

PLANILHA DIÁRIA DE HÁBITOS

Liste até cinco hábitos.

Marque diariamente se os cumpriu (escreva SIM) ou não (escreva NÃO).

Some os SIM e os NÃO ao fim dos 31 dias. Coloque o somatório abaixo.

HÁBITO	POR QUE ESCOLHEU ESSES HÁBITOS?				
1					
2					
3					
4					
5					
NOTAS	1	2	3	4	5
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					
TOTAL	1. ___ ___	2. ___ ___	3. ___ ___	4. ___ ___	5. ___ ___