

# 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:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_