



# Planner 2022

O cuidado com você tem que vir  
em primeiro lugar!



# Dados Pessoais

 Nome: \_\_\_\_\_

 E-mail: \_\_\_\_\_

 Endereço: \_\_\_\_\_

 Telefone: \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

*Outras informações:*

# 2022

## Janeiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					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						

## Fevereiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	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						

## Março

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	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			

## Abril

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				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	

## Maio

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					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						

## Junho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		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			

## Julho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				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

## Agosto

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
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				

## Setembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			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		

## Outubro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					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						

## Novembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	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				

## Dezembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			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	

**1 Jan** Confraternização Universal  
**1 Mar** Carnaval  
**8 Mar** Dia da Mulher  
**15 Abr** Sexta-feira Santa

**17 Abr** Páscoa  
**21 Abr** Tiradentes  
**1 Mai** Dia do Trabalho  
**8 Mai** Dia das Mães

**16 Jun** Corpus Christi  
**14 Ago** Dia dos Pais  
**7 Set** Independência do Brasil  
**12 Out** Nossa Senhora Aparecida

**2 Nov** Finados  
**15 Nov** Proclamação da República  
**25 Dez** Natal

# 2023

## Janeiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						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					

## Fevereiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		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					

## Março

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		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		

## Abril

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					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

## Mai

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
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				

## Junho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			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		

## Julho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					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						

## Agosto

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	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			

## Setembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				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	

## Outubro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						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					

## Novembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		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			

## Dezembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				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

**1 Jan** Confraternização Universal  
**21 Fev** Carnaval  
**8 Mar** Dia da Mulher  
**7 Abr** Sexta-feira Santa

**9 Abr** Páscoa  
**21 Abr** Tiradentes  
**1 Mai** Dia do Trabalho  
**14 Mai** Dia das Mães

**8 Jun** Corpus Christi  
**13 Ago** Dia dos Pais  
**7 Set** Independência do Brasil  
**12 Out** Nossa Senhora Aparecida

**2 Nov** Finados  
**15 Nov** Proclamação da República  
**25 Dez** Natal

Como seres humanos e complexos, somos formados por cinco dimensões que precisam estar em equilíbrio para termos qualidade de vida e chegarmos a um estado completo de bem-estar.

Há alguns hábitos e boas práticas simples que podem ser determinantes para se chegar a esse equilíbrio e promover uma vida realmente saudável. Para te ajudar nesse processo, a Abertta Saúde preparou esse planner com algumas dicas e orientações sobre cada uma das dimensões a seguir:

1

## Dimensão Física



### Alimente-se bem:

- Faça no mínimo 3 grandes refeições diárias e lembre-se de fazer pequenos lanches entre elas;
- Escolha uma dieta o mais natural possível. Dê preferência para produtos in natura ou pouco processados. Descasque mais e desembale menos;
- Divida sempre seu prato em quatro partes: duas para a salada (hortaliças e legumes), uma para o carboidrato e, na parte que restou, divida entre proteína animal e vegetal.

### Faça exercícios regularmente e sob supervisão médica:

- Estabeleça os dias e horários que você vai treinar. É importante fazer um planejamento antes da semana começar, para evitar que imprevistos tirem o seu foco;
- Não deixe seu cérebro te sabotar. Preguiça, chuva, calor, frio, entre outros, não devem ser motivos para você não praticar atividades físicas;
- Tenha sempre em mente um plano B. Caso o seu dia não ocorra como planejado, você ainda pode partir para uma segunda alternativa;

- Entenda que os benefícios da prática regular da atividade física vão muito além da estética, como: mais disposição, controle da ansiedade, melhora do sono, aumento da autoestima, fortalecimento das articulações, músculos, tendões, melhora da circulação sanguínea, entre outros.
- Não desista ou desanime no primeiro mês. Os resultados aparecem no longo prazo;
- Não deixe o desânimo te vencer. Se não tiver com vontade de treinar, vá mesmo assim. No final do treino você vai estar satisfeito e orgulhoso de si mesmo.

### **Hidrate-se:**

- Mantenha sempre uma garrafinha de água por perto para não se esquecer de se hidratar;
- Nunca recuse um copo de água. Essa simples dica te ajudará a atingir a quantidade mínima que o seu corpo precisa por dia: 35 ml de água multiplicado pelo peso corporal;
- Lembre-se que sucos, chás, refrigerantes e outras bebidas não substituem a água;
- Anote no seu planner a quantidade de água que você ingeriu no dia ou se preferir, baixe um aplicativo que emita notificações para te auxiliar.

### **Durma bem:**

- Evite alimentos pesados antes de dormir, eles podem ser indigestos e causar insônia;
- Crie uma rotina antes de dormir. Tome um banho, leia um livro, assista sua série favorita ou pratique exercícios relaxantes;
- Espere estar com sono para deitar. Se você não adormecer após 20 minutos, ocupe-se até se sentir sonolento o suficiente para dormir;
- Não fique exposto à telas pelo menos uma hora antes de se deitar. A luz emitida por aparelhos eletrônicos bloqueia a liberação da melatonina – que é o hormônio responsável por avisar ao corpo que está na hora de dormir;

- Para estimular o sono, dê preferência à chás relaxantes, músicas e sons da natureza.

### **Mantenha sua saúde bucal em dia:**

- Escove os dentes pelo menos 3 vezes ao dia. E, antes de dormir, faça uma escovação mais detalhada utilizando o fio dental;
- Troque a sua escova de 3 em 3 meses. Além do desgaste gradual das cerdas, o acúmulo de água na cabeça da escova cria um ambiente perfeito para o desenvolvimento de bactérias e fungos que podem comprometer a saúde bucal;
- Escolha um creme dental adequado. Além de facilitar o movimento da escova, previne cáries, fortalece o esmalte dos dentes e protege contra bactérias.

### **Faça um acompanhamento da sua saúde:**

- Faça consultas periódicas. Mantenha um vínculo com o seu médico de referência e, caso necessário, ele te direcionará para outras especialidades;
- Realize exames laboratoriais. Aproveite o benefício oferecido anualmente pela empresa para manter os seus exames em dia;
- Faça uma consulta com um dentista pelo menos uma vez ao ano e agende uma limpeza bucal a cada 6 meses.

2

## *Dimensão Emocional*



### **Cuide da sua autoestima:**

- Monitore o seu humor diariamente e anote no planner. Isso te ajudará a identificar quando algo estiver errado e a buscar uma solução;
- Não se compare com os outros. Cada ser é único, complexo, cheio de experiências, dores e felicidades. A sua realização pessoal não deve ser comparada com a de outras pessoas;

- Não generalize suas experiências. Não é porque você cometeu um erro no passado que agora irá cometê-lo novamente;
- Confie em você mesmo. É muito mais fácil conseguir alcançar seus objetivos quando sua mente já está inclinada em acreditar no seu sucesso;
- Seja grato. Quando notamos todo o bem que há ao nosso redor, somos mais felizes e conseguimos nos impulsionar para melhores atitudes;
- Comemore suas vitórias. Faça com que cada novo objetivo alcançado seja um impulso que te leve em direção ao seu equilíbrio físico e mental;
- Viva no presente. Não importa o que já foi feito ou o que irá acontecer, o importante é o agora.

### **Aprenda a lidar com a ansiedade:**

- Procure organizar sua rotina diariamente e anote os seus afazeres no planner. Quando deixamos tudo planejado e no seu devido lugar, tudo fica mais tranquilo;
- Invista no seu autoconhecimento. Olhar para si mesmo é a melhor maneira para aprender a reagir e lidar com as coisas.
- Procure entender seus pensamentos e sentimentos. Conversar consigo mesmo pode ser um bom exercício;
- Encontre um hobby ou uma atividade prazerosa, que te traga relaxamento e interesse no seu tempo livre;
- Seja gentil com você mesmo. Tome cuidado para não se cobrar demais e despertar gatilhos para uma crise de ansiedade;
- Aprenda a controlar a sua própria respiração. Quando sentir-se acelerado, inspire e respire profundamente, para conectar-se consigo mesmo e não se deixar levar pelo estado ansioso.

### **Encontre formas de combater a depressão:**

- Construa relações. O apoio de amigos e familiares é fundamental para trazer alívio nos sintomas da depressão;
- Cuide um pouco mais de você. Hábitos saudáveis e hobbies o ajudarão a manter a mente ocupada;



- Elimine os pensamentos negativos. Substituí-los por pensamentos positivos é uma tarefa importante para te colocar para “cima”;
- Reconheça o momento de procurar ajuda. Se você sentir que sua condição não melhora com o tempo, recorra a um profissional para fazer um acompanhamento.

3

## Dimensão Social



### Mantenha seus relacionamentos em dia:

- Evite conflitos desnecessários. Eles podem favorecer o mal-estar físico e mental, e isso pode contribuir também para o mal-estar nas relações;
- Reconheça seus erros e se errar, peça desculpas. Isso não te fará menor, pelo contrário, só te engrandecerá;
- Saiba fazer e receber críticas. Ser gentil ao criticar também é possível. Por outro lado, compreender que nem todos tem essa habilidade te ajudará a receber a crítica e a aprender com ela;
- Realize atividades que te deem prazer com alguém que você gosta;
- Ligue para os seus amigos e familiares com frequência e se não puder encontrar pessoalmente, faça uma chamada de vídeo. Para estar junto não precisa estar próximo.

### Cultive o bom relacionamento em sociedade:

- Seja gentil com todo mundo sempre. Todo mundo que encontramos na vida está enfrentando uma batalha sobre a qual não sabemos nada a respeito;
- Desenvolva empatia, coloque-se no lugar do outro. Tente imaginar como se sentiria vivendo a situação do outro, isso te dará melhores condições de percepção e compreensão;

## Sintonize-se com a natureza:

- Interaja com os animais. Criar uma rotina de atividades diárias e contar com a companhia e afeto de seus pets aumenta a sensação de bem-estar;
- Cuide de uma planta ou de um jardim. As plantas podem reduzir os níveis de ansiedade e seus cheiros podem ajudar a melhorar a qualidade do sono e a produtividade durante o dia;
- Faça passeios ao ar livre e explore novos lugares, como cachoeiras, trilhas, entre outros.

4

## Dimensão Espiritual



### Conecte-se consigo mesmo:

- Leve a sério a própria intuição. Assim, você se coloca em contato com suas sensações mais sutis;
- Seja otimista. Pense sempre no lado positivo da vida e no propósito que cada coisa representa para você;
- Crie o hábito de agradecer as pequenas coisas do seu dia. Quando notamos todo o bem que há ao nosso redor, somos mais felizes e conseguimos nos impulsionar para melhores atitudes.

### Busque propósitos maiores:

- Dedique-se a rituais como reza e meditação diariamente e registre no planner. Está comprovado que a repetição do mantra desacelera o coração, diminui a pressão sanguínea e a frequência respiratória;
- Ajude os outros. Fazer um trabalho voluntário, ser gentil com alguém desconhecido ou oferecer suporte a um amigo necessitado promove a sensação de bem-estar e de utilidade ao próximo;
- Procure significados mais profundos e analise padrões que ocorrem para ajudá-lo a perceber se você tem controle sobre seu destino. Estar ciente disso pode auxiliá-lo a ter uma vida feliz e saudável.



### Organize a "casa":

- Se organize para quitar suas dívidas, caso tenha;
- Evite fazer compras a prazo. Sempre que você compra um produto parcelado, você está se endividando.

### Mantenha o mindset financeiro:

- Faça um controle financeiro. Primeiramente, calcule o valor da sua renda. Depois, faça uma lista com todas as suas despesas fixas, variáveis e gastos supérfluos. Assim, você poderá identificar para onde exatamente está indo o seu dinheiro e realizar cortes. É importante sempre procurar gastar menos do que recebe;
- Mantenha um padrão de vida adequado aos seus rendimentos.

### Planeje o seu futuro:

- Busque aprofundar seus conhecimentos acerca de finanças. Comece aos poucos, pesquisando os termos básicos. Depois, comece a estudar sobre outros aspectos financeiros que estão presentes no seu dia a dia. Por fim, direcione seus estudos para o mundo dos investimentos;
- Faça um planejamento financeiro caso queira adquirir bens de alto valor ou dar novos passos;
- Tenha uma reserva de emergência, destinada exclusivamente para imprevistos. Ela precisa corresponder a pelo menos 6 meses dos seus gastos mensais e deve ser criada antes de você começar a investir;
- Invista. Esta é uma ótima alternativa para fazer o seu dinheiro trabalhar por você.

# Minhas metas para o ano

*Meta:*

---

---

*Plano de ação:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



*Meta:*

---

---

*Plano de ação:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



*Meta:*

---

---

*Plano de ação:*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



*Os filmes/séries  
que quero assistir*

NOME

AVALIAÇÃO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

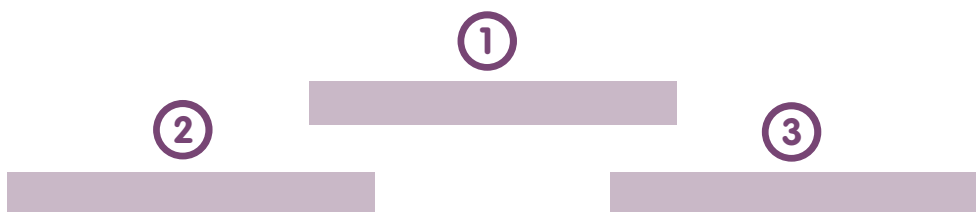
☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

*Top 3 do ano:*



*Os livros*  
que quero ler

**NOME**

**AVALIAÇÃO**



*Top 3 do ano:*

①

②

③



# Acompanhamento da minha saúde

## *Especialidade:*

Nome: \_\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Receitas/Recomendações:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Próxima consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## *Especialidade:*

Nome: \_\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Receitas/Recomendações:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Próxima consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## *Especialidade:*

Nome: \_\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Receitas/Recomendações:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Próxima consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## *Especialidade:*

Nome: \_\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Receitas/Recomendações:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Próxima consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## *Especialidade:*

Nome: \_\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Receitas/Recomendações:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Próxima consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## *Especialidade:*

Nome: \_\_\_\_\_

Data da consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Receitas/Recomendações:

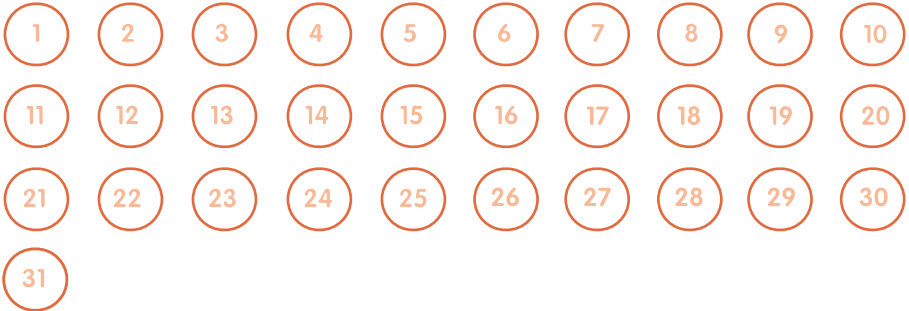
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Próxima consulta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

# Desafio 30 dias

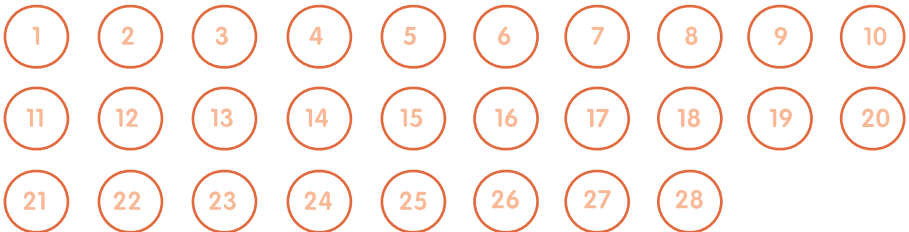
*Meu desafio do mês de janeiro:*

---



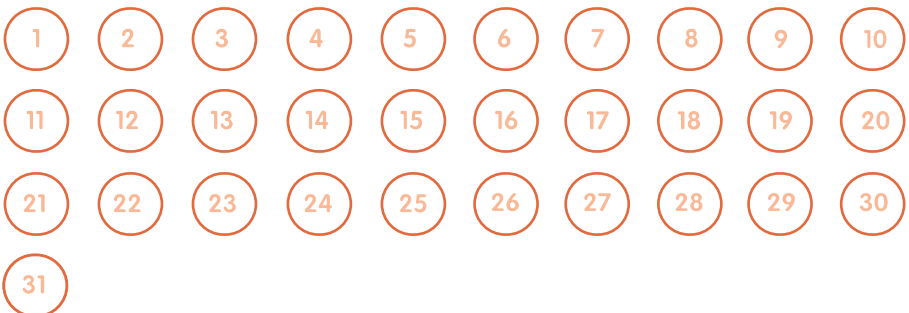
*Meu desafio do mês de fevereiro:*

---



*Meu desafio do mês de março:*

---

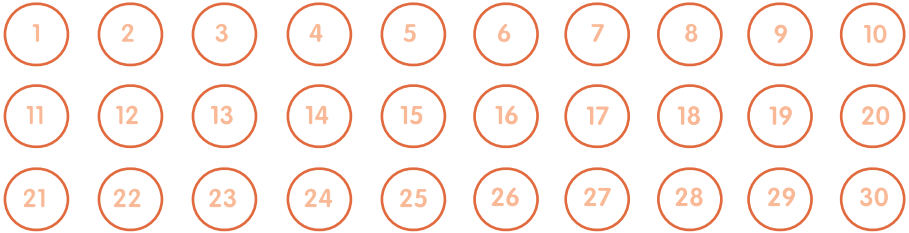




# Desafio 30 dias

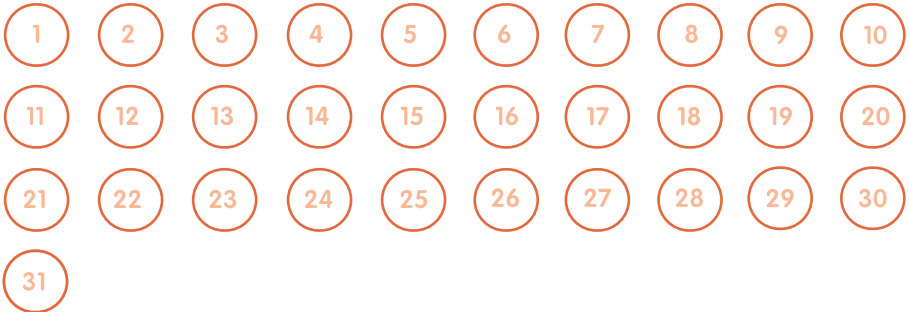
*Meu desafio do mês de abril:*

---



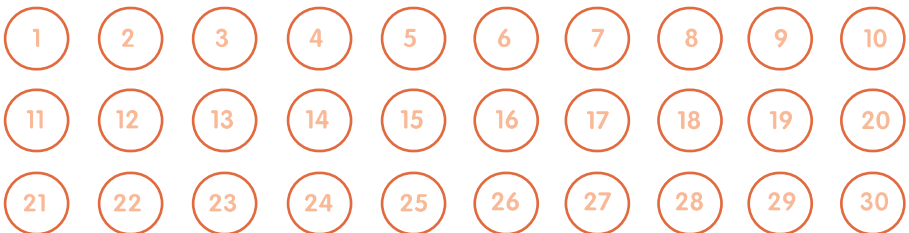
*Meu desafio do mês de maio:*

---



*Meu desafio do mês de junho:*

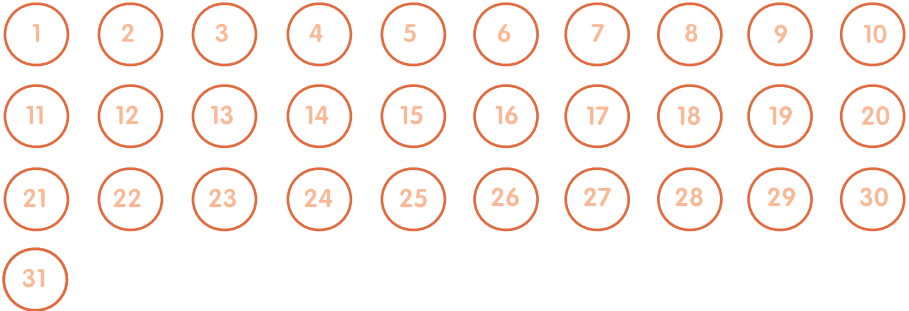
---



# Desafio 30 dias

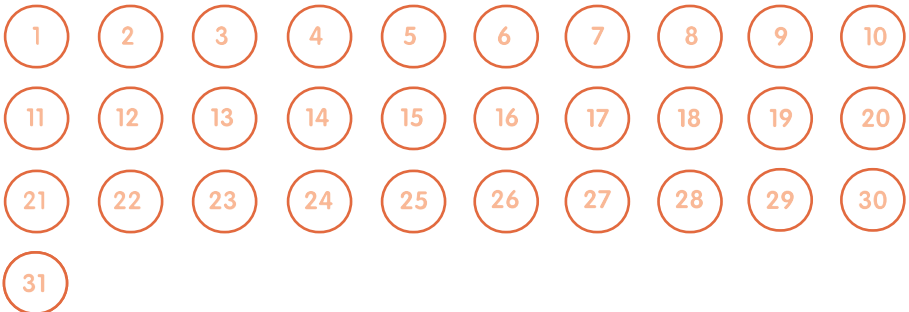
*Meu desafio do mês de julho:*

---



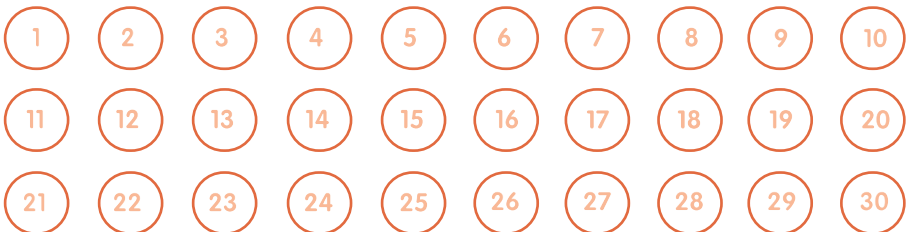
*Meu desafio do mês de agosto:*

---



*Meu desafio do mês de setembro:*

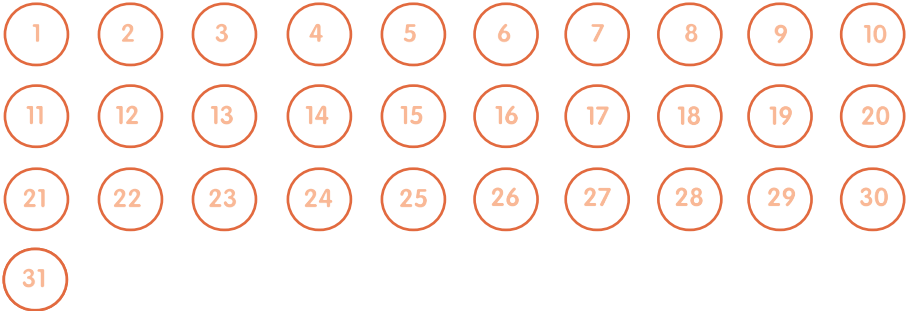
---



# Desafio 30 dias

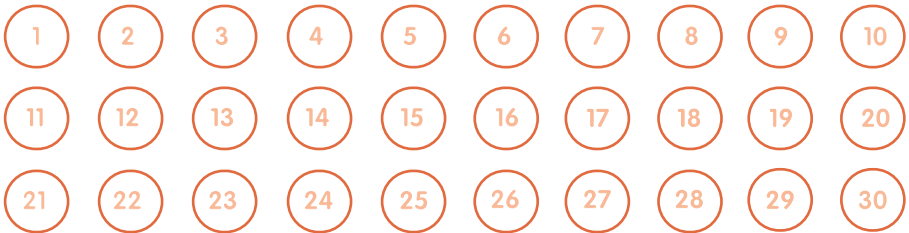
*Meu desafio do mês de outubro:*

---



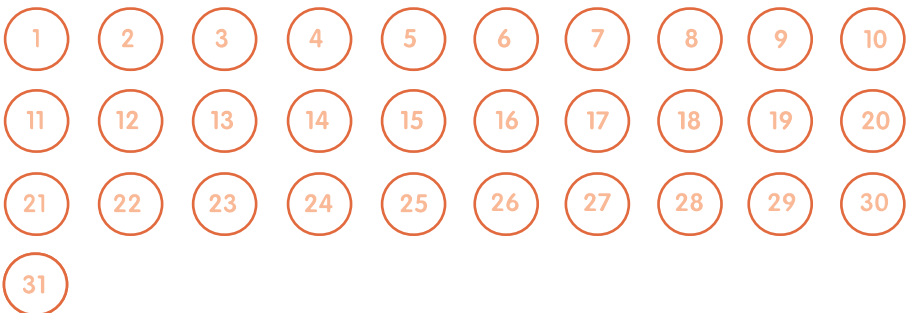
*Meu desafio do mês de novembro:*

---



*Meu desafio do mês de dezembro:*

---



# Janeiro

<i>seg</i>	<i>ter</i>	<i>qua</i>	<i>qui</i>	<i>sex</i>	<i>sáb</i>	<i>dom</i>
					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						

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrutis:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Fevereiro

<i>seg</i>	<i>ter</i>	<i>qua</i>	<i>qui</i>	<i>sex</i>	<i>sáb</i>	<i>dom</i>
	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						

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrutis:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Março

<i>seg</i>	<i>ter</i>	<i>qua</i>	<i>qui</i>	<i>sex</i>	<i>sáb</i>	<i>dom</i>
	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			

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrutis:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação: 

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Abril

*seg*

*ter*

*qua*

*qui*

*sex*

*sáb*

*dom*

				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	

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifruti:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

**D S T Q Q S S**  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Maio

*seg*

*ter*

*qua*

*qui*

*sex*

*sáb*

*dom*

							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						

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrut:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Junho

*seg*

*ter*

*qua*

*qui*

*sex*

*sáb*

*dom*

		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			

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrutis:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Julho

*seg*

*ter*

*qua*

*qui*

*sex*

*sáb*

*dom*

				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

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrutis:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Agosto

<i>seg</i>	<i>ter</i>	<i>qua</i>	<i>qui</i>	<i>sex</i>	<i>sáb</i>	<i>dom</i>
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				

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrut:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Setembro

<i>seg</i>	<i>ter</i>	<i>qua</i>	<i>qui</i>	<i>sex</i>	<i>sáb</i>	<i>dom</i>
			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		

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrut:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Outubro

*seg*

*ter*

*qua*

*qui*

*sex*

*sáb*

*dom*

						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							

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrutis:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Novembro

<i>seg</i>	<i>ter</i>	<i>qua</i>	<i>qui</i>	<i>sex</i>	<i>sáb</i>	<i>dom</i>
	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				

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifrutis:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Dezembro

<i>seg</i>	<i>ter</i>	<i>qua</i>	<i>qui</i>	<i>sex</i>	<i>sáb</i>	<i>dom</i>
			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	

# Lista de compras

## *mercearia:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *açougue:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *frios e laticínios:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *hortifruti:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## *limpeza e higiene:*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# Prioridades de compra

*eu quero*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*eu preciso*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:

-----

-----

-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:




### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Anotações:



-----  
-----  
-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO




Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Lembretes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

D S T Q Q S S  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

### Humor do dia:



### Tarefas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_


### Anotações:

-----

-----



-----

### Bons hábitos:

Água (copos de 500ml): 

Atividade física:  SIM  NÃO

Leitura:  SIM  NÃO

Alimentação:  

Sono: \_\_\_ horas

Meditação e relaxamento:  SIM  NÃO

Conversei com um amigo/familiar:  SIM  NÃO

### Motivos para agradecer:

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

♥ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Lembretes:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Abertta Saúde

Promoção da Qualidade de Vida