

# 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