

Soft reset

PLANNER DE AGOSTO

Hábitos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
BEBER ÁGUA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MOMENTO CRIATIVO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EXERCITAR CORPO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
LEITURA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
APANHAR AR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JOURNALING	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hábitos

	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
BEBER ÁGUA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MOMENTO CRIATIVO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
EXERCITAR CORPO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
LEITURA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
APANHAR AR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JOURNALING	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A minha intenção para Agosto



Desafio 30 dias
lovablemaria



Comunidade

CANAL DE INSTAGRAM

No dia 31, quero sentir-me...

1

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

2

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

3

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

4

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

5

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

6

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

7

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

8

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

9

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

10

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

11

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

12

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

13

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

14

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

15

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Review dos primeiros 15 dias

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

Detalhe do dia
foto/imagem

Palavra do dia

Notas

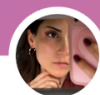
Review do desafio - Que diferenças noto mais em mim?

Soft reset

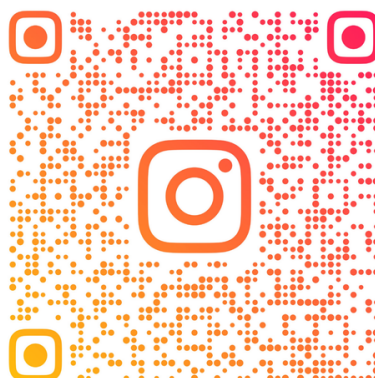
PLANNER DE AGOSTO

Comunidade

CANAL DE INSTAGRAM



📍 ✨ **Desafio 30 dias** ✨
lovablemaria



Desafios

TODOS OS MESES