FOCO CAVEIRA

“NÓS COMO O QUE FAZEMOS REPETIDAMENTE. A EXCELÊNCIA, PORTANTE, NÃO É UM ATO, MAS UM HÁBITO” Aristóteles

O QUE POSSO MELHORAR DIARIAMENTE?

MÊS: /20

Marque (x) 100% concluído e (/) 50% concluído

METAS DE OURO	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
METAS DE APOIO																															

FOCO CAVEIRA

“NÓS COMO O QUE FAZEMOS REPETIDAMENTE. A EXCELÊNCIA, PORTANTE, NÃO É UM ATO, MAS UM HÁBITO” Aristóteles

O QUE POSSO MELHORAR DIARIAMENTE?

MÊS: MAR/20 EXEMPLO

METAS DE OURO	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Estudar 5hs/dia																															
Acordar as 5h45h																															
Atividade física 4x semana																															
Resolver 100 Questões/dia																															
Visualizar minha missão																															
Dormir mais cedo																															
METAS DE APOIO																															
Redes sociais só a noite																															
Notícias 1x ao dia																															
Meditar 5min																															
Atividade com a família																															
Não beber																															
Não fumar																															
Organizar agenda a noite																															