

# — vire a virada

Dia \_\_

Como você está se sentindo esta manhã?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Metas de hoje:

MENTE

.....  
.....  
.....  
.....



CORPO

.....  
.....  
.....  
.....



ALIMENTAÇÃO

.....  
.....  
.....  
.....





Como você está se sentindo no final do dia?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Você conseguiu alcançar as suas metas de hoje?

\_\_\_\_\_ MENTE \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notas:

.....  
.....  
.....  
.....

\_\_\_\_\_ CORPO \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notas:

.....  
.....  
.....  
.....

\_\_\_\_\_ ALIMENTAÇÃO \_\_\_\_\_

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Notas:

.....  
.....  
.....  
.....

Hoje eu agradeço...

.....  
.....