

Guia de Novos Hábitos

Comece pequeno

QUAL HÁBITO BOM QUERO INICIAR:

QUAIS BENEFÍCIOS TEREI AO IMPLEMENTAR ESSE HÁBITO:

Um olhar para o futuro

LISTE ABAIXO QUAIS OUTROS PEQUENOS HÁBITOS VOCÊ GOSTARIA DE INCLUIR EM SUA ROTINA, GRADATIVAMENTE

Desfrute da jornada

- TENHA CLAREZA DE POR QUE TAL HÁBITO É VALIOSO PARA VOCÊ
- COMECE COM MUDANÇAS PEQUENAS E BEM FÁCEIS DE SEREM ATINGIDAS
- ESTABELEÇA RECOMPENSAS PARA SE PARABENIZAR

Planner da semana

ESCREVA O HÁBITO A QUE VAI SE DEDICAR:

A CADA DIA, ANOTE SEUS AVANÇOS, APRENDIZADOS E COMO SE SENTIU AO CUMPRIR ESSE NOVO MICRO-HÁBITO

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Sábado

Domingo

AO FINAL DA SEMANA, LISTE SUAS DIFICULDADES OU O QUE DESEJA APRIMORAR NA SEMANA SEGUINTE

- _____
- _____
- _____
- _____