

# DIA 7

DATA:

## AFIRMAÇÃO

EU VOU TER SUCESSO.

## CITAÇÃO

“NÃO TENHA MEDO DE RECOMEÇAR. É UMA NOVA OPORTUNIDADE DE RECONSTRUIR O QUE VOCÊ REALMENTE DESEJA. ” - DESCONHECIDO

## EXERCÍCIO ESCRITO

COMO POSSO BEBER MAIS ÁGUA?

COMO POSSO DORMIR DE 7 A 9 HORAS?

COMO POSSO QUEBRAR MAUS HÁBITOS?

COMO POSSO COMPARTILHAR MEU PROGRESSO?