

DIA 17

DATA:

AFIRMAÇÃO

EU ESTOU NO COMANDO

CITAÇÃO

"O FRACASSO É SOMENTE A OPORTUNIDADE DE COMEÇAR DE NOVO DE FORMA MAIS INTELIGENTE." - HENRY FORD

EXERCÍCIO ESCRITO

ESCREVA UMA PEQUENA CARTA PARA SI MESMO SOBRE O QUE VOCÊ APRENDEU ATÉ AGORA. QUE CONSELHO VOCÊ PODE DAR PARA O FUTURO? QUE LIÇÕES VOCÊ APRENDEU SOBRE SI MESMO, SEU CORPO E O QUE FUNCIONA PARA VOCÊ? QUE LIÇÕES VOCÊ DESEJA APLICAR APÓS O DESAFIO CORPO EM FOCO?