

# 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:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_