

Conhece-te a ti mesmo

SIMPLIFICADOR I

Marque o Dia 1	
<input type="checkbox"/>	Domingo
<input type="checkbox"/>	Segunda
<input type="checkbox"/>	Terça
<input type="checkbox"/>	Quarta
<input type="checkbox"/>	Quinta
<input type="checkbox"/>	Sexta
<input type="checkbox"/>	Sábado

Semana n.º _____

Data: ____ / ____ / ____

Dia 1 _____					
Sono	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	
Alimentação	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>		
Meditação	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>		
Total	_____				Exercício

Dia 2 _____					
Sono	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	
Alimentação	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>		
Meditação	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>		
Total	_____				Exercício

Dia 3 _____					
Sono	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	
Alimentação	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>		
Meditação	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>		
Total	_____				Exercício

Dia 4 _____					
Sono	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	
Alimentação	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>		
Meditação	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>		
Total	_____				Exercício

Dia 5 _____					
Sono	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	
Alimentação	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>		
Meditação	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>		
Total	_____				Exercício

Dia 6 _____					
Sono	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	
Alimentação	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>		
Meditação	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>		
Total	_____				Exercício

Dia 7 _____					
Sono	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	
Alimentação	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>		
Meditação	<u>0</u>	<u>1</u>	<u>2</u>		
Total	_____				Exercício

Pontos complementares da semana	
Quantos dias você fez exercícios nesta semana?	Análise <u>0</u> <u>5</u> <u>10</u>
	Lazer ativo <u>1</u> <u>3</u> <u>6</u>
	Vida amorosa <u>1</u> <u>3</u> <u>6</u>
	Total complementar
Nenhum	0 pt
1 dia	2 pts
2 a 3 dias	7 pts
4 a 5 dias	14 pts
6 a 7 dias	15 pts

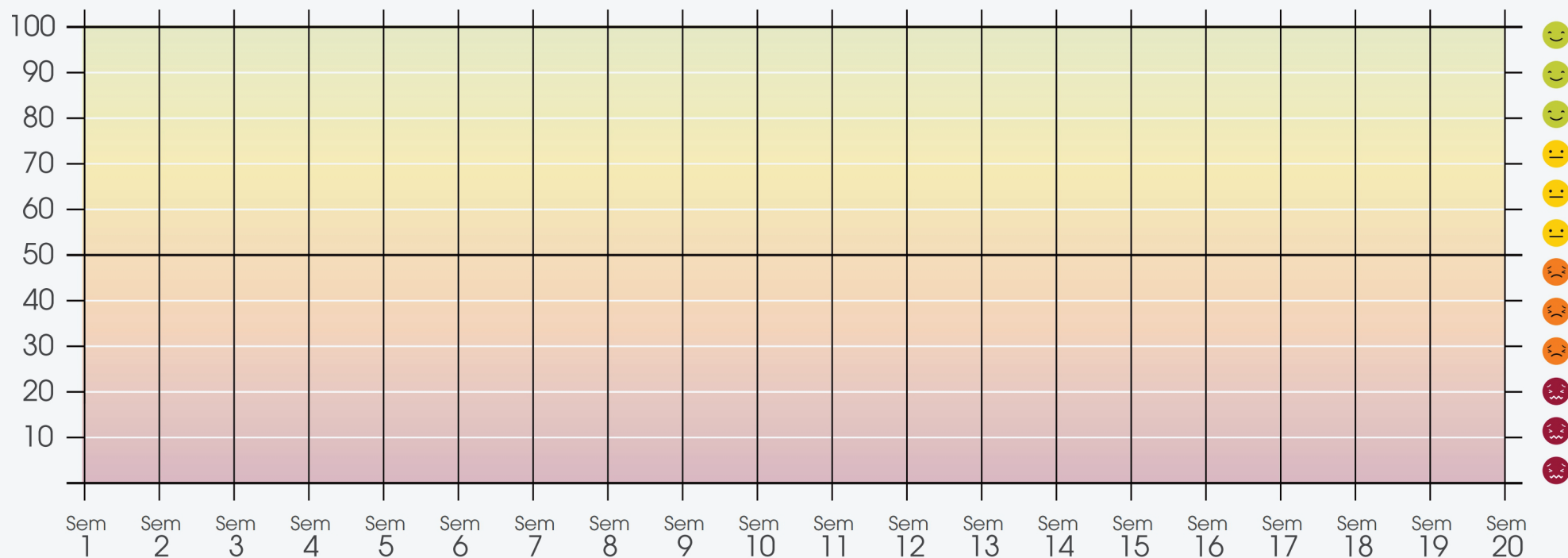
Placar da semana	
Somatório dos totais diários	100 pts
_____ +	75 pts
Total complementar	50 pts
_____ =	25 pts
Total da semana _____	de 100 pontos



Conhece-te a ti mesmo

SIMPLIFICADOR I: ACOMPANHAMENTO DE BEM-ESTAR

Totais semanais



ASSOCIAÇÕES SIGNIFICATIVAS			
# sem	↑ ↑ ↑	# sem	↓ ↓ ↓
	↑		↓

ASSOCIAÇÕES SIGNIFICATIVAS			
# sem	↑ ↑ ↑	# sem	↓ ↓ ↓
	↑		↓

