



# SPA Habits Recipe Card

Gawa tayo ng "recipe" para sa bagong habit na gusto mong simulan (o balikan) at panatilihin!

Pagkatapos kong...

---

---

---

---

---

---

---

Ano'ng **existing** habit mo ang p'wedeng gawing paalala para sa bagong habit mo?

Ako ay...

---

---

---

---

---

---

---

Ano'ng **pinaka-madali** at **pinaka-simple** na version ng habit na gusto mong simulan?

Magse-celebrate ako sa pamamagitan ng...

---

---

---

---

---

---

---

Ano'ng **gusto mong reward** sa iyong sarili tuwing nagagawa mo ang bagong habit?

More FREE content: [www.sunperaaran.com](http://www.sunperaaran.com)



# SPA Habits Recipe Card

Gawa tayo ng "recipe" para sa bagong habit na gusto mong simulan (o balikan) at panatilihin!

Pagkatapos kong...

---

---

---

---

---

---

---

Ano'ng **existing** habit mo ang p'wedeng gawing paalala para sa bagong habit mo?

Ako ay...

---

---

---

---

---

---

---

Ano'ng **pinaka-madali** at **pinaka-simple** na version ng habit na gusto mong simulan?

Magse-celebrate ako sa pamamagitan ng...

---

---

---

---

---

---

---

Ano'ng **gusto mong reward** sa iyong sarili tuwing nagagawa mo ang bagong habit?

More FREE content: [www.sunperaaran.com](http://www.sunperaaran.com)