

# Atividade prática

1

Compromisso comigo mesmo(a)

Quero ser fluente para \_\_\_\_\_

Estou disposto(a) a me dedicar \_\_\_\_\_ por semana,  
no horário \_\_\_\_\_. Meu mínimo é \_\_\_\_\_

2

O que me atrapalha a estudar? Como eu posso resolver?

problemas:

soluções:

3

Meu nível atual

4

Onde me organizar

5

Ideias para material de treino

leitura

escuta

fala

escrita

# Atividade prática

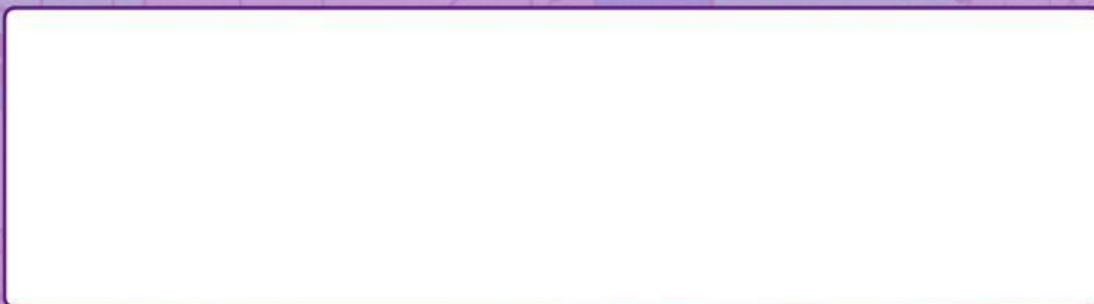
6

Considerações para o meu planejamento



7

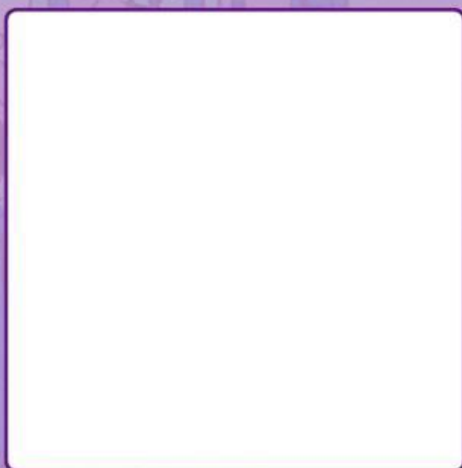
Como sair do nível em que estou e avançar



## EQUILÍBRIO DAS EMOÇÕES

8

Para os dias ruins:



9

Para os dias bons:

