





Método de planeamento e negociação de tarefas em casa

TAREFAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	 
Não violência Não ser violento comigo nem com os outros								
Verdade Não mentir								
Não roubar Ser generoso comigo e com os outros								
Autocontrolo Não desperdiçar energia								
Desapego Altruísmo e simplicidade								
Higiene Física, mental e emocional								
Contentamento Ser feliz								
Autossuperação Disciplina								
Autoconsciência Educação do Eu								
Autoentrega Fé								