

Minha primeira semana de Winter Arc

Comece com um hábito. Deixe espaço para a vida real.

Início da semana: _____

Meu hábito

Quando e onde

Minha opção menor para um dia corrido

Minha lista para a primeira semana

- ☐ Escolher um pequeno hábito.
- ☐ Escolher um horário e um lugar.
- ☐ Anotar uma opção menor.
- ☐ Testar o hábito uma vez.
- ☐ Anotar o que ajudou.
- ☐ Rever a semana e planejar a próxima.

O que ajudou? O que pode mudar na próxima semana?

Um dia perdido não apaga seu progresso. Ajuste o plano quando precisar.



Dê mais diversão ao movimento

Registre sua atividade e faça seu Motmot crescer com o Motion.

motion-app.com/download



Leia para baixar Motion