

GUIA PRÁTICO PARA TRANSFORMAR HÁBITOS

sem se sabotar

Checklist **Recomeço Saudável**

Boas-vindas

Bem-vinda! Este checklist foi criado para te ajudar a transformar hábitos sem se sabotar.

Lembre-se: você não precisa mudar tudo de uma vez. Pequenos passos consistentes geram grandes resultados.

RS Checklist ✓

- Definir um hábito claro e específico.
- Estabelecer um motivo emocional forte para a mudança.
- Começar com ações pequenas e realistas.
- Identificar e reduzir gatilhos que levam ao velho hábito.
- Associar recompensas saudáveis a cada avanço.
- Monitorar o progresso regularmente.
- Ajustar a estratégia conforme necessário.
- Buscar apoio ou mentoria para manter a motivação.