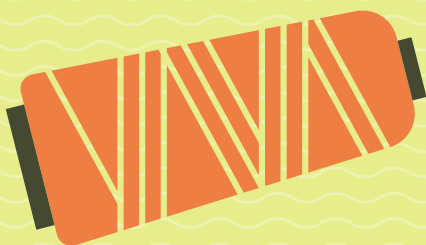
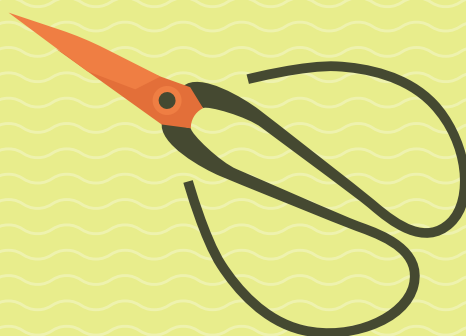
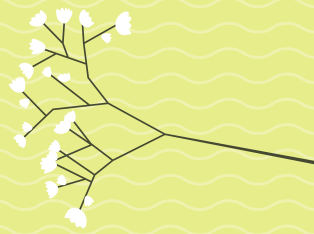


Caixa de Experiências

Vida Simples





Diário do Desafio de 21 Dias

Com **Tânia Prado**



Dia 1

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 2

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 3

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 4

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 5

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 6

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 7

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 8

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 9

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 10

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 11

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 12

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 13

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 14

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 15

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 16

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 17

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 18

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 19

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 20

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Dia 21

Hoje é dia: _____ / _____ / _____

Horário de Início da Prática: _____

Horário de Término da Prática: _____

Como eu **avalio** a qualidade dessa prática:

Como estou me sentindo **emocionalmente**:

Como estou me sentindo **fisicamente**:

Quais diferenças físicas eu notei após a prática:

Foi muito bom te acompanhar nesse desafio

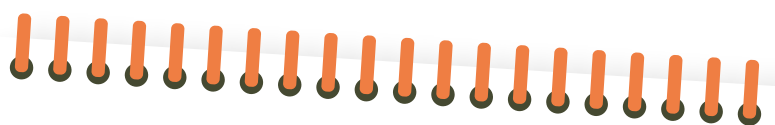
Agradecemos por confiar na **Vida Simples Educação** para estar ao seu lado e esperamos te reencontrar em breve, na Caixa do próximo mês.



Juliana Feitosa

Acredita que todos temos algo para aprender e também para ensinar. Por isso se dedica a criar experiências de aprendizagem que facilitem esse processo, tornando o aprendizado algo cotidiano, leve e prazeroso.

@ju_feitosa_speakup



**O
U
T**

D	S	T	Q		S	
				7	1	2
3	4	5	6	14	8	9
10	11	12	13	21	15	16
17	18	19	20	28	22	23
24	25	26	27		29	30
		Q				S