CONTROLE DE HÁBITOS

mês ▶ JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

▼ HÁBITOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

cole está área no seu planner

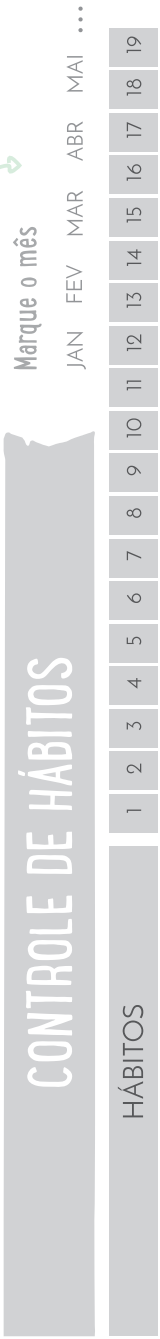
MEU CONTROLE DE HÁBITOS

Sugestões de bons hábitos

- ◯ Beber 2L de água
- ◯ Não tomar refrigerante
- ◯ Não comer frituras
- ◯ Ir à academia
- ◯ Levar o pet para passear
- ◯ Meditar
- ◯ Ler um livro
- ◯ Realizar as atividades agendadas no planner
- ◯ Alongar
- ◯ Ficar menos de ___ horas nas mídias sociais
- ◯ Dormir ___ horas por dia
- ◯ Acordar às ___ horas
- ◯ Organizar a mesa de trabalho
- ◯ Fazer alguma coisa que te deu medo
- ◯ Aprender alguma coisa nova
- ◯ Dedicar tempo à família
- ◯ Passar fio dental
- ◯ Escrever morning pages
- ◯ Fazem um hobbie
- ◯ Passar filtro solar
- ◯ Não reclamar
- ◯ Fazer lista de tarefas do dia
- ◯ Sentar com a postura correta

A.Craft

1 Anote o mês que colocará seus hábitos em prática.



2 Preencha com as atividades que queira tornás-las um hábito.

3 Marque os dias que cumprir a atividade.
O legal é preencher de um jeito que enxergue facilmente se as atividades foram cumpridas ou não.