

TRÍADE DA BELEZA por Amanda Hilsen

METAS DO ANO

Descreva em <u>uma frase</u> especificamente o que você quer alcançar para criar uma versão melhor de você	Realizado
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

“Primeiro nós formamos hábitos, depois estes hábitos nos formam.” Jim Rohn

“Novas conquistas acontecem quando você muda hábitos” Roberto Shinyashiki

TRÍADE DA BELEZA por Amanda Hilsen

METAS MENSASIS + SEMANAIS

Mês	Descreva especificamente o que você precisa fazer mensalmente para alcançar suas metas anuais
JANEIRO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:
FEVEREIRO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:
MARÇO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:
ABRIL	Semana #1: Semana #2: Semana #3:

“Primeiro nós formamos hábitos, depois estes hábitos nos formam.” Jim Rohn

“Novas conquistas acontecem quando você muda hábitos” Roberto Shinyashiki

TRÍADE DA BELEZA por Amanda Hilsen

	Semana #4:
MAIO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:
JUNHO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:
JULHO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:
AGOSTO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:

“Primeiro nós formamos hábitos, depois estes hábitos nos formam.” Jim Rohn

“Novas conquistas acontecem quando você muda hábitos” Roberto Shinyashiki

TRÍADE DA BELEZA por Amanda Hilsen

SETEMBRO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:
OUTUBRO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:
NOVEMBRO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:
DEZEMBRO	Semana #1: Semana #2: Semana #3: Semana #4:

“Primeiro nós formamos hábitos, depois estes hábitos nos formam.” Jim Rohn

“Novas conquistas acontecem quando você muda hábitos” Roberto Shinyashiki