

Planos Diários

Data: __/__/----

Planos para hoje

O

O

O

O

O

O

O

O

O

O

MOMENTO
AUTOCONSCIÊNCIA



Prioridades

1.

2.

3.

Autocuidado

1.

2.

3.

MOMENTO GRATIDÃO

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.