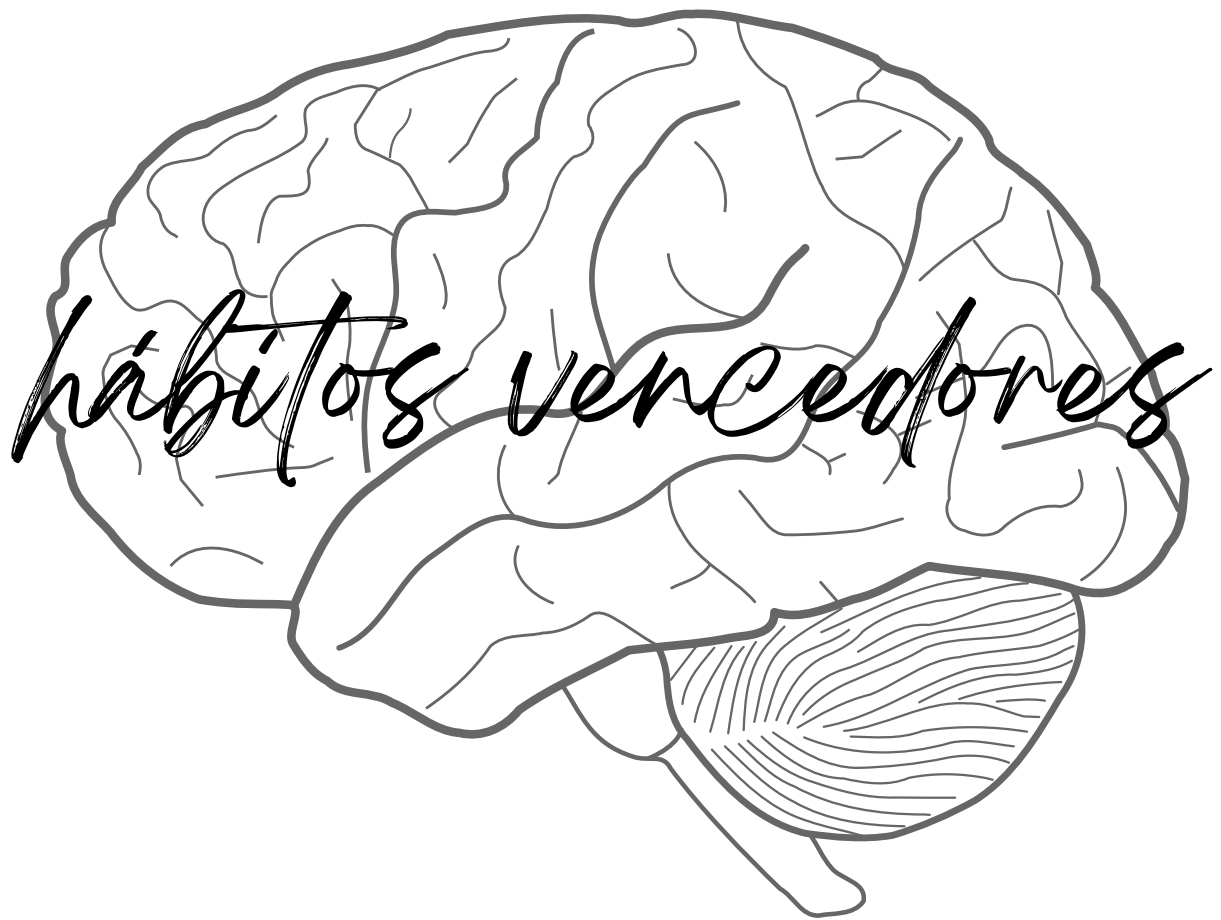
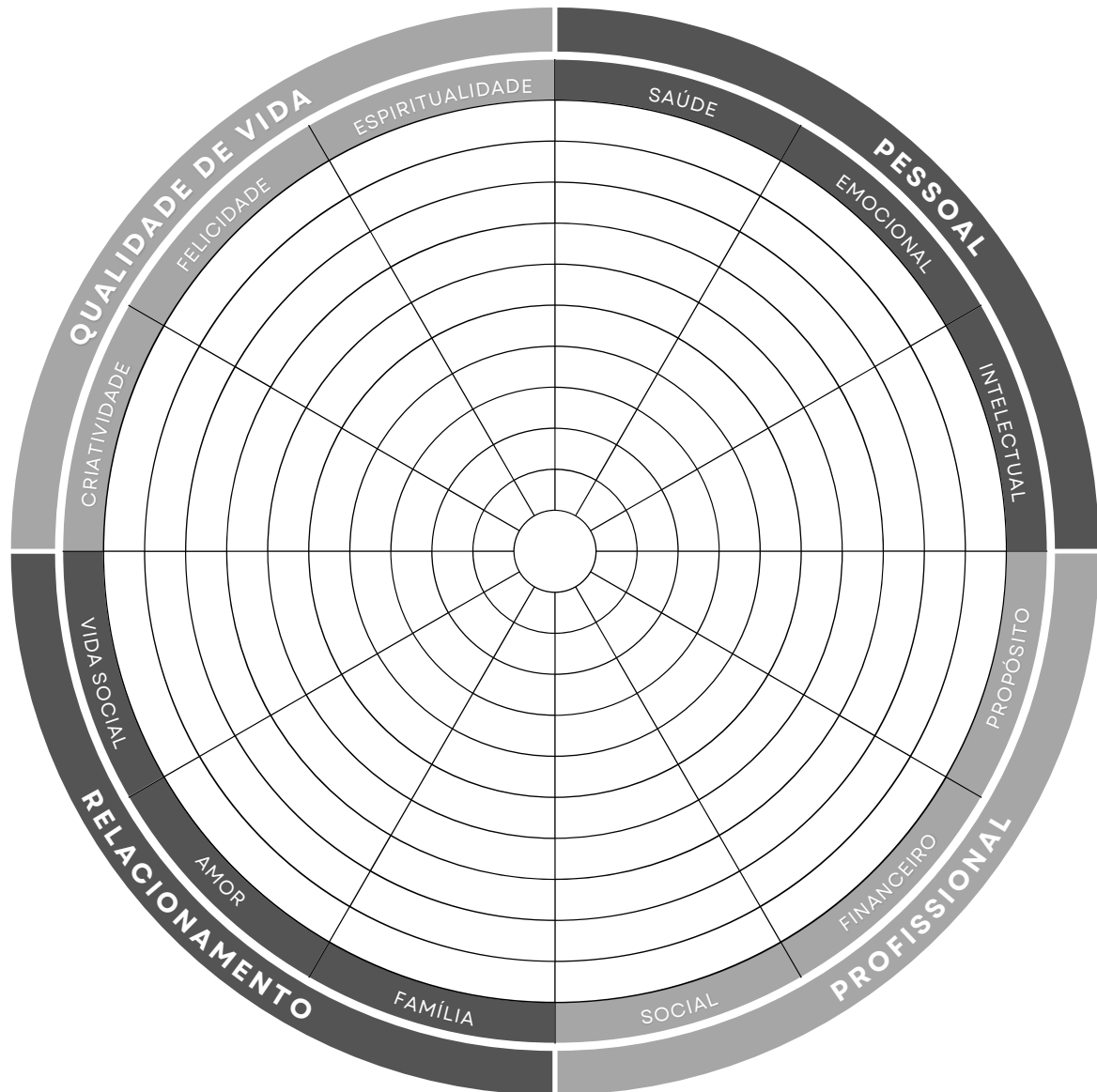




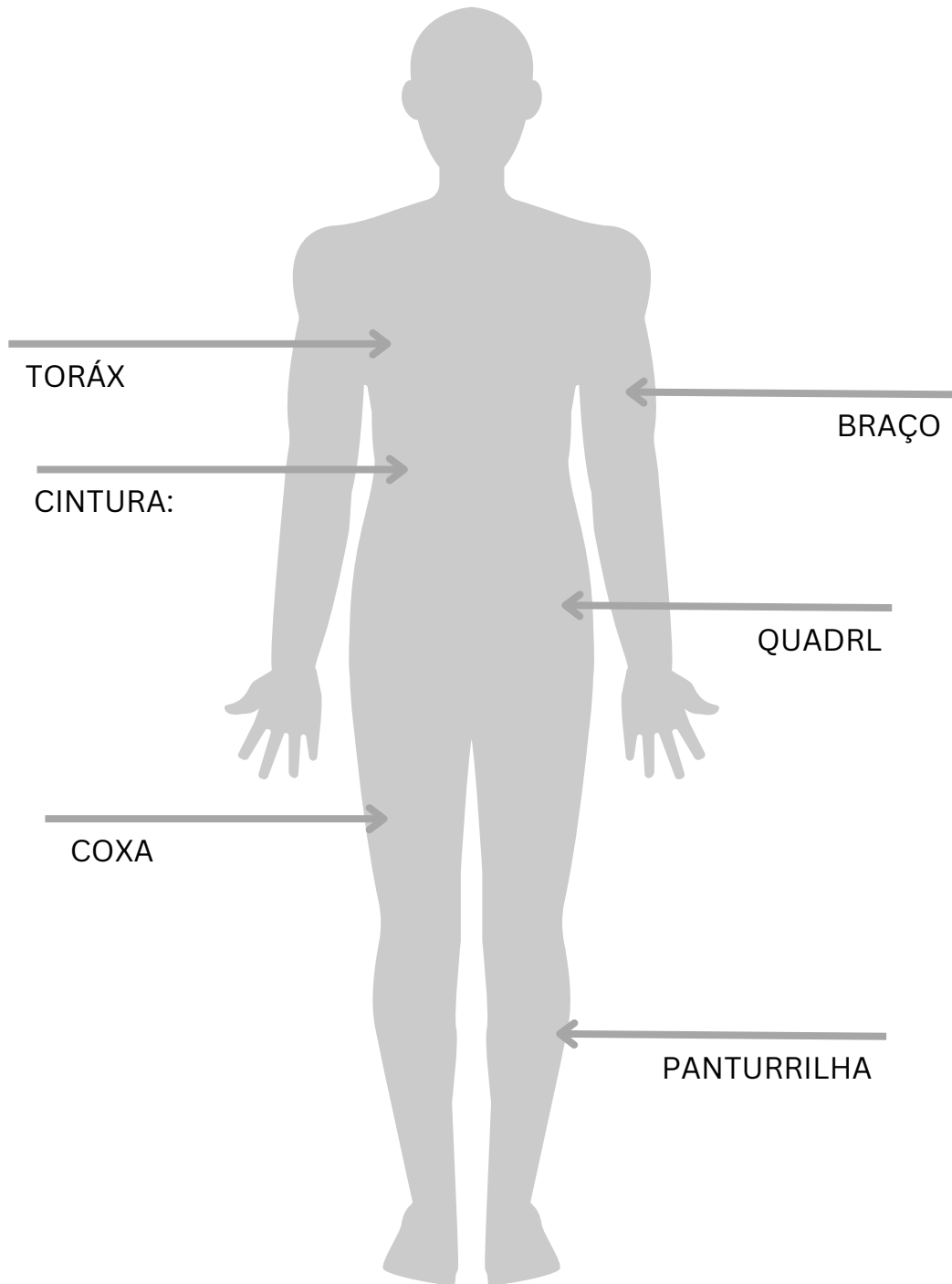
MAAS

Não tenha medo de descobrir áreas em que você pode melhorar. Essas são oportunidades para você enxergar o que deverá ser priorizado.



MEDIDAS CORPORAIS

DATA: _____



DEFINA OS SEUS

hábitos vencedores

.....

Acordar 1h mais cedo	Não mexer no celular até 1h após acordar	Praticar vacuum	Estudar um novo idioma	Beber a meta de água
Praticar a lei da atração	Shot anti inflamatório	Fazer skin care	Estudar para a carreira profissional	Praticar atividade física
Exposição ao sol por 20min	Praticar o autocuidado	Arrumar a cama ao acordar	Dedicar 15min para organizar a casa	Não beber álcool
1 refeição livre na semana	Seguir uma dieta saudável	Planejar as entregas do dia	Não fumar	Não mexer no celular 1h antes de dormir
Ler 10 págs de um livro não fictício	Treinar mobilidade e alongamento	Ter um controle financeiro	Ler 10 págs de um livro em outro idioma	Diminuir o uso das redes sociais
Tomar banho gelado	Não ingerir açúcar	Fazer cardio todos os dias	Ouvir meditação guiada para dormir	30min diários para limpar e organizar a casa

defina no mín 10 para serem regras diárias

porque...

Leia semanalmente para relembrar o porquê

CONTROLADOR DE HÁBITOS

libere dopamina ao finalizar uma tarefa e marcar como feita, diminua o estresse tendo o controle de suas responsabilidades e sinta-se motivado a fazer mais quando concluir uma tarefa

SEMANA:



HÁBITOS VENCEDORES

[illegible]A grid of 70 empty circles arranged in 10 rows and 7 columns, intended for a dot-marker activity.

FEEDBACK DA SEMANA

Lembre-se de ser gentil consigo mesmo durante este processo. O autorrespeito é fundamental para o sucesso na autoavaliação.

O que conquistou e como se sentiu?

O que te impediu de cumprir um hábito? Seja sincero ao porquê de não ter cumprido cada um em cada dia

O que você pode fazer para melhorar seu desempenho na próxima semana?

MATRIZ DE EISENHOWER

As pessoas desperdiçam muito tempo em atividades que são urgentes, mas não importantes. Não seja uma delas.

