

# ACOMPANHAMENTO DE MUDANÇA DE HÁBITO

Novo hábito: .....

Por que desenvolver esse hábito: .....

Gatilho: .....

Recompensa: .....

Dia de início: ..... Dia de término: .....

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Novo hábito: .....

Por que desenvolver esse hábito: .....

Gatilho: .....

Recompensa: .....

Dia de início: ..... Dia de término: .....

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Novo hábito: .....

Por que desenvolver esse hábito: .....

Gatilho: .....

Recompensa: .....

Dia de início: ..... Dia de término: .....

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Novo hábito: .....

Por que desenvolver esse hábito: .....

Gatilho: .....

Recompensa: .....

Dia de início: ..... Dia de término: .....

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60