

Belgo Bekaert Arames



BMB - Belgo-Mineira Bekaert




ArcelorMittal

Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida



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. _____ 

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: _____

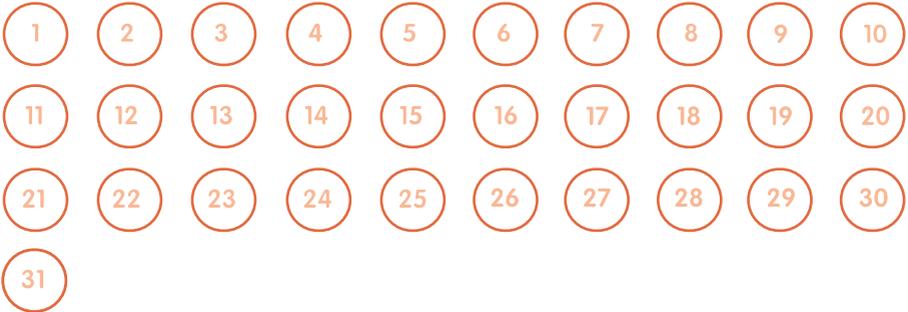
Data da consulta: ____/____/____

Receitas/Recomendações:

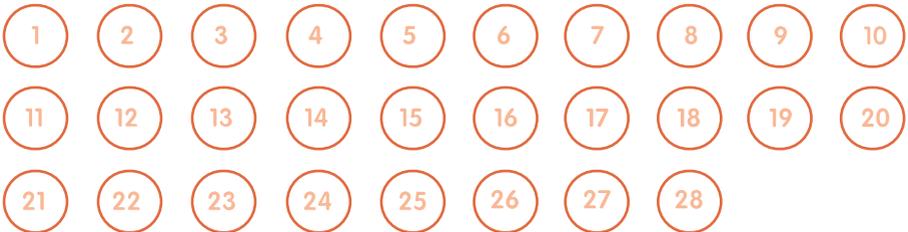
Próxima consulta: ____/____/____

Desafio 30 dias

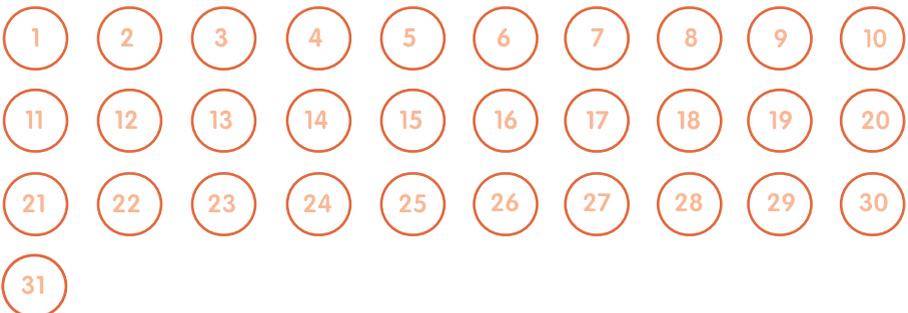
Meu desafio do mês de janeiro:



Meu desafio do mês de fevereiro:



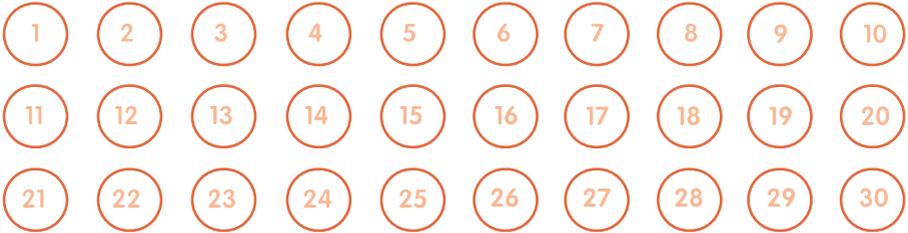
Meu desafio do mês de março:



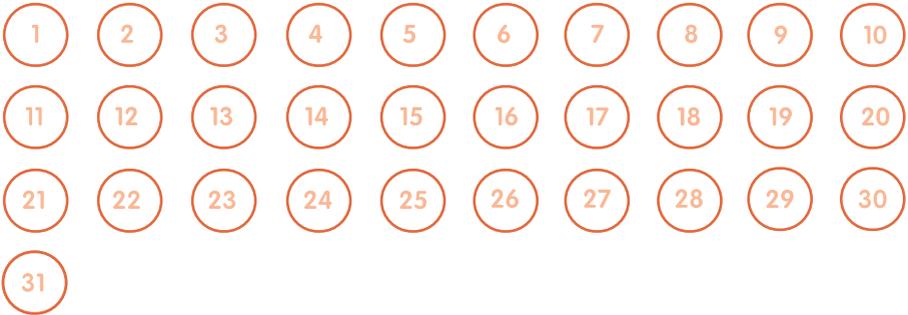
Desafio

30 dias

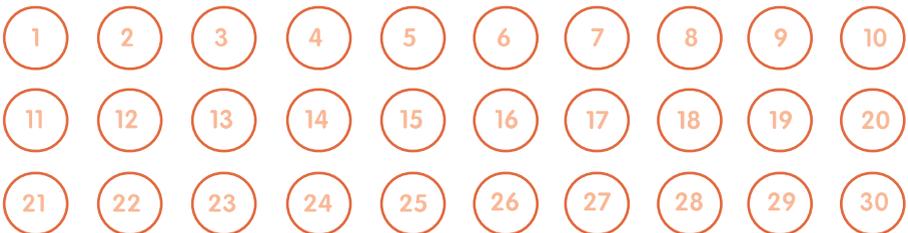
Meu desafio do mês de abril:



Meu desafio do mês de maio:

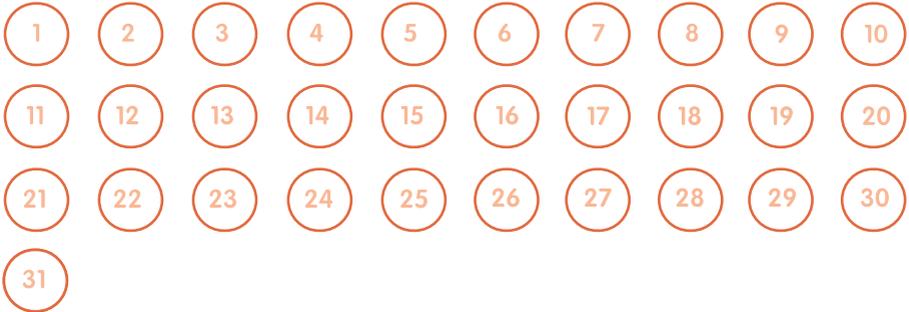


Meu desafio do mês de junho:

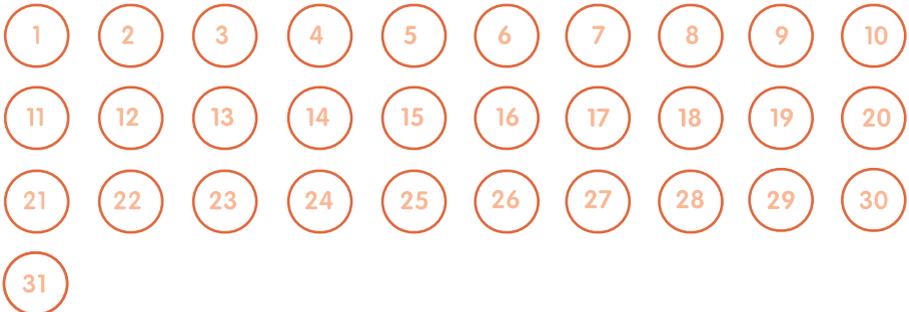


Desafio 30 dias

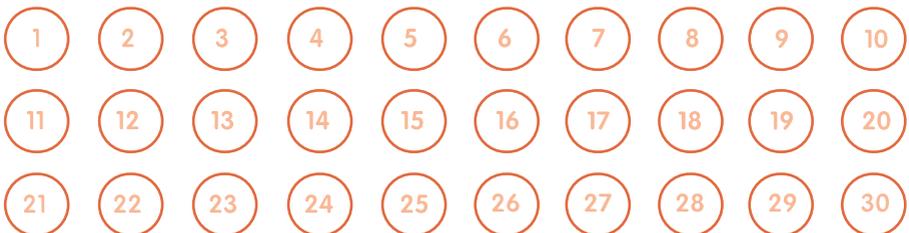
Meu desafio do mês de julho:



Meu desafio do mês de agosto:

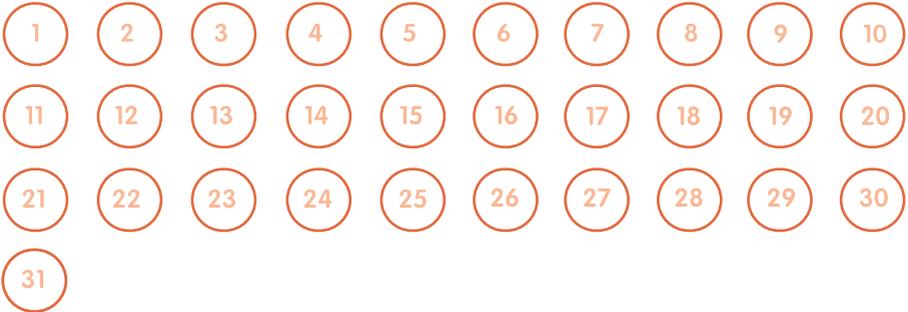


Meu desafio do mês de setembro:

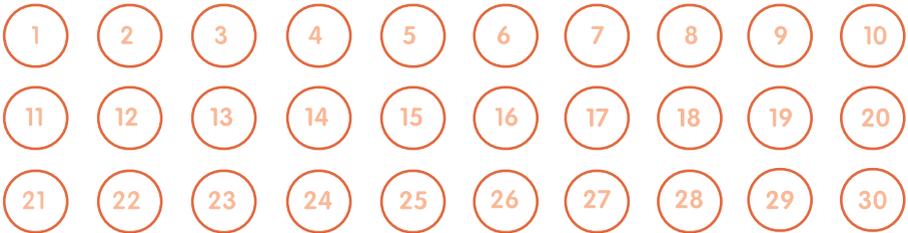


Desafio 30 dias

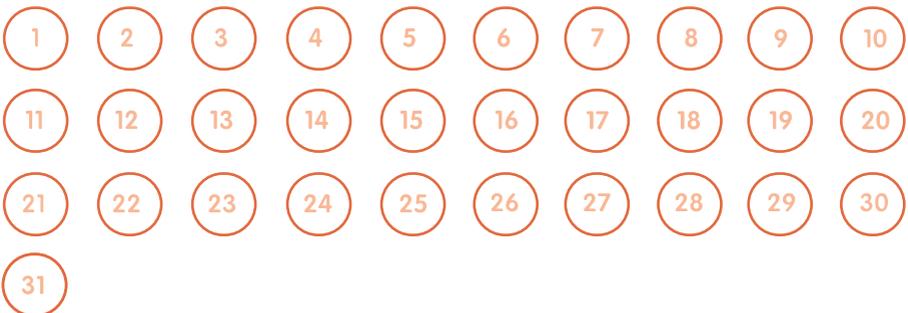
Meu desafio do mês de outubro:



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

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						

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Junho

<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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

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:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Belgo Bekaert Arames



BMB - Belgo-Mineira Bekaert



Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida