

Lazul[♦]ta
2023
Planner

Calendário 2023

Janeiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Fevereiro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Março

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mai

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Julho

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agosto

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Setembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Outubro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Dezembro

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Lembretes:

Anotações



Planos para esse ano

Minha frase do ano é: _____

O que espero desse ano?

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Coisas pela qual sou grata:

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Coisas novas para fazer

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Coisas novas para comprar

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

A roda da Vida

O que é roda da vida?

A roda da vida é uma técnica na qual se cria uma representação visual dos esforços individuais em diversas áreas de sua vida, como profissional, pessoal e espiritual, permitindo análises e reflexões pessoais sobre áreas de sua vida que necessitam de mais atenção.

Como preencher?

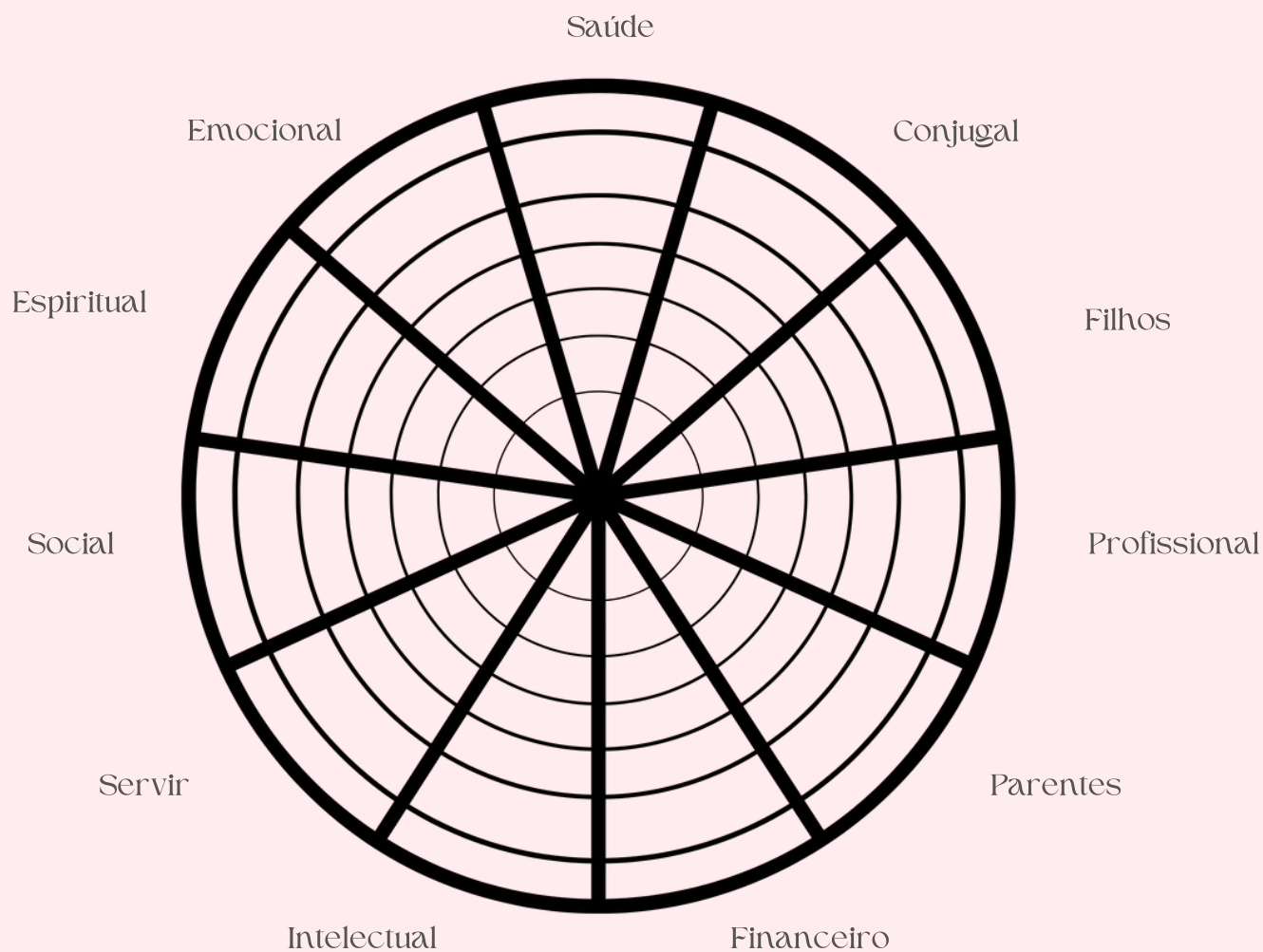
Preencha de acordo com o que está passando no momento presente, quanto mais preenchida a área, mais atenção você está dando, quanto menos preenchido, mais atenção falta.

O círculo total será uma representação visual dos seus esforços, como uma mandala da sua vida.

Analisando, você poderá ver quais dos aspectos “grandes” da sua vida não estão recebendo a merecida atenção e em quais aspectos “pequenos” você pode focar para desenvolvê-los.

A roda da Vida

Nome: _____ Data: ____/____/____



O que eu preciso melhorar?

Plano de ação

Planejamento Anual

Jan

Fev

Mar

Abr

Mai

Jun

Controle Financeiro

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Acumulado de 6
meses:

Jul

Ago

Set

Out

Nov

Dez

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Mês	Ganhos	Gasto fixo	Gasto variável
Sobrou:			

Acumulado de 6 meses:



Janeiro

“Um dia de cada
vez”.

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

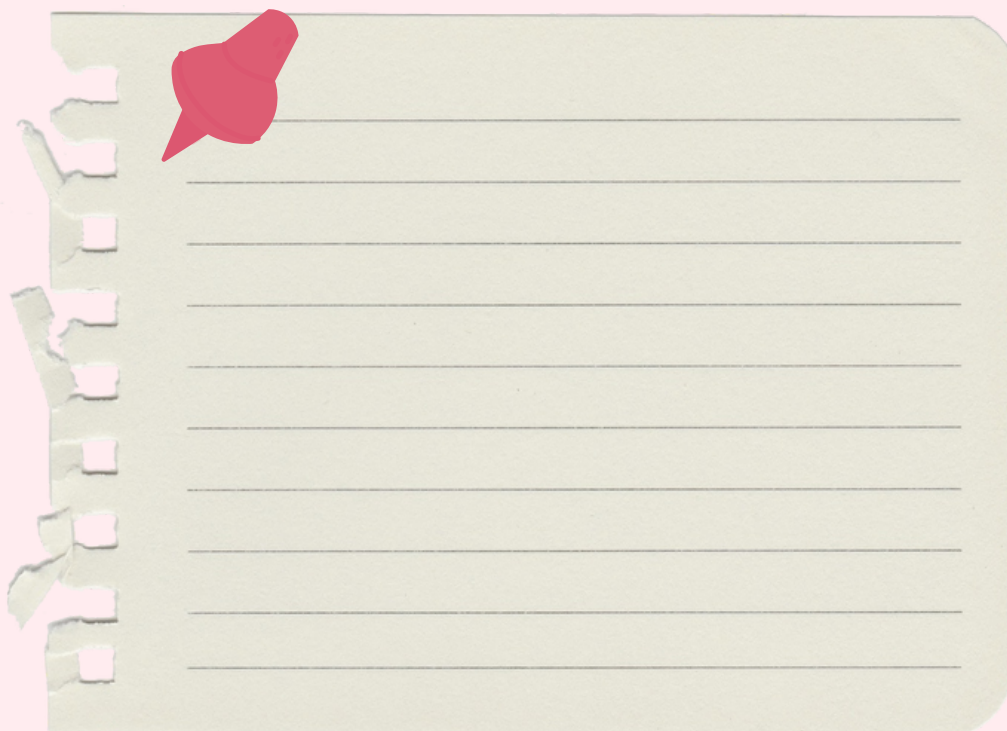
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Fevereiro

“Tenha orgulho de
você.”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

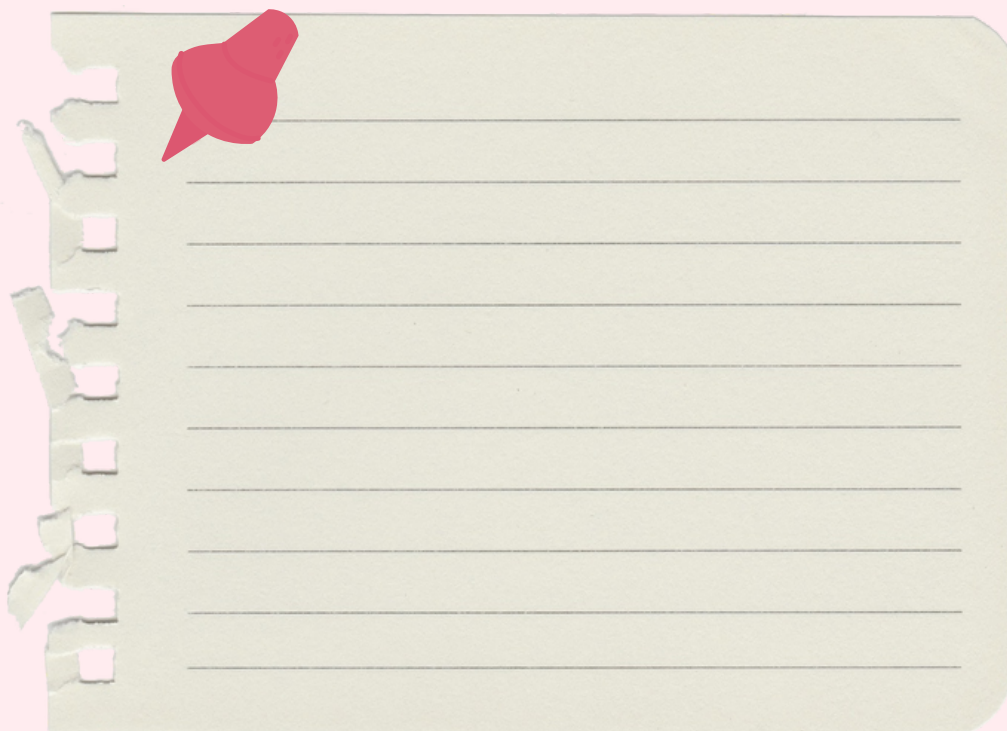
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Março

“Não foi por
acaso, foi Deus.”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

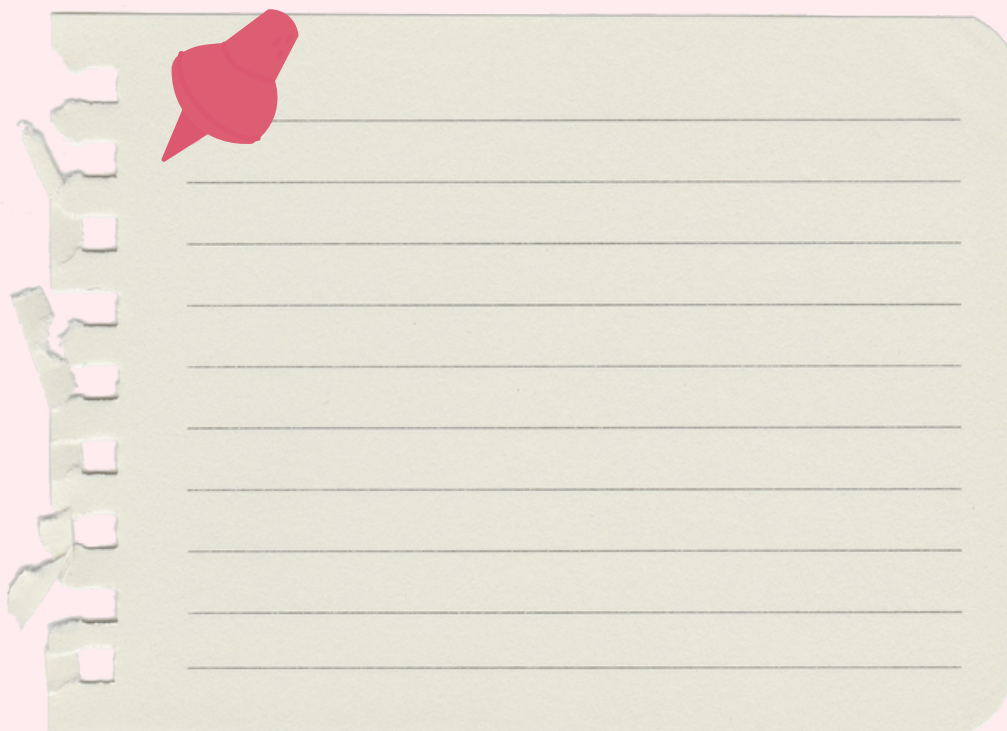
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Abril

“Faça hoje o que vai te
dar orgulho amanhã.”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

[illegible]

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

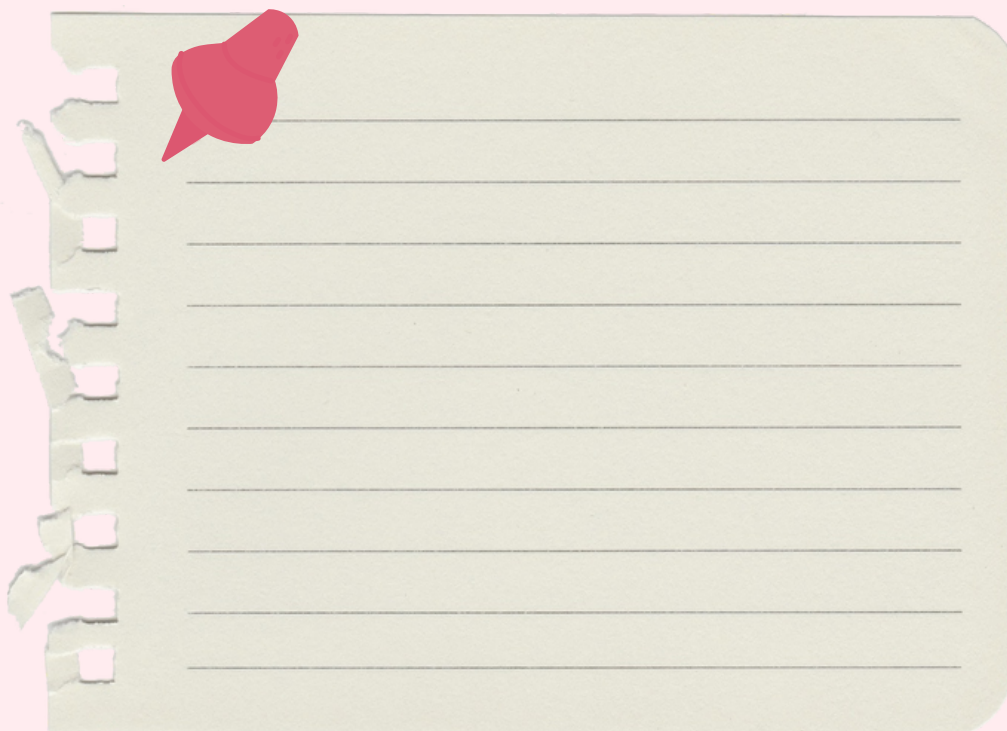
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Maio

"As vezes o caminho certo
não é o mais fácil."

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

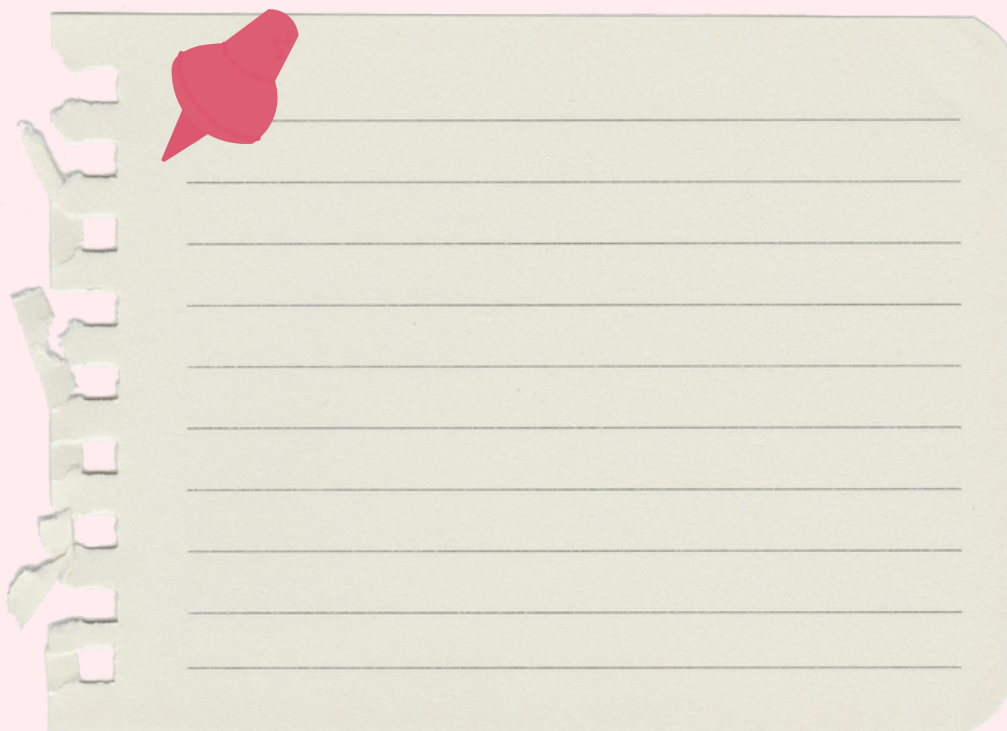
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Junho

“Você é seu único
limite”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

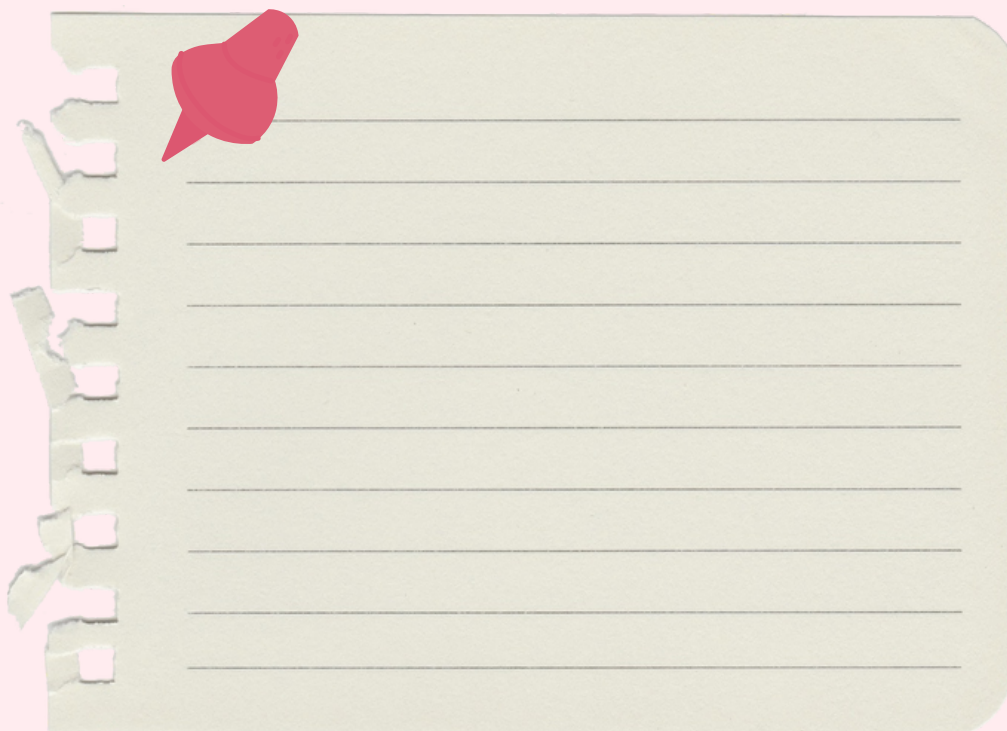
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Julho

“Arrisque-se, o sucesso
não cai do céu.”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

[illegible]

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

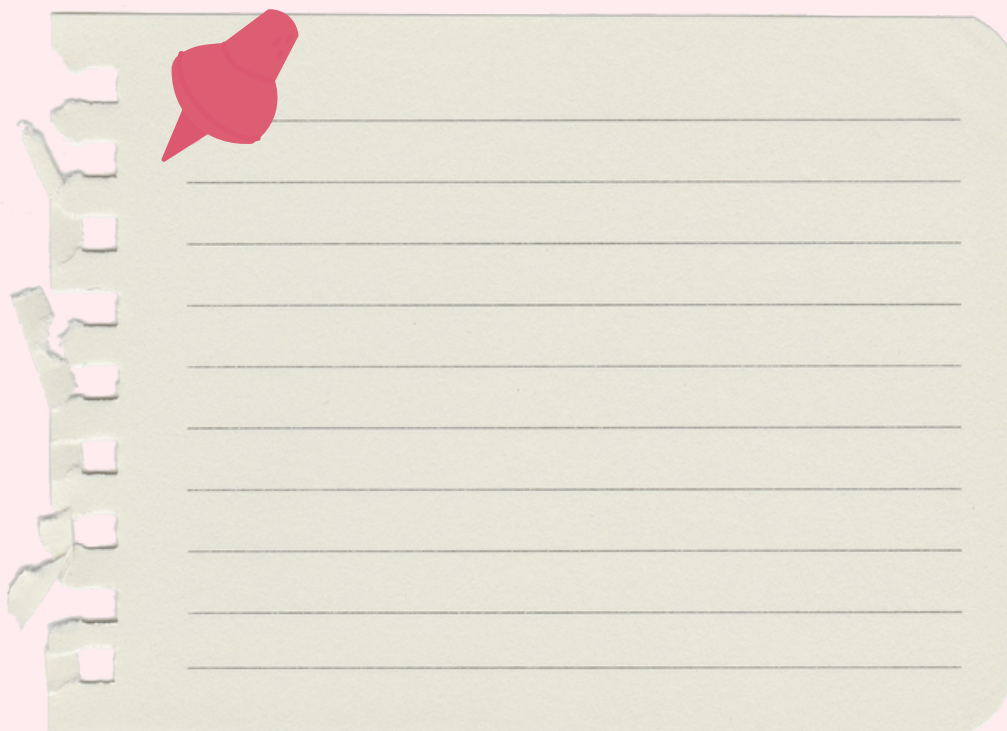
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Agosto

“Abra seu coração para
coisas novas.”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

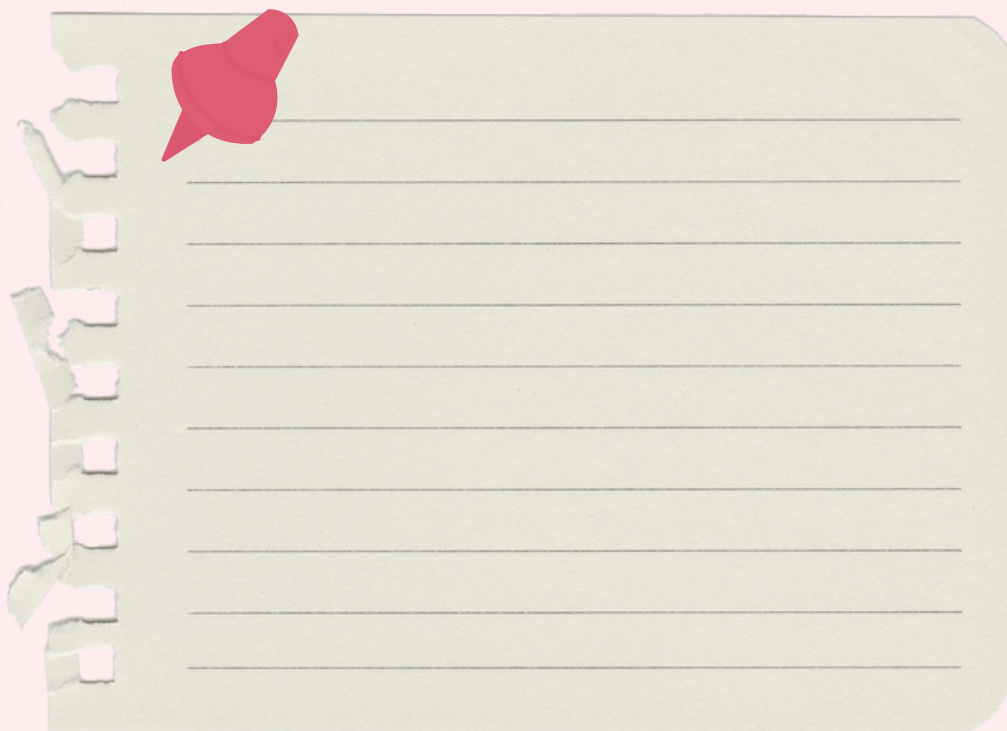
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Setembro

“Nada muda, se
você não mudar.”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

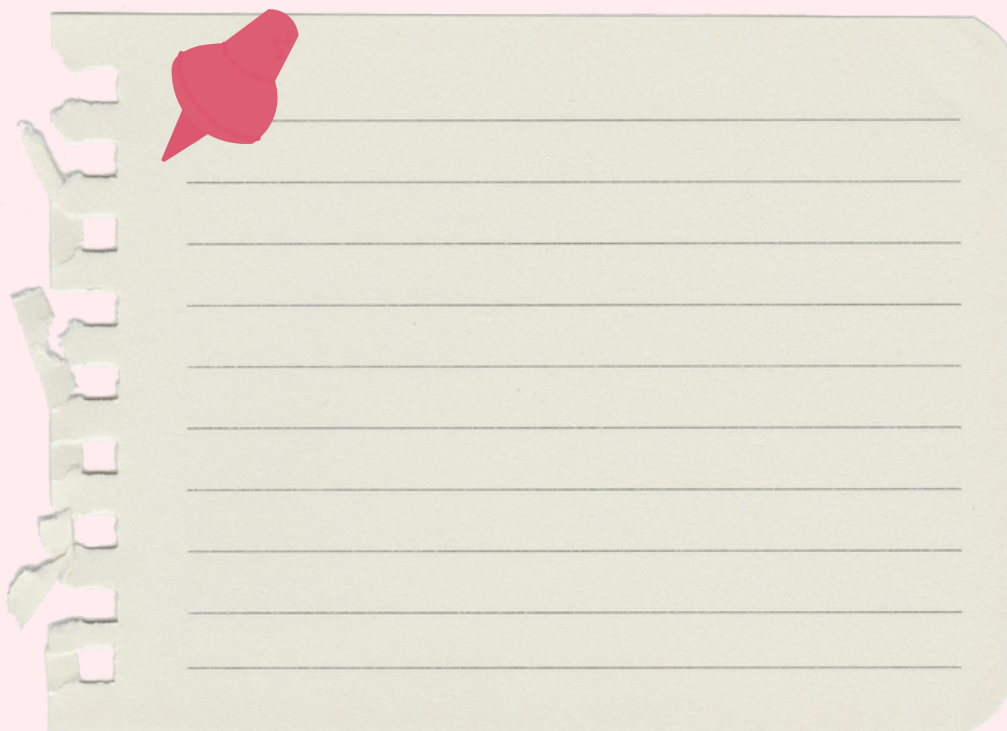
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Outubro

“O tempo de Deus
é perfeito.”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

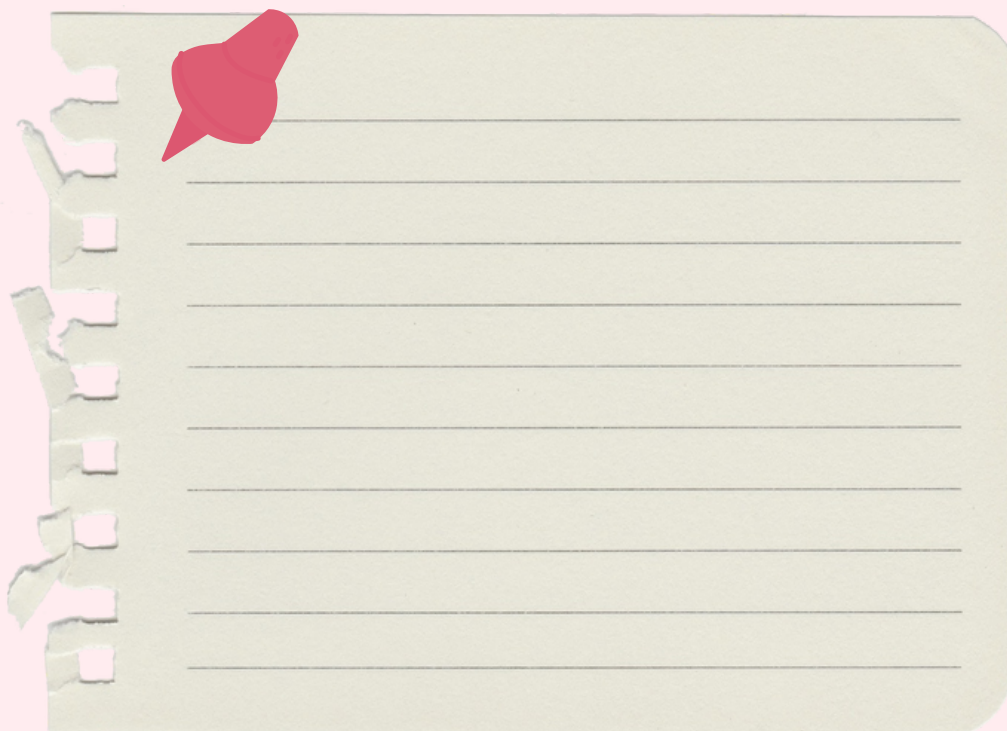
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Novembro

“Não coloque limite em
seus sonhos, coloque fé.”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

[illegible]

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

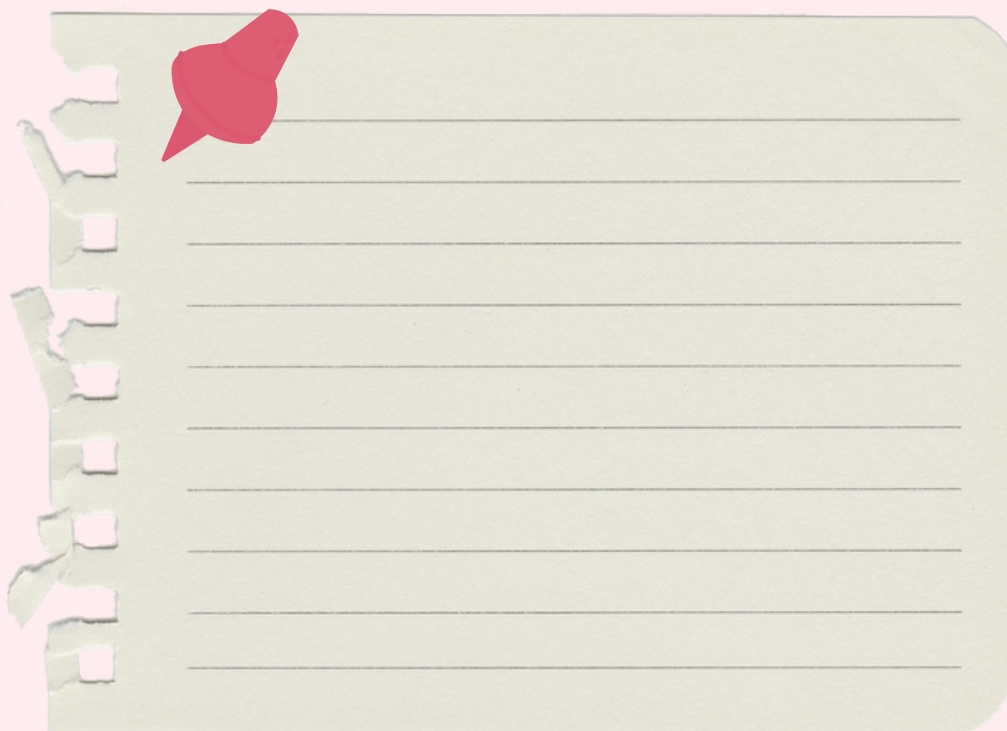
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos



Dezembro

“Você pode recomeçar
quantas vezes quiser.”

Planejamento mensal

METAS DO MÊS

DATAS A LEMBRAR

NOTAS IMPORTANTES

[illegible]

RESUMO DO MÊS

Meta batida?	
Economizei com?	
Gastei mais com?	
Gasto surpresa foi?	
Segui o cronograma?	
Seguidores do mês	

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pouco satisfeita

Muito satisfeita

Minhas **Finanças**

GASTOS FIXOS:

GASTOS VARIÁVEIS:

RESUMO DO MÊS:

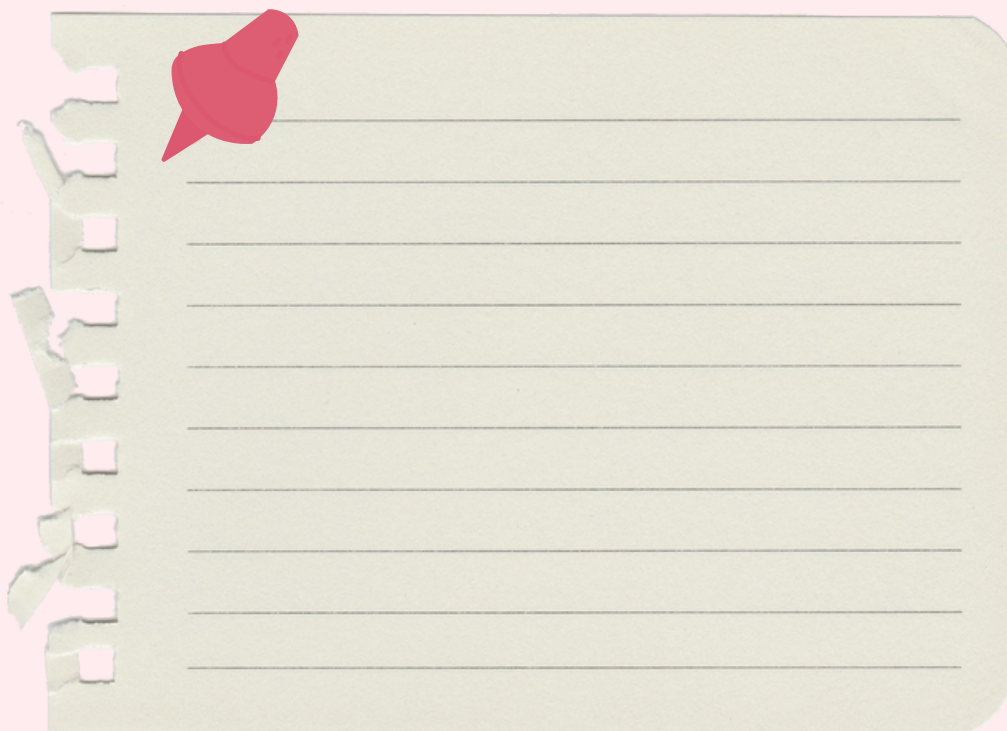
Entrada Total:	
Gastos Total:	
Saldo Final:	

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Estressada ★★★★★
Animada ★★★★★
Focada ★★★★★
Preocupada ★★★★★
Produtiva ★★★★★
Feliz ★★★★★
Triste ★★★★★
Prestativa ★★★★★

PRATICANDO A GRATIDÃO

3 coisas que aconteceram esse mês que você é grata.



Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Minha semana

Como foi a semana passada?

- ☐ Produtiva
- ☐ Prestativa
- ☐ Estressada
- ☐ Preocupada
- ☐ Feliz
- ☐ Triste
- ☐ Focada
- ☐ Animada

Gratidão

5 coisas para fazer

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Meus hábitos

Anotações



Anotações

