



Assim nós vamos longe.

- Nos vestir completamente, inclusive usando sapatos de amarrar
  - Mantermos nossas Pias Brilhando
  - Ler os REMINDERS (LEMBRETES da Agenda) por 2 minutos
- <http://br.groups.yahoo.com/group/flybabiesnoBrasil/cal>

Sua próxima atividade é escrever esses passos em POST-ITs (Avisos Colantes) e colocá-los no espelho de seu banheiro/quarto e sobre a Pia da Cozinha. Este é o começo de SEU CONTROL JOURNAL.

As pequenas notas ajudam-nos a lembrar dos novos hábitos que estamos tentando estabelecer.