

CHECK LIST

- Comece algo por você para fazer durante 30 dias
- Faça uma Playlist musical
- Admire o céu por pelo menos 5 minutos
- Faça uma pausa no seu dia para meditar
- Faça uma análise das suas finanças do mês anterior
- Assista uma palestra interessante por mês
- Acorde 30 minutos mais cedo
- Tire novas fotos
- Um dia sem frituras
- Peça feedback para as pessoas sobre algo que fez
- Tenha um dia de SPA em casa
- Faça algo de comer que você ama
- Faça alongamentos ao acordar por 5 minutos
- Comece uma conversa com quem sempre quis conversar
- Ouça mais e fale menos
- Seja uma curiosa, faça perguntas a si, aos outros e ao google
- Sorria até suas bochechas doerem
- Passe um tempo com quem você ama
- Assista um filme que queira muito
- Defina três metas para o seu dia
- Beba 2L de água
- Fique pelo menos duas horas offline
- Ouça um podcast sobre algo que goste
- Organize o seu celular
- Leia um capítulo de um livro
- Comece um novo hábito
- Teste um jeito diferente de algo
- Junte em uma caixa itens para doar
- Escreva uma lista de gratidão todos os meses
- Tenha um Hobbie
- Faça 30 minutos de exercícios todos os dias
- Leia um livro por mês
- Abrace mais
- Diga mais o que sente
- Aproveite o agora
- Tenha mais fé
- Reclame menos
- Seja mais organizado(a)
- Se conecte com a natureza
- Se afaste mais das redes sociais
- Faça exercícios físicos
- Seja mais positiva (o)
- Tire um tempo pra si
- Controle sua vida financeira
- Se planeje para uma viagem
- Faça uma renda extra
- Faça um plano de desenvolvimento pessoal
- Desenvolva o autoconhecimento

METAS PESSOAIS
PARA **2025**