

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Seg Ter Qua Qui Sex Sab Dom

### Atividades do dia

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Hábitos do dia

- Estudo
- Escrita
- Meditação
- Leitura
- Skin care
- Horários
- Remédios
- Exercícios
- Pomodoro

### O que foi positivo

---

---

---

---

---

---

---

### O que não foi tão bom

---

---

---

---

---

---

---