NOVAS ATITUDES

REGISTO MENSAL DE NOVAS ATITUDES

MÊS

NOVA ATITUDE	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	TOTAL

Segundo Maxwell Maltz são necessários 21 dias seguidos para a implementação de um novo hábito.