

aula 44

.Rotina Matinal



Ação Imediata

Rotina Matinal

1. Ação Imediata

Determinar o horário que você vai acordar todos os dias

2. Ação Imediata

Escolher as atividades que você irá desempenhar na sua rotina matinal (Exemplo: banho, leitura, planejamento do dia, café da manhã, exercícios físicos...)

3. Ação Imediata

Colocá-las em ordem

4. Ação Imediata

Fazer um Habit Tracker da Rotina Matinal

5. Ação Imediata

Preencher todos os dias

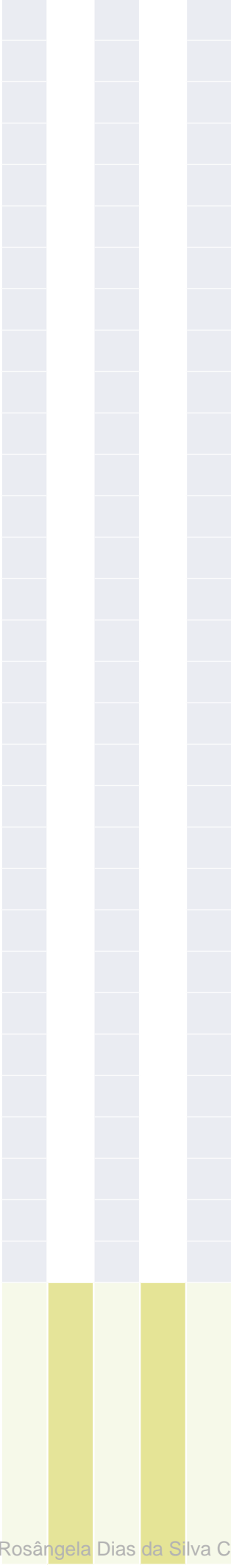
6. Ação Imediata

Cumprir religiosamente por 21 dias

HABIT TRACKER

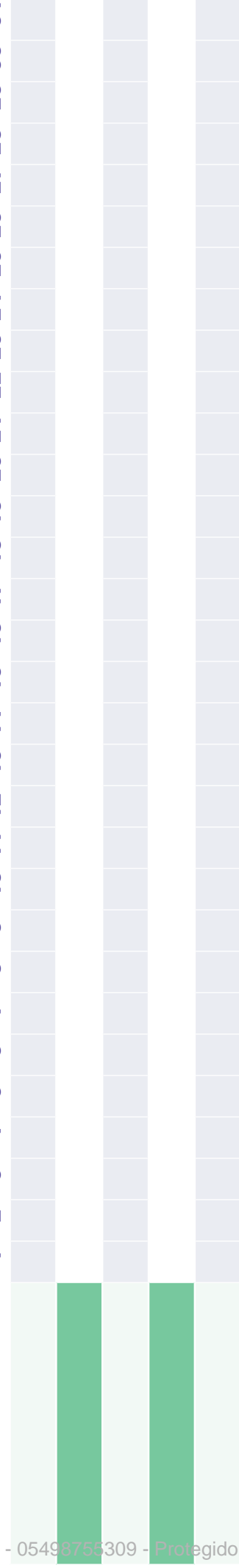
ROTINA MATINAL

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

