**1) Minhas aspirações para este ano.**

* Dormir melhor;
* Passar mais tempo com a família;

**2) Transforme suas aspirações em nuvens de comportamento (crie uma para cada aspiração, isto é, se são 4 aspirações você precisará criar 4 nuvens):**

DORMIR MELHOR

- Ir dormir mais cedo;

-Tomar um banho quente antes de deitar;

-Escutar umas musica de Mindfullnes;

Passar mais tempo com a família

-Organizar meus horários de estudo;

- Comer nos horários certos;

-Ter um tempo fixo de descanso;

**3) proposta de cronograma**

