

# REVISÃO SEMANAL

# ESTOICA

"O exame diário da própria consciência  
é o caminho para a virtude."

— Sêneca

SEMANA DE: \_\_\_\_\_ ATÉ: \_\_\_\_\_

PALAVRA DA SEMANA: \_\_\_\_\_

NOTA GERAL (1-10): \_\_\_\_\_

"Examine o dia antes de dormir. O que fiz? Onde errei? O que aprendi?"

— Prática Estoica Diária

# Fui virtuoso esta semana?

## DISCIPLINA

Apareci todos os dias?

---

## CORAGEM

Enfrentei algo difícil?

---

## JUSTIÇA

Fui honesto e íntegro?

---

## TEMPERANÇA

Controlei meus impulsos?

---

# O que realmente fiz?

## TIJOLO DIÁRIO

Quantos dias marquei? \_\_\_/7

---

## TAREFA DIFÍCIL

Qual fiz? Qual evitei?

---

## ESTUDO

Quantas páginas li? \_\_\_

---

## CORPO

Quantos dias me movi? \_\_\_/7

---

# O que me deu e o que me tirou energia?

## DEU ENERGIA

Liste 3 coisas:

---

---

## TIROU ENERGIA

Liste 3 coisas:

---

---

## PESSOAS

Quem elevou meu espírito?

---

---

## AMBIENTES

Onde me senti melhor?

---

---

# Avancei na construção da minha vida?

## PROGRESSO

Um passo concreto que dei:

---

## BLOQUEIO

O que me travou?

---

## CLAREZA

O que ficou mais claro?

---

## PRÓXIMO

O que farei diferente?

---