Mês: _____ · *marque na hora, com a caneta ao lado da folha*

Rastreador de hábitos

Hábito	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Total

Nunca falhe duas vezes seguidas. Um dia em branco é um acidente. Dois são o começo de um novo hábito.

Registre ações, não resultados. "Fiz exercício", e não "emagreci".

Comece com 1-3 hábitos. Oito linhas são o máximo, não a meta.

Cartão do plano · preencha antes da primeira marcação

Meu sistema de hábitos

QUEM EU QUERO SER DAQUI A UM ANO (UMA FRASE: "SOU UMA PESSOA QUE...")

Hábito 1

Vou _____ às _____ em _____

Depois de _____ vou _____

Versão de dois minutos: _____

O que pode me atrapalhar e o que vou fazer então: _____

Hábito 2

Vou _____ às _____ em _____

Depois de _____ vou _____

Versão de dois minutos: _____

O que pode me atrapalhar e o que vou fazer então: _____

Hábito 3

Vou _____ às _____ em _____

Depois de _____ vou _____

Versão de dois minutos: _____

O que pode me atrapalhar e o que vou fazer então: _____

Você não precisa fazer muito todo dia. Precisa aparecer todo dia. O resto vem com o tempo.

No fim do mês, escreva para você

O rastreador mostra quantas vezes você fez algo. Não mostra se isso mudou alguma coisa. No fim do mês, escreva algumas frases para o seu eu do futuro, e nós as enviaremos de volta por e-mail, bem a tempo do próximo rastreador.



Você escreve hoje

As marcações do seu rastreador e algumas frases suas.



Nós lacramos

A carta é criptografada no momento em que você a salva.



Ela volta para você

Por e-mail em 1 mês, 3 meses, 6 meses ou um ano.

> *Comece com três frases: o que deu certo, o que foi mais difícil e o que vou mudar no mês que vem.*

Escaneie o código com o celular ou acesse

writetomyself.com/pt

Escrever uma carta é grátis. Não é preciso criar conta.

Sua meta vai sobreviver a fevereiro?

Em 4 minutos, a carta guiada **Metas** verifica se a sua meta está clara, se você conhece o seu porquê e se tem plano, tempo, persistência e apoio, e você vê os primeiros resultados na hora. Você a encontra em **writetomyself.com/pt/testes-de-autoconhecimento/metas-e-objetivos**.