

Rastreador de Hábitos de 21 Dias

Meu Objetivo (o novo hábito que quero construir):

Instruções:

* Defina o novo hábito que você quer construir (ex: "ler 10 minutos por dia", "beber 2L de água", "meditar por 5 minutos").

* Todos os dias, no final da tarde ou da noite, marque o quadrado correspondente ao dia se você completou o hábito.

* O objetivo não é ser perfeito, mas ser consistente. Não se preocupe se falhar um dia, apenas comece novamente no próximo. A chave é não desistir.

Tabela de Rastreamento:

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |

(Aqui você terá uma tabela simples com 21 células, numeradas de 1 a 21, onde pode marcar um X ou pintar a célula para cada dia que você completou o hábito.)

O que farei se eu falhar um dia (plano de emergência):

O que farei para me recompensar após os 21 dias: