

NOME: _____

DATA DE INÍCIO: _____

HÁBITO: _____

Para **you** criar um hábito, você tem que QUERER criar o hábito, DECIDIR criar o hábito e se COMPROMETER com o hábito

ESCREVA 3 BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS COM O HÁBITO:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

ESCREVA 3 MALEFÍCIOS DE NÃO ADQUIRIR O HÁBITO:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

ACOMPANHAMENTO DA META

- DIA 1 _____
- DIA 2 _____
- DIA 3 _____
- DIA 4 _____
- DIA 5 _____
- DIA 6 _____
- DIA 7 _____
- DIA 8 _____
- DIA 9 _____
- DIA 10 _____
- DIA 11 _____
- DIA 12 _____
- DIA 13 _____
- DIA 14 _____
- DIA 15 _____
- DIA 16 _____
- DIA 17 _____
- DIA 18 _____
- DIA 19 _____
- DIA 20 _____
- Dia 21 _____

HABITO ADQUIRIDO COM SUCESSO!!!! PARABÉNS!!!

Um dos grandes segredos do para adquirirmos um hábito é a repetição. Repetir este hábito por 21 dias gera uma grande mudança. Espero que você continue essa jornada cada vez mais e mais! Grande abraço! Livia Hasegawa