Hábitos de ano novo ✳

Janeiro de 2027: um mês para começar até 12 hábitos novos. Marque um quadradinho a cada dia que cumprir.

Em 2027 eu quero _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D

Conquistas de janeiro



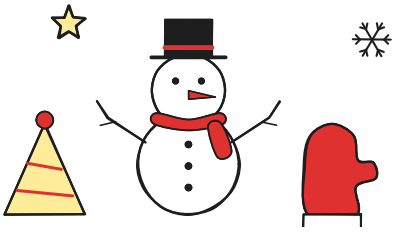
Hábitos de ano novo ✳

Janeiro de 2027: um mês para começar até 12 hábitos novos. Marque um quadradinho a cada dia que cumprir.

Em 2027 eu quero _____

	1 S	2 S	3 D	4 S	5 T	6 Q	7 Q	8 S	9 S	10 D	11 S	12 T	13 Q	14 Q	15 S	16 S	17 D	18 S	19 T	20 Q	21 Q	22 S	23 S	24 D	25 S	26 T	27 Q	28 Q	29 S	30 S	31 D
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Conquistas de janeiro



Como usar

1. Imprima a página em A4 ou Carta. Ela tem as datas de janeiro de 2027, de sexta, dia 1º, a domingo, dia 31.
2. Escreva uma categoria em cada linha amarela e, embaixo, até três hábitos. Comece pequeno: hábito fácil é o que fica.
3. Marque o quadradinho do dia sempre que cumprir um hábito. O Ano-Novo tem sua própria coluna amarela, então o primeiro dia aparece logo.
4. No dia 31, escreva suas conquistas de janeiro no quadro e escolha os hábitos que vão com você para fevereiro.

Dicas de impressão

- Este arquivo tem páginas A4 e Carta; imprima a que a sua impressora aceita.
- Fica bom em preto e branco também. Escala 100%, sem ajustar à página.
- Funciona também no GoodNotes e no Notability: importe o PDF e escreva por cima.