

QUADRO DO ESTILO DE VIDA

Estudos dizem que nós levamos 21 dias para criar novos hábitos, durante esse período não devemos falhar nenhum único dia sequer, para não quebrar o ritmo da criação do hábito. Após essa etapa precisamos transformar o hábito num estilo de vida e isso leva cerca de 90 dias, depois desse período você vai fazer qualquer hábito com a mesma facilidade que você amarra o seu tênis ou escova os dentes, por exemplo.

Coloque na linha abaixo o novo hábito que você deseja criar.

BORA PRA AÇÃO!?

O PRIMEIRO PASSO FOI DADO, PARABÉNS!	2	3	4	5	6	PRIMEIRA SEMANA CONCLUÍDA COM SUCESSO	8	9
10	11	12	SIGA FIRME! SEU FUTURO AGRADECE!	14	15	16	VOCÊ JÁ ESTÁ QUASE COM O HÁBITO FORMADO	18
19	20	PARABÉNS!! A PRIMEIRA FASE JÁ FOI!!!	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	QUEM PERSISTE CHEGA MAIS LONGE!	34	35	36
37	A CADA DIA VOCÊ ESTÁ MAIS PERTO DO SEU SUCESSO!!	39	40	41	42	43	44	VOCÊ JÁ TRILHOU METADE DA CAMINHADA!
46	47	48	49	BOAAA!! TÁ indo MUITO BEM!	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	VOCÊ JÁ COMPLETOU MAIS DE 2/3 DA JORNADA!	63
64	65	66	67	68	QUASE LÁ!! PARABÉNS POR CHEGAR ATÉ AQUI!!!	70	71	72
73	74	75	TENHO CTZ QUE AGR ESTÁ MAIS FÁCIL QUE LÁ NO INÍCIO, NÉ!?	77	78	79	80	81
82	SÓ MAIS UMA SEMANINHA!!	84	85	86	87	88	89	PARABÉNS!! VOCÊ VENCEU!! POUCAS PESSOAS CHEGAM AQUI!!