

*aula 45*

# *.Rotina Noturna*



# Ação Imediata

## Rotina Noturna

### **1. Ação Imediata**

Determinar o horário que você vai dormir todos os dias

### **2. Ação Imediata**

Escolher as atividades que você irá desempenhar na sua rotina noturna  
(Exemplo: banho, leitura, balanço do dia, chá, skin care...)

### **3. Ação Imediata**

Colocá-las em ordem

### **4. Ação Imediata**

Fazer um Habit Tracker da Rotina Noturna

### **5. Ação Imediata**

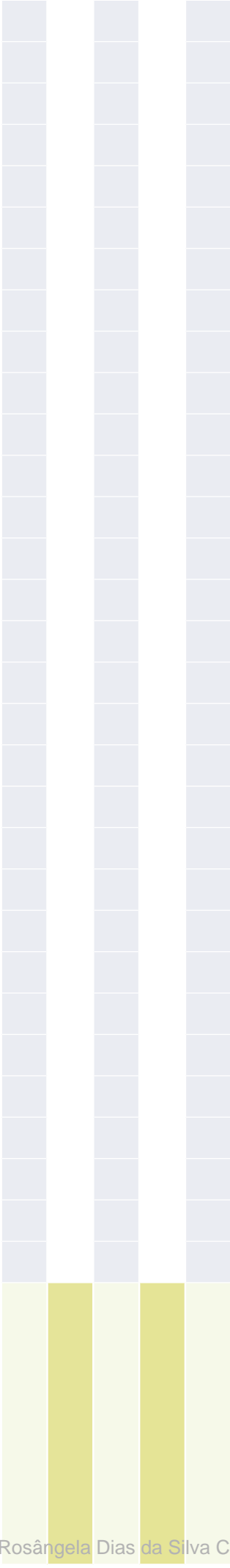
Preencher todos os dias

### **6. Ação Imediata**

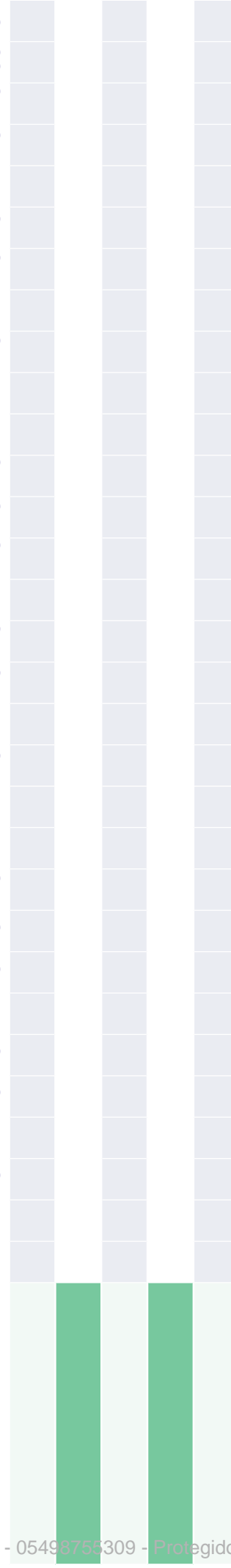
Cumprir religiosamente por 21 dias

# HABIT TRACKER

**ROTINA MATINAL** 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



**ROTINA DE ESTUDOS** 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



**ROTINA NOTURNA** 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

