

Planner semanal do bem-estar



Hábitos saudáveis que quero adquirir:

| Segunda __/__/__ | Terça __/__/__ | Quarta __/__/__ | Quinta __/__/__ | Sexta __/__/__ | Sábado __/__/__ | Domingo __/__/__ |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Metas do dia: | Metas do dia: | Metas do dia: | Metas do dia: | Metas do dia: | Metas do dia: | Metas do dia: |
| O que me motiva a conseguir: | O que me motiva a conseguir: | O que me motiva a conseguir: | O que me motiva a conseguir: | O que me motiva a conseguir: | O que me motiva a conseguir: | O que me motiva a conseguir: |
| Ao fim do dia, como me sinto? | Ao fim do dia, como me sinto? | Ao fim do dia, como me sinto? | Ao fim do dia, como me sinto? | Ao fim do dia, como me sinto? | Ao fim do dia, como me sinto? | Ao fim do dia, como me sinto? |

Aprendizados da semana: