

## Qual a serventia do Calendário Transformacional?

Serve para criar uma mentalidade de conquista, ele é uma ferramenta que trabalha com o autoconhecimento.

01	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30						

[Vire a Página para ver as metas](#) 

## 1. Como deve ser feito esse exercício?

Na frente há 30 quadrados, representando cada dia.

Toda vez que você cumprir a meta você deve colar um adesivo no quadradinho.

## 2. Regras Importantes :)

- Você só pode cumprir uma meta por dia.
- Sempre quando acordar, pergunte-se "Qual meta devo cumprir hoje?"
- Não há ordem, você escolhe uma meta e cumpre ela.

1. Olhe-se no espelho, se admire e depois se elogie!	2. Faça uma caminhada de 10 minutos.	3. Faça 3 refeições saudáveis durante a semana.	4. Ao acordar diga em voz alta: "Hoje terei mais fé e confiança."	5. Abraça alguém que você admira!
6. Tire um dia para ir em algum lugar que sente saudades.	7. Ao acordar diga em voz alta: "Eu nasci para vencer."	8. Tire o dia pra descansar, vá algum lugar tranquilo.	9. Leia o soneto: Ausência, de Vinicius de Moraes.	10. Beba 2L de água durante o dia.
11. Se arrisque, tome banho gelado, por alguns segundos!	12. Agradeça alguém que te ajudou em algum momento difícil.	13. Ao acordar diga em voz alta: "Obrigado(a), pela vida."	14. Faça uma caminhada de 20 minutos.	15. Compre um presente para você mesmo(a).
16. Leia o soneto: Soneto de inspiração.	17. Se ofereça para ajudar alguém que precise, se aceitar, ajude!	18. Ligue para alguém que você sente saudades.	19. Faça uma doação, ajude o seu próximo!	20. Faça 5 refeições saudáveis durante a semana.
21. Escreva no papel seu maior sonho. E cole em algum lugar.	22. Diga: "Eu te amo", para alguém que você ama.	23. Faça uma caminhada de 30 minutos.	24. Ao acordar diga em voz alta: "Hoje será um dia diferente."	25. Reuna alguns amigos(as), para colocar o papo em dia.
26. Faça uma nova caminhada de 30 minutos.	27. Não tema a decepção. Peça ajuda quando estiver precisando.	28. Dê um grito bem alto e longo, solte a positividade.	29. Ao acordar diga em voz alta: "Eu, sou lindo(a)."	30. Tenha uma noite de sono de no mínimo 7 horas.