personalidade, no seu caráter, naquilo que você é.

AYRTON SENNA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Desafios ativam a nossa criatividade.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

A pedra de tropeço pode ser transformada em degrau.
Está no próprio homem escolher ser abismo ou ponte!

CHICO XAVIER

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso.**

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tudo o que nos acontece, corretamente compreendido, leva-nos de volta a nós mesmos; é como se houvesse um guia inconsciente cujo propósito é livrar-nos de tudo isto, fazendo-nos depender de nós mesmos.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A nossa mente tem um poder imensurável.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você não precisa morrer literalmente, fisicamente. Tudo o que tem a fazer é morrer espiritualmente e renascer para um modo de vida mais aberto.

JOSEPH CAMPBELL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida é crescimento e evolução contínua.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Lute com determinação, abrace a vida com paixão, perca com classe e vença com ousadia, porque o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muito para ser insignificante.

CHARLES CHAPLIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O sagrado não está fora, está dentro de si.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não existe um caminho para a felicidade. A felicidade é o caminho.

MAHATMA GANDHI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Pare de tentar, e faça!

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Decidi não esperar as oportunidades e sim, buscá-las. Decidi ver cada dia como uma nova oportunidade de ser feliz.

WALT DISNEY

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ajustar o foco faz com que vejamos o mundo com mais lucidez, e tomemos as providências necessárias.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A felicidade repartida com o próximo dura para sempre.

TANIGUCHI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Risque o Eu não consigo da sua vida e veja maravilhas acontecer.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você nunca sabe a força que tem. Até que a sua única alternativa é ser forte.

JOHNNY DEPP

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O que faz a diferença não são as promessas, mas as ações.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Pessoas, muito mais que coisas, devem ser restauradas, revividas, resgatadas e redimidas: jamais jogue alguém fora.

AUDREY HEPBURN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tire seus planos do papel e coloque-os na vida.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Todo mundo é uma estrela e tem o direito de brilhar.

MARILYN MONROE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Fale sobre o bom, acredite no bom, esteja em sintonia com o bom.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sonhe! Busque seus sonhos, você poderá encontrar realidades ainda maiores às que havia sonhado... acorde e realize, a vida fará o restante!

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Direcione o seu caminho para tudo que traz alegria e brilho para sua vida.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Há mais pessoas que desistem do que pessoas que fracassam.

HENRY FORD

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Aceitar o que não está bem, só porque um dia foi bom, é parar no tempo.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não sabendo que era impossível, ele foi lá e fez.

JEAN COCTEAU

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Viver não é esperar a chuva passar, é aprender a dançar na chuva.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 25

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não ande apenas pelo caminho traçado, pois ele conduz somente até onde os outros já foram.

ALEXANDER GRAHAM BELL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O mundo muda com o seu exemplo, não com a sua opinião.

PAULO COELHO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Todas as riquezas do mundo não valem um bom amigo.

VOLTAIRE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 28

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Opte por aquilo que faz o seu coração vibrar, apesar de todas as consequências.

OSHO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Palavras são, na minha nem tão humilde opinião, nossa inesgotável fonte de magia, capazes de ferir e de curar!

J. K. ROWLING

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 30

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

É impossível progredir sem mudança, e aqueles que não mudam suas mentes, não podem mudar nada.

GEORGE SATO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A alegria evita mil males e prolonga a vida.

WILLIAM SHAKESPEARE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

O rio atinge seus objetivos porque aprendeu a contornar obstáculos.

LAO TSÉ

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso**.

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Estamos em paz quando trilhamos nosso caminho com a consciência de que nossa existência contribui para um mundo melhor.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não existem regras e limites quando se trata de amor.

LADY GAGA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida é maravilhosa se não se tem medo dela.

CHARLES CHAPLIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não deixe ninguém destruir seus sonhos, mas não os realize pisando nas pessoas.

KATY PERRY

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A força interior existe, mas só é percebida quando solicitada de verdade.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Posso ser leve como uma brisa ou forte como uma ventania, depende de quando e como você me vê passar.

CLARICE LISPECTOR

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Para entender o coração e a mente de uma pessoa, não olhe para o que ela já conseguiu, mas para o que ela aspira.

KAIL GIBRAN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A amizade desenvolve a felicidade e reduz o sofrimento, duplicando a nossa alegria e dividindo a nossa dor.

JOSEPH ADDISON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A melhor maneira de prever o futuro é criá-lo.

PETER DRUCKER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Eterno é tudo aquilo que dura uma fração de segundos, mas com tamanha intensidade que se petrifica e nenhuma força consegue destruir.

C. DRUMMOND DE ANDRADE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tenha coragem de seguir o que seu coração e sua intuição dizem. Eles já sabem o que você realmente deseja. Todo resto é secundário.

STEVE JOBS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso, existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.

FERNANDO SABINO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

As dificuldades da vida auxiliam o despertar da nossa alma, pois nos colocam em movimento.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O sorriso enriquece os recebedores sem empobrecer os doadores.

MÁRIO QUINTANA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não fique nunca à espera de momentos célebres, porque célebre é o momento!

NUNO COBRA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Um trabalho te dá um propósito e um significado.
A vida é vazia sem ambos.

STEPHEN HAWKING

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se você quer os acertos, esteja preparado para os erros.

CARL YASTRZEMSKI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Falhe sete vezes. Levante-se oito.

PROVÉRBIO JAPONÊS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida vale a pena, se existe tristeza é só para que possamos entender a alegria.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Há apenas uma maneira de evitar críticas: não fazer, não falar e não ser nada.

ARISTÓTELES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 21

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Deixar de julgar e aceitar são as qualidades que precisamos desenvolver.

IYANLA VANZANT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Seu tempo é limitado, então não perca tempo vivendo a vida de outra pessoa.

STEVE JOBS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida se contrai e se expande proporcionalmente à coragem do indivíduo.

ANAI'S NIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não perca tempo tentando mudar a opinião dos outros. Faça seu trabalho e não ligue para o que pensam.

TINA FEY

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 25

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A cura só nos exige disposição e uma mente aberta.

LOUISE HAY

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A confiança não vem do ato de estar sempre certo, mas de não ter medo de estar errado.

PETER T. MCINTIRE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Milagres estão esperando em todos os lugares.

REGINA BRETT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 28

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Na vida, cada um tem dois caminhos a seguir: esperar pelo melhor dia da vida ou comemorar cada um deles como algo inesquecível.

RASHEED OGUNLARU

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Busque sua força interna, não existem dificuldades capazes de vencer a força genuína do homem.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Um plano razoável executado hoje é melhor que um plano perfeito que sempre fica para a semana que vem.

GEORGE PATTON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Os altos e baixos da vida ajudam a ampliar nossa visão do Todo, pois experimentando a diversidade, podemos escolher o melhor.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

O caminho de todos é semelhante na dor
e no amor, a escolha é de cada um.

MAURA DE ALBANESI

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso.**

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Faça o que você puder, onde você está e com o que você tem.

THEODORE ROOSEVELT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não construímos nada sem antes destruir alguma coisa. Deixe ir o velho e confie que o novo virá!

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Nada pode parar alguém com a atitude ideal a conquistar sua meta;
nada na Terra pode ajudar alguém sem comprometimento.

THOMAS JEFFERSON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Seguir a vida como se esta tivesse um manual que diz o que fazer, além de acomodar, não desperta a força do espírito.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A gente precisa ter o coração partido algumas vezes. Isso é um bom sinal, ter o coração partido, quer dizer que a gente tentou alguma coisa.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tudo está interligado e ao transformarmos a vida em qualquer ponto estaremos transformando o todo.

DULCE MAGALHÃES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Há momentos que temos que procurar o tipo de cura e paz que só podem vir da solidão.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A autoestima está intimamente ligada ao autoconhecimento, pois para se avaliar a autoestima é necessário ter a percepção honesta de quem se é!

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você precisa manter o foco em sua jornada para realizar grandes coisas.

LES BROWN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O crescimento exige que estejamos prontos para ouvir a nós mesmos e dispostos a lidar com o que encontrarmos.

MARK W. BAKER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Busque pela excelência, não pela perfeição.

H. JACKSON BROWN JR.

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A disciplina não é um alvo a ser alcançado, mas um caminho possível de ser percorrido para se atingir alvos elevados na vida.

DULCE MAGALHÃES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não deixe que a opinião dos outros cale a sua voz interior.

STEVE JOBS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Todas as possibilidades estão em aberto.
A inter-relação entre os fatos faz com que a possibilidade de mudanças seja imensa.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A disciplina é a parte mais importante no caminho do sucesso.

TRUMAN CAPOTE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O foco da vida não deve se limitar ao material nem ao espiritual, mas à integração de ambos.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não há nada mais fantástico que a realidade.

DOSTOIÉVSKI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Mudanças são parte essencial da vida. O entendimento dessa verdade nos ajuda a construir o caminho.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Os impérios do futuro são os impérios da mente.

WINSTON CHURCHILL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Descubra suas qualidades, acredite nelas e coloque-as a serviço de suas metas de crescimento, essa é a forma da verdadeira transformação.

ERMANCE DUBAUX

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O futuro pertence àqueles que acreditam na beleza dos seus sonhos.

ELEANOR ROOSEVELT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A grandeza não é onde permanecemos, mas em qual direção estamos nos movendo. Devemos navegar algumas vezes com o vento e outras vezes contra ele, mas devemos navegar, e não ficar à deriva, e nem ancorados.

OLIVER W. HOLMES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sabedoria sem ação é como árvore sem frutos.

JAFUDA BONSENYER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Conforme-se e você estará condenado. Imagine e organize para tornar a imaginação realidade, e algumas coisas fantásticas acontecerão.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Uma ideia que não se põe em prática é um sonho.

DUQUE DE SAINT-SIMON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A pior forma de amar é ter.
A melhor forma de ter é amar.

JOSÉ SARAMAGO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Espetacular é uma pessoa que observa o futuro e age antes mesmo que ele aconteça.

BERNARD BARUCH

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 28

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Vencer é uma jornada para dentro. É a extração sistemática e coordenada de suas potencialidades.

ÊNIO MAÇAKI HARA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Viver é decidir permanentemente o que vamos fazer.

JOSÉ Y GASSET

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 30

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se você é capaz de sonhar é porque já é capaz de realizar.

GOETHE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ser inteiramente honesto consigo é mesmo um bom exercício.

FREUD

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

Nada é impossível a quem pratica a contemplação.
Com ela, tornamo-nos senhores do mundo.

LAO-TSÉ

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso**.

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Desiludir-se não é perder a esperança, é ganhar confiança em si mesmo.

DULCE MAGALHÃES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O presente não é um passado potencial, é o momento de escolha e de ação.

SIMONE BEAUVOIR

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Concentre-se num passo de cada vez, não deixe que a ansiedade e a curiosidade façam você pular as etapas de seu desenvolvimento.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Na natureza não há castigos nem prêmios, só consequências.

PROVÉRBIO CHINÊS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se não há movimento, não há equilíbrio, é preciso movimento para que haja liberação do fluxo de energia.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A fórmula para o insucesso: procure agradar a todos.

HERBERT BAYARD SWOPE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O sonho precisa da inteligência para se realizar ou vira frustração.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

As mentes são como paraquedas: só funcionam se estiverem abertas.

RUTH NOLLER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 09

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O amor é a força que impulsiona todos os seres na busca do melhor.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A maior vitória: vencer-se a si mesmo.

PEDRO CALDERÓN DE LA BARCA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O sofrimento é um simples processo de lapidação da alma.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A intuição vem exatamente no momento de transição entre o trabalho e o repouso.

ROLLO MAYO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A consciência traz a clareza, a ação traz o compromisso de agir segundo essa nova consciência.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A menos que acredite em si mesmo, nada fará; este é o caminho do sucesso.

JONH D. ROCKFELLER JR

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O processo de evolução é como um rio. Todos são levados pela correnteza, alguns se prendem em alguma pedra por determinado período, mas o fluxo é certo para todos.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Para mudar nossos hábitos, primeiro temos que assumir o compromisso profundo de pagar o preço que for necessário.

WILLIAM JAMES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Imagine, e você se arrisca a conseguir. Não imagine, conforme-se, e você estará condenado à mesmice.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Um bom exemplo é o melhor discurso.

THOMAS FULLER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Amor não é conceito, é a caminhada.
É convite ininterrupto a realizar grandes obras.

ÊNIO MAÇAKI HARA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A coisa mais importante da vida não é a situação em que estamos, mas a direção na qual nos movemos.

OIVER WENDELL HOLMES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 21

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O caminho de todos é semelhante na dor e no amor, a escolha é de cada um.

MAURA DE ALBANESI

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A solidão não existe para uma pessoa que escuta a si mesma.

CÉLIO DE CASTRO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A autenticidade só acontece quando somos coerentes com nós mesmos.

MARK W. BAKER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Nada há de permanente, a não ser a mudança.

HERÁCLITO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Há uma luz que brilha mais do que bilhões de sóis. É a luz da essência da alma.

SHAMKARA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Para ser bem sucedido, a primeira coisa a fazer é se apaixonar pelo seu trabalho.

MARY LAURETTA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Acordamos todos os dias, mas nem sempre despertamos. Só os despertados produzem mudanças significativas.

DULCE MAGALHÃES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não confunda jamais conhecimento com sabedoria. Um ajuda a ganhar a vida, o outro a construir uma vida.

SANDRA CAREY

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sua ação positiva, mesmo diante do aparente caos, é que gera o sucesso verdadeiro. Por isso, não fuja da adversidade, atravesse-a com alegria e coragem.

ÊNIO MAÇAKI HARA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A juventude não é uma época da vida, é um estado de espírito.

SAMUEL ULLMAN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O tempo passa pelo vão dos dedos, escorre pelas mãos. Está fora de nosso alcance retê-lo, mas o que podemos fazer é boas escolhas para aproveitá-lo bem.

EUGENIO MUSSAK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

Tudo vale a pena se a alma não
é pequena.

FERNANDO PESSOA

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso**.

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você faz suas escolhas, e suas escolhas fazem você.

STEVE BECKMAN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O que deixamos para trás e o que nos espera adiante pouco importam se comparados com o que existe dentro de nós.

RALPH WALDO EMERSON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sorte é o que acontece quando a preparação encontra a oportunidade.

ELMER LETTERMAN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A estrada da tua felicidade não parte das pessoas e das coisas para chegar a ti; parte de ti em direção aos outros.

MICHEL QUOIST

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A virtude de uma pessoa mede-se não por ações excepcionais, mas pelos hábitos cotidianos.

BLAISE PASCAL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Curar a nossa vida é retemperar a maneira como lidamos com ela, colocando aqueles ingredientes que a tornam gostosa de viver.

JOSÉ CARLOS DE LUCCA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Nem tudo o que se enfrenta pode ser modificado, mas nada pode ser modificado até que seja enfrentado.

HELENA BESSERMAN VIANA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tome conta de si mesmo. Deus concedeu a jurisdição de si mesmo, é você quem manda em você nos caminhos da vida.

HERCULANO PIRES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 09

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O futuro tem muitos nomes. Para os fracos, é o inatingível. Para os temerosos, o desconhecido. Para os valentes, a oportunidade.

VICTOR HUGO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Quando se busca o cume da montanha, não se dá importância às pedras do caminho.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Existe um tempo para melhorar, para se preparar e planejar; igualmente existe um tempo para partir para a ação.

AMYR KIINK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

As suas habilidades são tão ilimitadas quanto as de Deus, porque você é uma porção distinta da essência Dele.

WAYNE W. DYER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A arte de vencer é a arte de ser ora audacioso, ora prudente.

NAPOLÉÃO BONAPARTE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Atitude é uma pequena coisa que faz uma grande diferença.

CLARICE LISPECTOR

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida só pode ser compreendida olhando-se para trás, mas só pode ser vivida olhando-se para frente.

SOREN KIERKEGAARD

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O corpo sem atividade enfraquece, a mente sem treino não se expande, e a alma sem trabalho não cresce.

JOSÉ CARLOS DE LUCCA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O homem deve criar as oportunidades e não somente encontrá-las.

FRANCIS BACON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Quem dá o bem é o primeiro beneficiado, quem acende uma luz é o que se ilumina em primeiro lugar.

EMMANUEL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O maior erro que você pode cometer na vida é o de ficar o tempo todo com medo de cometer algum.

ELBERT HUBBARD

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Abençoe a vida e a vida lhe abençoará a existência.

ANDRÉ LUIZ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 21

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O rio atinge seus objetivos porque aprendeu a contornar obstáculos.

LAO TSÉ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se falharmos no amor, teremos falhado em todo o resto.

MORRIE SCHWARTZ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Aquilo que aprendemos vale bem mais do que aquilo que nos ensinam.

ALEX PIRISCINOTO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sabedoria é ter consciência de quala próxima coisa a fazer. Capacidade é saber como fazê-la. Virtude é fazê-la.

DAVID STARR JORDAN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 25

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

É impossível haver progresso sem mudança e, quem não consegue mudar a si mesmo, não muda coisa alguma.

GEORGE BERNARD SHAW

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 26

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A pedra de tropeço pode ser transformada em degrau. Está no próprio homem escolher ser abismo ou ponte!

CHICO XAVIER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não possuir algumas das coisas que desejamos é parte indispensável da felicidade.

BERTRAND RUSSEL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 28

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A prova não vem para esmagar, vem como um trampolim para nos impulsionar a uma vida mais produtiva e feliz.

JOSÉ CARLOS DE LUCCA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O covarde nunca tenta, o fracassado nunca termina e o vencedor nunca desiste.

NORMAN VICENT PEALE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O pensamento é uma poderosa força eletromagnética que pode abrir portas ou fechar caminhos.

JOSÉ CARLOS DE LUCCA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O caminho da virtude não admite pausas: quem não progride, retrocede.

MARY WARD

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

Tudo que é seu encontrará uma maneira
de chegar até você..

CHICO XAVIER

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso.**

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Remoer o passado ou colecionar temores sobre o futuro são desperdícios de energia mental, emocional e espiritual.

BRIAN WEISS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O homem é um ímã, e cada detalhe de suas experiências aconteceram porque ele as atraiu.

ELIZABETH TOWNE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você só pode ser para os outros aquilo que é para si próprio.

LEO BUSCAGLIA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A única moeda verdadeiramente boa e pela qual convém trocar todas as restantes é a sabedoria.

PLATÃO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Quanto mais as pessoas acreditam em uma coisa, quanto mais se dedicam a ela, mais podem influenciar no seu acontecimento.

DOV ÉDEN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Mentes criativas são conhecidas por sobreviver a qualquer tipo de mau aprendizado.

ANNA FREUD

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Sucesso é o resultado da prática constante de fundamentos e ações vencedoras. Não há nada de milagroso no processo, nem sorte envolvida.

BILL RUSSEL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O discernimento consiste em saber até onde podemos ir.

JEAN COCTEAU

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 09

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Superação é ter a humildade de aprender com o passado, não se conformar com o presente e desafiar o futuro.

HUGO BETHLEM

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Mentes brilhantes falam sobre ideias.
Mentes medianas falam sobre acontecimentos. Mentes pequenas falam sobre pessoas.

ELEANOR ROOSEVELT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A experiência nos mostra que o sucesso é devido menos à habilidade que ao zelo. O vencedor é aquele que se entrega à busca de corpo e alma.

CHARLES BUXTON

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Nada neste mundo pode substituir a persistência.

CAVIN COOILGE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não é o mundo que muda, é o nosso olhar sobre ele que precisa se transformar.

DULCE MAGALHÃES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A melhor coisa que pode fazer é surpreender-se a si próprio.

STEVE MARTIN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se você pode sonhar, você pode fazer.

WALT DISNEY

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O bom humor espalha mais felicidade que todas as riquezas do mundo. Vem do hábito de olhar para as coisas com esperança e de esperar o melhor e não o pior.

ALFRED MONTAPERT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você pode escolher entre ser feliz com a vida como ela é ou passar todo o seu tempo se lamentando pelo que ela não é, a escolha é sua.

AUTOR DESCONHECIDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A paciência e a perseverança têm o efeito mágico de fazer as dificuldades desaparecerem.

JONH QUINCY ADAMS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Não recorras ao mundo. Procura em ti. Somente no interior do homem encontra-se a verdade.

SANTO AGOSTINHO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ganhamos força, coragem e confiança a cada experiência em que verdadeiramente paramos para enfrentar o medo.

ELEANOR ROOSEVELT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 21

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Por sabedoria entendo a arte de tornar a vida o mais agradável e feliz possível.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Destino não é uma questão de sorte, mas uma questão de escolha; não é uma coisa que se espera, mas que se busca.

WILLIAM JENNINGS BRYAN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Qualquer pessoa pode colher amor sem limites.

MADRE TERESA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O homem não consegue descobrir novos oceanos se não tiver a coragem de perder de vista a costa.

ANDRÉ GIDE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Respeito e generosidade são as chaves do convívio harmonioso e próspero.

DULCE MAGALHÃES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 26

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A esperança vê o invisível, sente o intangível e alcança o impossível.

RUSS MYERS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Encontrar um lugar de sentido e viver nele é a estrada mais importante para ser resiliente.

BETH MILLER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

As pessoas realmente se tornam completamente extraordinárias quando elas começam a pensar que elas conseguem fazer coisas. Quando elas acreditam em si mesmas, elas adquirem o primeiro segredo do sucesso.

NORMAN VINCENT PEALE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O sonho convoca nossa inteligência e organiza nosso sistema para agir. Sonhar, portanto, já é mudar.

DULCE MAGALHÃES

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O maior risco é não correr nenhum risco. Em um mundo que está mudando rapidamente, a única estratégia que certamente vai falhar é não correr riscos.

MARK ZUCKERBERG

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Onde o amor impera, não há desejo de poder; e onde o poder predomina, há falta de amor. Um é a sombra do outro.

CARL JUNG

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

Você não precisa subir toda a montanha de uma só vez, apenas dê o primeiro passo.

MAURA DE ALBANESI

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso.**

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.



CICLO



Todos os Direitos Reservados ®

DIA 01

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O homem não consegue descobrir novos oceanos se não tiver a coragem de perder de vista a costa.

ANDRÉ GIDE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 02

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Fique atento à vida. Faça, ouse e busque. Mas acima de tudo, não ouça ninguém, sem ter antes escutado o seu coração.

NILTON BONDER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 03

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A esperança vê o invisível, sente o intangível e alcança o impossível.

RUSS MYERS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 04

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Seja impecável com a sua palavra. As palavras tem imenso poder e não devem ser usadas de modo leviano. Diga apenas aquilo em que acredita e use corretamente sua energia.

DON MIGUEL RUIZ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 05

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Criatividade é permitir a si mesmo cometer erros.
Arte é saber quais erros manter.

SCOTT ADAMS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 06

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A melhor maneira de descobrir do que você realmente precisa, é se livrar daquilo que você não precisa.

MARIE KONDO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 07

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Todo ato de criação é, antes de tudo, um ato de destruição.

PABLO PICASSO

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 08

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O que você irradia em seus pensamentos, sentimentos, imagens mentais e palavras você atrai para a sua vida.

CATHERINE PONDER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 09

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Se você fizer as coisas que precisa fazer quando precisar fazê-las, então um dia você poderá fazer as coisas que quer fazer quando quiser fazê-las.

ZIG ZIGLAR

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 10

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A sua biografia se torna a sua biologia.

CAROLINE MYSS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 11

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você deve assumir suas responsabilidades. Você não é capaz de mudar as circunstâncias, as estações do ano ou o vento, mas pode mudar a si próprio.

JIM ROHN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 12

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Aquilo que pedimos aos céus na maioria das vezes se encontra em nossas mãos.

WILLIAM SHAKESPEARE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 13

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A vida é frágil. Nós não temos um amanhã garantido, então dê a ele tudo o que você tiver

TIM COOK

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 14

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Quando eu, na consciência da alma, estou em sintonia com a energia do meu corpo, estou em sintonia com Deus, meu ser recupera a ordem.

MIRIAM SUBIRANA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 15

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Os pequenos atos que se executam são melhores que todos aqueles grandes que se planejam.

GEORGE C. MARSHALL

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 16

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Você não pode estar só se gostar da pessoa com quem fica quando está sozinho.

WAYNE DYER

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 17

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O importante é aproveitar o momento e aprender sua duração, pois a vida está nos olhos de quem sabe ver.

GABRIEL G. MÁRQUEZ

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 18

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Perceba profundamente que o momento presente é tudo que você tem.

ECKHART TOLLE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 19

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Às vezes, só uma mudança de ponto de vista é suficiente para transformar uma obrigação cansativa numa interessante oportunidade.

ALBERT FLANDERS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 20

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Para todos os milagres a acontecer, devemos realizar uma forte intenção do que nós queremos ver acontecer. Intenção cria ação.

SANDRA INGERMAN

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 21

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Tudo vem quando você vai atrás.

SILVIA DUARTE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Ter compaixão é possuir um entendimento maior das fragilidades humanas. É quando nos tornamos mais flexíveis com as dificuldades alheias.

HAMMED

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 23

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O medo é natural no prudente, e sabê-lo vencer é ser valente.

ALONSO DE ERCILLA

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 24

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Quando aprendemos a conviver bem com os diferentes e suas diferenças, a vida fica bem mais leve. Diferenças não são defeitos, aprenda esse grande segredo e conquiste sua liberdade pessoal.

ERMANCE DUFAX

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 25

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O ideal é não esperar pelo tempo ideal.

DANIEL DANTAS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 26

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta.

CARL JUNG

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 27

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Domar o tempo não é matá-lo, é vivê-lo.

AFONSO ARINOS

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A felicidade é um problema individual.
Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz.

SIGMUND FREUD

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 29

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

A juventude é uma qualidade, e não uma questão de circunstância.

FRANK LLOYD WRIGHT

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

O importante não é aquilo que fazem de nós, mas o que nós mesmos fazemos do que os outros fizeram de nós.

JEAN-PAUL SARTRE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não

DIA 31

Pela manhã, logo ao acordar:



CÓDIGO DE DESPERTAR

Mude seus pensamentos e estará mudando seu mundo.

NORMAN VICENT PEARLE

Com qual sentimento acordei hoje?



A noite, logo antes de dormir:

Com qual sentimento finalizo o meu dia?

Qual presente de aprendizado o dia me entregou?

Pelo que sinto gratidão hoje?

Detox Mental realizado?



Sim



Não



RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO



UNILUMINI

RAIO-X VIBRACIONAL DO CICLO

Felicidade é uma decisão,
decida ser feliz agora.

MAURA DE ALBANESI

Chegamos ao final de um ciclo!

Feche os olhos, respire e revise o seu mês.

Leia novamente suas anotações, da última página até a primeira.

Observe os sentimentos, padrões e situações que mais se repetiram.

Perceba o que a vida quis te ensinar através dessas repetições.

Este é o momento de **abrir o padrão** — de trazer à luz o que operava no inconsciente e escolher, conscientemente, a nova vibração que sustentará o próximo ciclo.

01 O que mais se repetiu neste ciclo?

Observe os acontecimentos, pensamentos, reações ou situações que se repetiram ao longo dos últimos 30 dias. Eles revelam o reflexo da sua vibração — aquilo que o seu campo mental e emocional projetou para fora. Aqui, você está mapeando os padrões visíveis, o que se manifestou de forma concreta na sua realidade.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Quais sentimentos foram predominantes neste ciclo?

Agora olhe para dentro.

Perceba **quais emoções ou estados vibracionais** estavam presentes em você quando essas repetições aconteceram.

Eles mostram a **frequência que alimentou o padrão**, a energia que manteve ativa a mesma vibração e atraiu experiências semelhantes.

Responder a essa pergunta te ajuda a compreender **o que você estava vibrando enquanto vivia tudo isso.**

03

Qual foi o grande aprendizado deste ciclo?

A vida te mostra o mesmo tema até que ele seja compreendido. Qual foi o ensinamento mais claro que emergiu?

04

Qual padrão você escolhe transmutar agora?

Identifique o comportamento, crença ou emoção que não quer mais sustentar e escreva abaixo:

05 Como você escolhe vibrar no próximo ciclo?

Defina a nova frequência que deseja sustentar.

Essa escolha cria o campo vibracional do seu próximo mês.



Projeção Mental

Agora que você já reconheceu o padrão e escolheu o novo estado de vibração, entre no **Campus da Unilumini** e realize a sua **Projeção Mental**, criando conscientemente o novo cenário da sua vida a partir dessa consciência.

Projeção Mental realizada?



Sim



Não



Este é o seu ponto de virada.

É hora de transformar repetição em consciência
e consciência em poder criador.





SÍNTESE VIBRACIONAL DOS 12 CICLOS



UNILUMINI

SÍNTESE VIBRACIONAL DOS 12 CICLOS

“Os 12 ciclos representam as 12 forças de expansão da alma.
Cada um deles é um degrau rumo à consciência plena.”

MAURA DE ALBANESI

Você acaba de concluir uma jornada de 365 dias de autoconhecimento e autodomínio vibracional.

Agora, é o momento de olhar para o todo — revisitar o seu percurso e enxergar, com clareza, como a sua energia se comportou ao longo do ano.

Releia suas anotações desde o primeiro ciclo até o último.

Observe o que se repetiu, o que mudou e o que amadureceu.

Essa é a **síntese vibracional da sua jornada** — o espelho do que a sua mente e seu campo criaram nos últimos 12 meses.

01 O que mais se repetiu ao longo desses 12 ciclos?

Quais emoções, pensamentos, situações ou padrões acompanharam você durante o ano?

Eles mostram a vibração predominante que sustentou a sua caminhada até aqui.

1. _____
2. _____
3. _____

02

Qual foi o grande aprendizado dessa jornada de 12 ciclos?

A vida te conduz a novos níveis de consciência quando o ensinamento é absorvido.

Qual foi o insight mais transformador que este ano te trouxe?

03

Quais foram suas conquistas e transformações perceptíveis?

Reconheça os avanços.

O que você já transmutou, fortaleceu ou expandiu dentro de si?

04

Com base em tudo o que viveu, qual é a sua maior vontade agora?

O que o seu coração deseja criar, viver ou sustentar neste novo ciclo que se inicia?

O que você fará diferente e melhor a partir de hoje?

Escreva o novo comando vibracional que regerá o próximo ciclo da sua vida.

PARABÉNS, DESPERTO!

Você acaba de concluir **12 ciclos de expansão e consciência**.

Foram 365 dias de mergulho profundo em si mesmo — um caminho de observação, liberação e criação consciente da própria vibração.

Os 12 ciclos representam as **12 forças de evolução da alma** — os estágios de aprendizado que nos conduzem da inconsciência ao despertar.

Cada um deles te trouxe um degrau de crescimento, um espelho mais nítido e um novo nível de poder pessoal.

Agora, você está de posse do seu **estado vibracional atual**, consciente da energia que o compõe e de tudo o que é capaz de transformar.

Com essa consciência, todas as possibilidades se abrem diante de você: **alterar, manter, sustentar ou elevar** — conforme a frequência que escolher vibrar.

Sua mente é o canal.

Seu campo é a matéria-prima.

E o seu sentimento é o comando que movimenta o Universo.

Use tudo o que aprendeu para **manifestar o novo, para viver de forma desperta e para criar a vida que vibra em harmonia com o que há de mais alto em você**.

A vida é um laboratório sagrado de amor.

Agradeça o já vivido.

Celebre o agora.

E desperte, todos os dias, para o poder que habita em você.

Com amor,



SOBRE A IDEALIZADORA

Maura de Albanesi é psicóloga, professora, escritora e uma das maiores referências brasileiras em consciência e espiritualidade aplicada.

Há mais de quatro décadas, Maura dedica sua vida a compreender o poder da mente humana e a ensinar pessoas a saírem da Matrix da dor e acessarem a frequência da abundância, da clareza e da criação consciente da própria realidade.

Criadora da **Academia da Mente** e fundadora da **Unilumini**, a primeira universidade voltada ao desenvolvimento psíquico, energético e espiritual de forma integrada, Maura já formou mais de **40 mil alunos** e impactou milhões de pessoas com suas técnicas, métodos e ensinamentos.

É também a idealizadora do **Método de Projeção Mental**, responsável por milhares de manifestações reais, curas emocionais profundas e histórias transformadas — um método validado, respeitado e reconhecido no Brasil e no mundo.

Este **Caderno do Desperto** nasceu do seu olhar, da sua prática diária e do seu compromisso de entregar ao mundo ferramentas que realmente elevem a vibração, expandam a percepção e devolvam às pessoas o que sempre foi delas:

O poder de criar a própria vida, de dentro para fora.

Que esta obra acompanhe você no seu caminho de despertar, com a mesma luz e verdade com que foi criada.



CRÉDITOS

Idealização e Conceito Original

Maura de Albanesi

Estrutura e Redação

Lara de Albanesi

Supervisão Editorial

Rogério Sabu

Design de Capa e Direção de Arte

Rogério Sabu

Design Editorial e Diagramação

Vinícius Assis

Revisão

Equipe Editorial Unilumini

Produção

Unilumini – Universidade Lumini

Agradecimentos Especiais

A todos os Acadêmicos da Mente, cuja jornada inspirou a criação e a realização deste Caderno.

