| **Este é um presente de aniversário seu para você mesmo. Aproveite!** |
| --- |
| Escreva no campo abaixo pelo que você é grato neste ano que passou. |
|  |
| Agora, escreva no campo abaixo quais são as metas/desejos que você tem para este novo ciclo que se inicia. |
|  |
| Guarde esse arquivo e leia-o sempre que quiser. No próximo ano, releia-o para comparar e refletir. |