



Mês

Um hábito bom: S T Q Q S S D

Como tornar a prática deste hábito mais agradável:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito ruim: S T Q Q S S D

Como dificultar a prática deste hábito ruim:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito bom: S T Q Q S S D

Como tornar a prática deste hábito mais agradável:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito ruim: S T Q Q S S D

Como dificultar a prática deste hábito ruim:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito bom: S T Q Q S S D

Como tornar a prática deste hábito mais agradável:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito ruim: S T Q Q S S D

Como dificultar a prática deste hábito ruim:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito bom: S T Q Q S S D

Como tornar a prática deste hábito mais agradável:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito ruim: S T Q Q S S D

Como dificultar a prática deste hábito ruim:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito bom: S T Q Q S S D

Como tornar a prática deste hábito mais agradável:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito ruim: S T Q Q S S D

Como dificultar a prática deste hábito ruim:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito bom: S T Q Q S S D

Como tornar a prática deste hábito mais agradável:

1 _____

2 _____

3 _____

Um hábito ruim: S T Q Q S S D

Como dificultar a prática deste hábito ruim:

1 _____

2 _____

3 _____

