



LIFE GOALS

METAS DE VIDA

PARA CADA UMA DAS CATEGORIAS ABAIXO, ANOTE AS COISAS QUE VOCÊ ESTÁ FAZENDO BEM E ONDE PRECISA MELHORAR. RESERVE UM TEMPO PARA REFLETIR SOBRE ISSO E ESCREVA UMA META PARA CADA CATEGORIA.

FOR EACH OF THE CATEGORIES BELOW, WRITE DOWN THINGS YOU ARE DOING WELL AND WHERE YOU NEED IMPROVEMENT. TAKE THE TIME TO REFLECT ON THESE, AND WRITE A GOAL FOR EACH CATEGORY.

CATEGORIA	O QUE EU ESTOU FAZENDO BEM	ONDE EU PRECISO MELHORAR	MINHAS METAS
CATEGORY	WHAT I'M DOING WELL	WHERE I NEED IMPROVEMENT	MY GOALS
<i>FAMÍLIA</i> <i>FAMILY</i>			
<i>AMIGOS</i> <i>FRIENDS</i>			
<i>TRABALHO/ ESCOLA</i> <i>WORK/ SCHOOL</i>			
<i>CORPO</i> <i>BODY</i>			
<i>SAÚDE MENTAL</i> <i>MENTAL HEALTH</i>			
<i>ESPIRITUALIDADE</i> <i>SPIRITUALITY</i>			

