

CONTROLE DE HÁBITOS

Marque o 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
- Fazer um hobbie
- Passar filtro solar
- Não reclamar
- Fazer lista de tarefas do dia
- Sentar com a postura correta



1 Anote o mês que colocará seus hábitos em prática.

CONTROLE DE HÁBITOS

Marque o mês

JAN FEB MAR ABR MAI ...

HÁBITOS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

1. *Levar o pet para passear*

2. *Acordar cedo*

2 Preencha com as atividades que queira torná-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.