



Método da Corrente

mês: _____

ano: _____

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

24

26

27

28

Construa um hábito positivo ou destrua um negativo marcando um X nos dias que for feito.
Depois dos primeiros dias, **não quebre a corrente!**



Método da Corrente

mês: _____

ano: _____

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

24

26

27

28

29

Construa um的习惯 positivo ou destrua um negativo marcando um X nos dias que for feito. Depois dos primeiros dias, **não quebre a corrente!**



Método da Corrente

mês: _____

ano: _____

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

24

26

27

28

29

30

Construa um hábito positivo ou destrua um negativo marcando um X nos dias que for feito. Depois dos primeiros dias, **não quebre a corrente!**



Método da Corrente

mês: _____

ano: _____

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

24

26

27

28

29

30

31

Construa um hábito positivo ou destrua um negativo marcando um X nos dias que for feito. Depois dos primeiros dias, **não quebre a corrente!**