

AULA 09: HÁBITOS

Workbook de exercícios

QUE HÁBITOS VOCÊ GOSTARIA DE INCLUIR NA SUA ROTINA?	POR QUE? QUE BENEFÍCIOS ESSES HÁBITOS VÃO TRAZER PRA VOCÊ?

Agora pense nos hábitos que você já tem hoje. Tente incluir alguns dos hábitos que você listou acima junto desses hábitos já existentes.

HABITO JÁ EXISTENTE	HÁBITO QUE POSSO INCLUIR ANTES/DEPOIS DELE:
EX: ESCOVAR OS DENTES ANTES DE DORMIR	FAZER UM DIÁRIO DA GRATIDÃO DEPOIS DE ESCOVAR OS DENTES