




Ler	Fumar	Beber bebidas alcoólicas	Alimentação saudável	Assistir TV
Navegar nas Redes Sociais	Beber água	Aprender	Dizer não	Trabalho voluntário
Poupar dinheiro	Praticar Atividades físicas	 Learning Coach	Dormir Bem	Tomar Café
Meditar	Alongar-se durante o dia	Ser grato	Procrastinar	Tempo com a família
Tempo com os amigos	Investir Dinheiro	Pensar Positivamente	Viajar	Roer as unhas