



# Índice

- TO-DO
- CONTATOS
- ANOTAÇÕES
- ANIVERSÁRIOS
- STICKERS
- RESUMO FINANCEIRO
- CONTROLE DE CONTAS

Inicial	Controle	Saúde	Viagem
Calendário anual	Leitura	Controle menstrual	Viagens
Planos para brilhar	Filmes	Controle de humor	Checklist de viagens
Moodboard anual	Séries	Pesos e medidas	
Carta para o futuro	Listas	Projeto fitness	
Roda da vida inicial	Wishlist	Consultas	
Planejamento anual	Compras online	Cardápio	
		Receitas	
		Lista de compras	

Planejamento mensal				Financeiro			
Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Maior	Junho	Julho	Agosto	Maior	Junho	Julho	Agosto
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro

- ### Planos e metas
- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -

2024  
love planner



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

presente em todos os momentos!

2024

JANEIRO calendar grid

- 01 Ano novo

FEVEREIRO calendar grid

- 13 Carnaval
14 Quarta-feira de cinzas

MARÇO calendar grid

- 08 Dia Internacional da Mulher
29 Sexta-feira Santa
31 Páscoa

ABRIL calendar grid

- 21 Tiradentes

MAIO calendar grid

- 01 Dia do Trabalho
12 Dia das Mães
30 Corpus Christi

JUNHO calendar grid

- 12 Dias dos namorados
24 Dia de São João

JULHO calendar grid

- 09 Rev. Constitucionalista
20 Dia do amigo

AGOSTO calendar grid

- 11 Dias dos Pais

SETEMBRO calendar grid

- 07 Independência do Brasil

OUTUBRO calendar grid

- 12 Dia das Crianças
12 Nossa Senhora Aparecida
15 Dia do Professor
28 Dia do servidor público
31 Halloween

NOVEMBRO calendar grid

- 01 Dia de todos os Santos
02 Finados
15 Proclamação da República
20 Consciência Negra
29 Black Friday

DEZEMBRO calendar grid

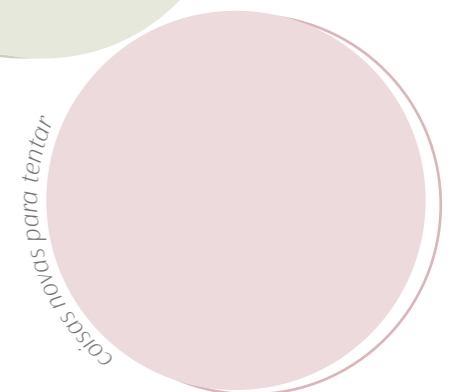
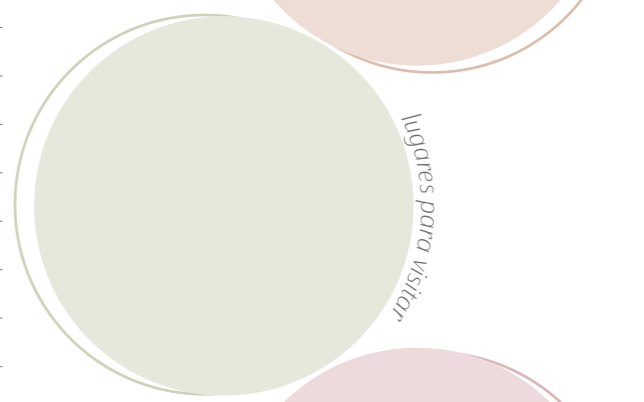
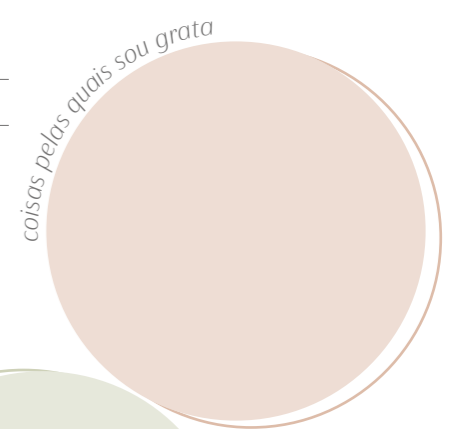
- 25 Natal

Feriados Nacionais Ponto facultativo Datas Comemorativas

Planos para brilhar este ano!

minha frase para este ano \_\_\_\_\_

O QUE ESPERO DESSE ANO?
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_



ESTE ANO EU QUERO

mais disso
checkmarks
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

menos disso
X
\_\_\_\_\_
X
\_\_\_\_\_
X
\_\_\_\_\_
X
\_\_\_\_\_
X
\_\_\_\_\_

jan fev mar abr mai jun jul ago set out nov dez

### Quadro de visualizações

Crie seu quadro de visualizações do que você quer para o seu ano! Use fotos, adesivos, colagens, papéis coloridos. Mentalize e atraia o que você quer para esse novo ano!

## Carta para o futuro

Esse é um espaço para você escrever para o seu "EU" do futuro.

Relate como está sua vida neste momento e descreva como você espera que sua vida esteja no momento em que abrir esta carta.

Lacre esta carta e só abra na data que definir.

Lembre-se que para algo acontecer na sua vida você precisa estar em movimento!

Seja gentil com você, mas se desafie a buscar a vida que você gostaria de ter!

*"Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes." - Albert Einstein*



PARA O MEU "EU" DO FUTURO

SELADO EM:

ABRIR EM:

# Roda da vida

Quando sua vida está desequilibrada, pode ser difícil saber quais áreas precisam de mais atenção. Use a roda abaixo para pensar nas diferentes partes da sua vida. Pinte partes do círculo de 1-10 para avaliar a sua satisfação em cada seção. Quando terminar, você terá uma representação visual de sua vida atual e conhecerá as áreas nas quais precisa se concentrar. Lembre-se de que você não deve trabalhar em todas essas áreas de uma vez. Escolha uma ou duas áreas para começar!

### ONDE FOCAR?

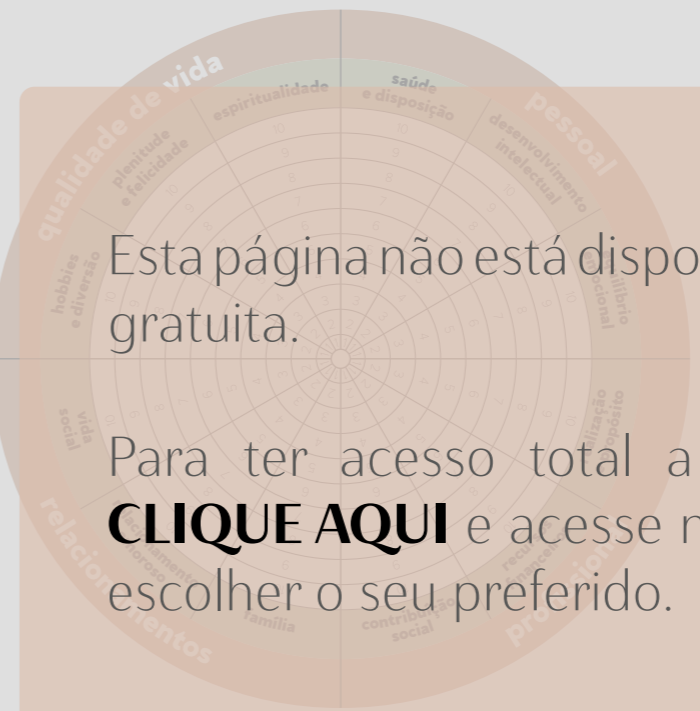
Quais áreas da sua vida que precisam de maior atenção?

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### AÇÕES PARA MUDAR

O que você precisa fazer para melhorar? Coloque os pontos chaves para a mudança acontecer.

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

### OBSERVAÇÕES RELEVANTES

Venha aqui uma vez por mês para acompanhar e fazer alterações caso necessário. Anote aqui o que te faz perder o foco, quando você tem consciência do que te tira do seu caminho, fica mais fácil ajustar a rota novamente.

1 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_

### AVALIE O PROGRESSO DA SUA META

No final do ano volte aqui e avalie como foi sua evolução.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
POUCO SATISFEITA | MUITO SATISFEITA

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.



# Planejamento anual

# Planejamento anual

01

JANEIRO

02

FEVEREIRO

03

MARÇO

07

JULHO

08

AGOSTO

09

SETEMBRO



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

# Planos e metas

# Planos e metas

O QUE VOCÊ QUER REALIZAR?

O QUE VOCÊ QUER REALIZAR?

O QUE VOCÊ QUER REALIZAR?

O QUE VOCÊ QUER REALIZAR?

ORÇAMENTO: \_\_\_\_\_

ORÇAMENTO: \_\_\_\_\_

ORÇAMENTO: \_\_\_\_\_

ORÇAMENTO: \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO: \_\_\_\_\_ DATA FINAL: \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO: \_\_\_\_\_ DATA FINAL: \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO: \_\_\_\_\_ DATA FINAL: \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO: \_\_\_\_\_ DATA FINAL: \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

META CONCLUÍDA:  Sim  Não

META CONCLUÍDA:  Sim  Não

META CONCLUÍDA:  Sim  Não

META CONCLUÍDA:  Sim  Não

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

ORÇAMENTO: \_\_\_\_\_

ORÇAMENTO: \_\_\_\_\_

ORÇAMENTO: \_\_\_\_\_

ORÇAMENTO: \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO: \_\_\_\_\_ DATA FINAL: \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO: \_\_\_\_\_ DATA FINAL: \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO: \_\_\_\_\_ DATA FINAL: \_\_\_\_\_

DATA DE INÍCIO: \_\_\_\_\_ DATA FINAL: \_\_\_\_\_

META CONCLUÍDA:  Sim  Não

META CONCLUÍDA:  Sim  Não

META CONCLUÍDA:  Sim  Não

META CONCLUÍDA:  Sim  Não

jan fev mar abr mai jun jul ago set out nov dez

# Viagens

## Informações aéreas - Ida

## Escala?

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_  
 Local: \_\_\_\_\_ Portão: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_ Portão: \_\_\_\_\_  
 Cia: \_\_\_\_\_ voo#: \_\_\_\_\_ Cia: \_\_\_\_\_ voo#: \_\_\_\_\_  
 Assentos: \_\_\_\_\_ Assentos: \_\_\_\_\_  
 Previsão de chegada: \_\_\_\_\_ Previsão de chegada: \_\_\_\_\_

## Informações aéreas - Volta

## Escala?

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_  
 Local: \_\_\_\_\_ Portão: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_ Portão: \_\_\_\_\_  
 Cia: \_\_\_\_\_ voo#: \_\_\_\_\_ Cia: \_\_\_\_\_ voo#: \_\_\_\_\_  
 Assentos: \_\_\_\_\_ Assentos: \_\_\_\_\_  
 Previsão de chegada: \_\_\_\_\_ Previsão de chegada: \_\_\_\_\_

## Hotel

## Hotel

Nome: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_  
 Reserva# \_\_\_\_\_ Reserva# \_\_\_\_\_  
 Site: \_\_\_\_\_ Check-in: \_\_\_\_\_ Site: \_\_\_\_\_ Check-in: \_\_\_\_\_  
 Telefone: \_\_\_\_\_ Check-out: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_ Check-out: \_\_\_\_\_  
 OBS: \_\_\_\_\_ OBS: \_\_\_\_\_

## Locação de veículos

## Não esquecer

Locadora: \_\_\_\_\_ Reserva# \_\_\_\_\_  
 Local retirada: \_\_\_\_\_ hrs: \_\_\_\_\_  
 Local devolução: \_\_\_\_\_ hrs: \_\_\_\_\_  
 OBS: \_\_\_\_\_

aguar plantas       cuidados pet  
 programar contas       avisar vizinho

## Atrações para conhecer

## Locais para comer

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

# Checklist de viagem

## Documentos

## Roupas

## Higiene e beleza

- RG/ CPF
- Passaporte
- Cartão de Crédito Internacional
- Carteira de Vacina
- Passagens
- Seguro Saúde Internacional
- Receitas Médicas
- Vouchers de Hotel
- Vouchers de Aluguel de Carros
- Roteiros, Mapas e Mapas
- Analgésico
- Antinflamatório
- Remédios para Estômago
- Remédios para Gases
- Remédios para Enjoo
- Remédios de Gripe
- Remédios para Alergia
- Celular
- Notebook/ Tablet
- Câmera
- Carregadores
- Secador de Cabelo
- Adaptador de Tomada
- Fones de Ouvido
- Roupas Íntimas
- Pijamas
- Meias
- Roupas e Saída de Banho
- Calças e Shorts
- Saias e Vestidos
- Regatas e Camisetas
- Blusas e Casacos
- Cintos, Acessórios e Bijus
- Chinelos e Tênis
- Botas e Sapatos
- Sabonete
- Shampoo/ Condicionador
- Maquiagens
- Escova / Creme Dental
- Fio Dental
- Desodorante
- Hidratante Corporal
- Lâmina
- Cotonetes
- Escova de Cabelo
- Protetor Solar
- Toalhas de Banho e Rosto
- Óculos de Sol/Grau
- Lentes de Contato
- Ferro de Passar
- Livros/ Revistas
- Planner
- Canetas e adesivos

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

## Medicamentos

## Eletrônicos

## Outros

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez





# Projeto Fitness

## META FITNESS

Qual sua recompensa quando atingir seu objetivo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## MURAL DE FOTOS

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

consultas

consultas

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Dr (a): \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

Obs: \_\_\_\_\_

jan fev mar abr mai jun jul ago set out nov dez

# Cardápio semanal

SEGUNDA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

TERÇA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

QUARTA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

QUINTA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

# Cardápio semanal

SEXTA

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

SÁBADO

Precisa comprar

C
L
A
L
J
C

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

NOTAS


jan fev mar abr mai jun jul ago set out nov dez

# Lista de compras

## MERCEARIA

- Açúcar
- Adoçante
- Amido
- Arroz
- Azeite
- Batata palha
- Caldo de aves
- Caldo de carne
- Caldo de legumes
- Caldo de peixe
- Caldo para arroz
- Caldo para feijão
- Coco ralado
- Farinha de mandioca
- Farinha de milho
- Farinha de Rosca
- Farinha de trigo
- Farofa pronta
- Feijão
- Fermento
- Fubá
- Gelatina
- Goiabada
- Granulado
- Ketchup
- Leite desnatado
- Leite integral
- Lentilha
- Macarrão
- Maionese
- Massa para bolo
- Milho de pipoca
- Miojo
- Molho branco
- Molho de pimenta
- Molho de tomate
- Molho madeira
- Mostarda
- Óleo
- Queijo Ralado
- Sal

- Sal grosso
- Suco em pó
- Vinagre

## ENLATADOS

- Alcaparras
- Atum
- Azeitona
- Cogumelos
- Creme de leite
- Doce de leite
- Ervilha
- Leite condensado
- Leite de coco
- Milho
- Palmito
- Patê
- Sardinha
- Seleta
- Tomate seco

## TEMPEROS

- Açafrão-da-terra
- Alecrim
- Alho granulado
- Anis estrelado
- Canela
- Cebola em pó
- Cebolinha em flocos
- Chimichurri
- Colorau
- Cominho
- Cravo
- Curry
- Gengibre em pó
- Lemon pepper
- Louro
- Noz-moscada
- Orégano
- Páprica
- Pimenta do reino

- Salsa em flocos
- Sálvia
- Tempero Ana Maria
- Tomilho
- Vinagrete

## BEBIDAS

- Água de coco
- Água mineral
- Água mineral com gás
- Cerveja
- Energético
- Refrigerante
- Suco caixinha
- Suco de soja
- Suco garrafa
- Suco integral
- Vinho

## MATINAIS

- Achocolatado em pó
- Aveia
- Biscoito
- Bolacha
- Bolacha
- Café
- Cappuccino
- Cereais
- Chá
- Geleia
- Leite em pó
- Mel
- Nutella
- Pães
- Pão de forma
- Torrada

## FRIOS E LATICÍNIOS

- Iogurte
- Manteiga

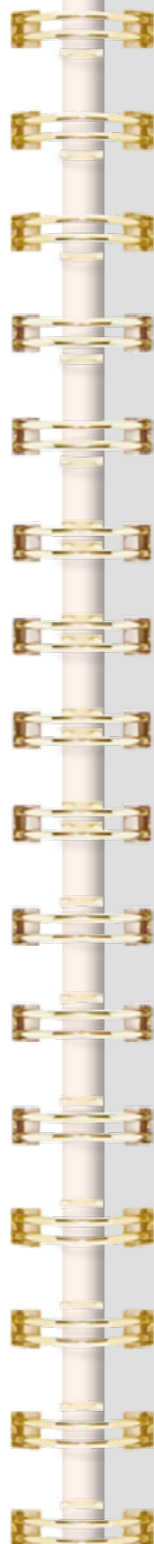
- Margarina
- Massa fresca
- Mortadela
- Peito de peru
- Presunto
- Queijo frescal
- Queijo minas
- Queijo mussarela
- Queijo prato
- Queijo provolone
- Requeijão
- Salame

## CONGELADOS

- Batata Frita
- Hambúrguer
- Lasanha
- Legumes
- Massa para pastel
- Nuggets
- Pão de queijo
- Polenta
- Polpa de fruta
- Salgadinhos congelados
- Sorvete
- Steak de frango

## HIGIENE PESSOAL

- Absorvente
- Acetona
- Acetona
- Álcool em gel
- Algodão
- Condicionador
- Cotonete
- Creme de pentear
- Creme dental
- Creme hidratante
- Desodorante
- Enxaguante bucal
- Escova de dente



- Esponja de banho
- Espuma de barbear
- Fio dental
- Gel para cabelo
- Lâmina de barbear
- Lixa de unha
- Papel higiênico
- Pós barba
- Protetor diário
- Protetor solar
- Removedor de make
- Reparador de pontas
- Sabonete
- Sabonete facial
- Sabonete íntimo
- Sabonete líquido
- Shampoo
- Rodo
- Sabão em pedra
- Sabão em pó/ Líquido
- Saco de lixo
- Sapólio
- Tira manchas
- Vassoura
- Coxa e sobrecoxa
- Coxinha da asa
- Filé de frango
- Frango inteiro
- Moela
- Pé de frango
- Peito de frango
- Tulipa
- Couve
- Couve flor
- Ervilha
- Espinafre
- Jiló
- Mandioca
- Mandioquinha
- Ovos
- Ovos de codorna
- Pepino
- Pimentão Amarelo
- Pimentão verde
- Pimentão Vermelho
- Quiabo
- Repolho
- Rúcula
- Salsinha/ Cebolinha
- Tomate
- Vagem
- Bacon
- Bisteca de porco
- Carne de porco
- Lombo
- Panceta
- Pernil
- Toucinho
- Carne seca
- Salsicha
- Linguiça
- Linguiça calabresa
- Linguiça de frango
- Linguiça redonda
- Linguiça toscana
- Abacate
- Acerola
- Banana
- Caju
- Caqui
- Goiaba
- Graviola
- Kiwi
- Laranja lima
- Laranja pera
- Limão
- Maçã
- Mamão
- Manga
- Maracujá
- Melancia
- Melão
- Morango
- Pêra
- Pêssego
- Uva

Esta página não está disponível na versão gratuita. Para ter acesso total a este planner CLIQUE AQUI e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

# Minhas receitas

Receita \_\_\_\_\_ Tempo de preparo: \_\_\_\_\_

Onde encontrei essa receita? \_\_\_\_\_

Grau de gostosura: Grau de dificuldade: Rendimento:  1  2  4  6  8

Ingredientes:

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Considerações finais



Grid of dots for notes.

Modo de preparo:

Lined area for writing the preparation method.

listas

listas

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

Esta página não está disponível na versão gratuita.  
Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

# Controle de leitura

Melhor do ano:

Pior do ano:

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

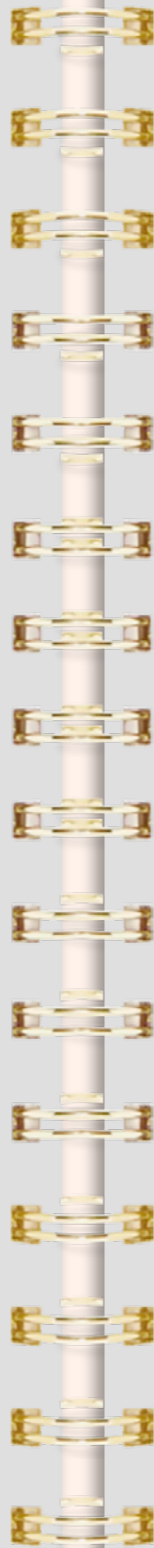
Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_



Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Autor: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez



# Controle de filmes

Melhor do ano:

Pior do ano:

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_



Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: \_\_\_\_\_

Notas: \_\_\_\_\_

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

# Controle de séries

Melhor do ano:

Pior do ano:

Título: \_\_\_\_\_ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: \_\_\_\_\_ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Título: \_\_\_\_\_ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: \_\_\_\_\_

Título: \_\_\_\_\_ Gostei:

Temporada: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Episódios: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

Notas: \_\_\_\_\_

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

# Compras online

DATA	SITE	ITEM	PREÇO	RASTREIO	enviado	recebido
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# wishlist

ITEM	PREÇO?	quero?		posso?		preciso?		vale o preço?		comprei?	
		s	n	s	n	s	n	s	n	s	n
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

- jan
- fev
- mar
- abr
- mai
- jun
- jul
- ago
- set
- out
- nov
- dez

# Controle de contas

Financeiro mensal

Jan Feb Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez

## MENSAL

Data Conta Valor Déb. auto Jan Feb Mar Abr Mai Jun Jul Ago Set Out Nov Dez

Data	Conta	Valor	Déb. auto	Jan	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

## ANUAL

Data	Conta	Valor	Déb. auto	Jan	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Resumo financeiro

ENTRADAS SAÍDAS INVESTIMENTO SALDO FINAL

	ENTRADAS	SAÍDAS	INVESTIMENTO	SALDO FINAL
Jan				
Fev				
Mar				
Abr				
Mai				
Jun				
Jul				
Ago				
Set				
Out				
Nov				
Dez				

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

GASTO ANUAL DO CARTÃO

Jan	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Total

RESUMO ANUAL

Conseguiu controlar gastos desnecessários?  sim  não  quase

Cumpriu alguma de suas metas financeiras?  sim  não  quase

Qual foi sua maior dificuldade financeira esse ano? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

### To-do list

S T Q Q S S D

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### To-do list

S T Q Q S S D

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez



# Janeiro

---

Deixo para trás tudo o que não deu certo hoje e dou as boas-vindas a um novo começo amanhã.



# Janeiro

## Memórias do mês

### DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

### MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

jan

# Janeiro

2024

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

## IMPORTANTE

## NOTAS

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

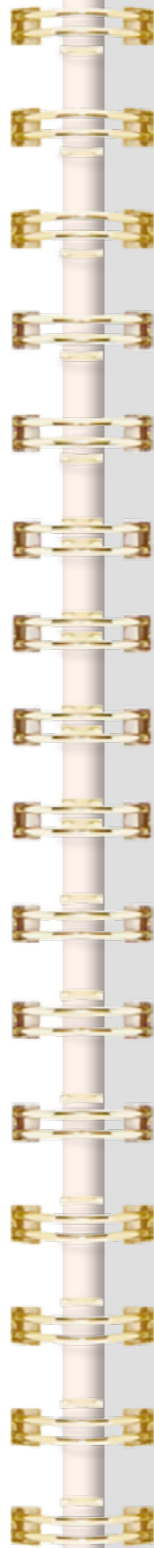
---

---

S	t	q
01	02	03
ANO NOVO	08	09
15	16	17
22	23	24
29	30	31

q	s	s	d
04	05	06	07
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28
01	02	03	04

fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

■ Feriado Nacional
 ■ Ponto facultativo  
 ○cheia ●ming. ●nova ○cresc.



01 seg

ANO NOVO



EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

02 ter



EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

03 qua



EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

04 qui



EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

05 sex



EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

06 sáb

07 dom

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

08 seg \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

09 ter \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

10 qua \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRODUTIVA	<input type="checkbox"/> FELIZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRESTATIVA	<input type="checkbox"/> TRISTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ESTRESSADA	<input type="checkbox"/> FOCADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PREOCUPADA	<input type="checkbox"/> ANIMADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11 qui \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

12 sex \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

13 sáb \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

14 dom \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

Small calendar icon with a heart symbol.

Checklist for the week with four rows of checkboxes.

15 seg \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

16 ter \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

17 qua \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Blank lined area for notes on Wednesday.



Habit tracking grid with checkboxes for days and mood indicators like PRODUTIVA, FELIZ, etc.

18 qui \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

19 sex \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

20 sáb \_\_\_\_\_ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

Blank lined area for notes on Saturday.

21 dom \_\_\_\_\_ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

Blank lined area for notes on Sunday.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22 seg \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

23 ter \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

24 qua \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRODUTIVA	<input type="checkbox"/> FELIZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRESTATIVA	<input type="checkbox"/> TRISTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ESTRESSADA	<input type="checkbox"/> FOCADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PREOCUPADA	<input type="checkbox"/> ANIMADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25 qui \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

26 sex \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

27 sáb \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

28 dom \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

jan

# Financeiro

Resumo financeiro

## ENTRADAS

## ANOTAÇÕES

Data	Descrição	Valor
------	-----------	-------

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Total

Venc.	Contas a pagar	Valor
-------	----------------	-------

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Total

extras

to-do

finanças

controle

refeição

saúde

viagem

metas

## SAÍDAS

Data	Descrição	Valor	Data	Descrição	Valor
------	-----------	-------	------	-----------	-------

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Total

## BALANÇO DO MÊS

## REFLEXÃO DO MÊS

Saldo anterior: \_\_\_\_\_ Conseguiu atingir suas metas mensais? \_\_\_\_\_

Total entradas: \_\_\_\_\_ Este mês eu economizei mais com \_\_\_\_\_

Total Saídas: \_\_\_\_\_ Este mês eu gastei mais com \_\_\_\_\_

Investimentos: \_\_\_\_\_ Neste mês meu gasto surpresa foi com \_\_\_\_\_

Cartão: \_\_\_\_\_ No próximo mês preciso economizar com \_\_\_\_\_

Saldo total: \_\_\_\_\_

fev

mar

abr

mai

jun

jul

ago

set

out

nov

dez

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.



# Resumo do mês

## PRATICANDO A GRATIDÃO

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata?

--	--	--

## ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★

Animada ★★★★★

Focada ★★★★★

Preocupada ★★★★★

Produtiva ★★★★★

Feliz ★★★★★

Triste ★★★★★

Prestativa ★★★★★

★★★★★

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?



UM MOMENTO INESQUECÍVEL


MEU MAIOR APRENDIZADO


UMA MÚSICA QUE ME CONQUISTOU


O MELHOR LUGAR QUE CONHECI


# Fevereiro

Eu posso e terei mais do que jamais sonhei ser possível.

jan  
fev

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

# Fevereiro

## Memórias do mês

### DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

### MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez



jan  
fev

# Fevereiro

## IMPORTANTE

## NOTAS

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Feriado Nacional Ponto facultativo  
Ocheia ●ming. ●nova ○cresc.

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

# 2024

q s s d

01	02	03	04
08	09	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	01	02	03

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

stickers

# Fevereiro 2024

## importante da semana

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

29 seg \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

30 ter \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

31 qua \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

## meus hábitos

S T Q Q S S D

## como foi minha semana?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRODUTIVA	<input type="checkbox"/> FELIZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRESTATIVA	<input type="checkbox"/> TRISTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ESTRESSADA	<input type="checkbox"/> FOCADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PREOCUPADA	<input type="checkbox"/> ANIMADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

01 qui \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

02 sex \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

03 sáb \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

04 dom \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

jan  
fev

Fevereiro  
2024

importante da semana

Calendar grid for February 2024 with a heart icon in the top-left cell.

Two columns of checkboxes for weekly planning.

05 seg \_\_\_\_\_ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Water intake icons and checkboxes for the day.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

06 ter \_\_\_\_\_ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Water intake icons and checkboxes for the day.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

07 qua \_\_\_\_\_ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Water intake icons and checkboxes for the day.

Blank lined area for notes on Wednesday.



extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

Grid for tracking habits and mood with checkboxes for categories like PRODUTIVA, FELIZ, etc.

08 qui \_\_\_\_\_ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Water intake icons and checkboxes for the day.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

09 sex \_\_\_\_\_ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Water intake icons and checkboxes for the day.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

10 sáb \_\_\_\_\_

Water intake icons and checkboxes for the day.

Blank lined area for notes on Saturday.

11 dom \_\_\_\_\_

Water intake icons and checkboxes for the day.

Blank lined area for notes on Sunday.

mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

jan  
fev

# Resumo do mês

## PRATICANDO A GRATIDÃO

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata?

--	--	--

## ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★      Preocupada ★★★★★      Triste ★★★★★

Animada ★★★★★      Feliz ★★★★★

Focada ★★★★★

## COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

## UMA MÚSICA QUE ME CONQUISTOU


## O MELHOR LUGAR QUE CONHECI


extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

# Março

Não posso controlar o que acontece, mas posso fazer as melhores escolhas para mim.

jan  
fev  
mar

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Março

# Memórias do mês

## DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

## MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

jan  
fev  
mar

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

# Março

2024

## IMPORTANTE

## NOTAS

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

S	t	q
26	27	28
04	05	06
11	12	13
18	19	20
25	26	27

Feriado Nacional Ponto facultativo  
Ocheia ● ming. ● nova ● cresc.

q s s d

29	01	02	03
07	08	09	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

DIA INTERN. DA MULHER

SEXTA-FEIRA SANTA

PÁSCOA

abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

jan  
fev  
mar

Março  
2024

importante da semana

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

04 seg \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

05 ter \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

06 qua \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO



extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRODUTIVA	<input type="checkbox"/> FELIZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRESTATIVA	<input type="checkbox"/> TRISTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ESTRESSADA	<input type="checkbox"/> FOCADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PREOCUPADA	<input type="checkbox"/> ANIMADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

07 qui \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

08 sex \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

09 sáb \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

10 dom \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

jan  
fev  
mar

# Resumo do mês

## PRATICANDO A GRATIDÃO

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata?

--	--	--

## ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★      Preocupada ★★★★★      Triste ★★★★★

Animada ★★★★★      Feliz ★★★★★

Focada ★★★★★

Esta página não está disponível na versão gratuita.

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

POUCO SATISFEITA      MUITO SATISFEITA

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

--	--

## UMA MÚSICA QUE ME CONQUISTOU


## O MELHOR LUGAR QUE CONHECI


extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas



abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

# Abril

Meus sonhos são muito maiores do que os meus medos.



jan  
fev  
mar  
abr

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Abril

# Memórias do mês

## DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

## MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

IMPORTANTE

[Empty box for important notes]

NOTAS

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

Abril  
2024

importante da semana

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

01 seg \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

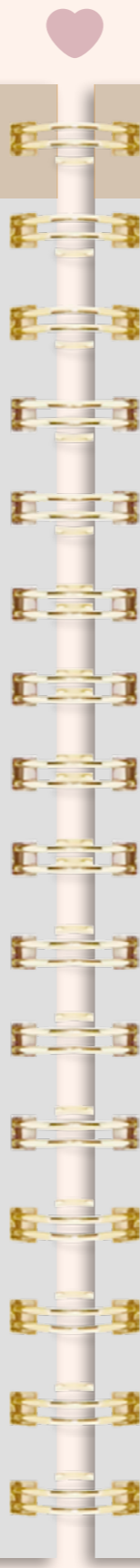
Esta página não está disponível na versão gratuita.

02 ter \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

03 qua \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



04 qui \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

05 sex \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

06 sáb \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

07 dom \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

# Resumo do mês

## PRATICANDO A GRATIDÃO

Quais 3 coisas que aconteceram este mês que você é grata?

--	--	--

## ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Como você se sentiu no último mês?

Estressada ★★★★★ Preocupada ★★★★★ Triste ★★★★★

Animada ★★★★★ Focada ★★★★★ Feliz ★★★★★

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

## COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?



## UMA MÚSICA QUE ME CONQUISTOU


## O MELHOR LUGAR QUE CONHECI


# Dezembro

## Eu tenho um futuro brilhante.

dez

dez nov out set ago jul jun mai abr mar fev jan

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

# Memórias do mês

# Dezembro

### DESAFIO 30 DIAS

Qual desafio você vai tentar este mês? Vale ler um livro em 30 dias, não tomar refrigerante, ir para a academia. Supere-se!

### MINHA ROTINA MENSAL

Monitore sua rotina mensal! Anote sua rotina de skincare, cuidados com o cabelo, cuidados com a pele e unha. Se cuide!

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
manhã							
tarde							
noite							

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

# Dezembro

2024

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

IMPORTANTE	s	t	q	q	s	s	d
	25	26	27	28	29	30	01
NOTAS	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	NATAL				

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

■ Feriado Nacional
 ■ Ponto facultativo  
● Ocheia
 ● ming.
 ● nova
 ● cresc.

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

# Dezembro 2024

importante da semana

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

02 seg \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

03 ter \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

04 qua \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO



extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRODUTIVA	<input type="checkbox"/> FELIZ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PRESTATIVA	<input type="checkbox"/> TRISTE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ESTRESSADA	<input type="checkbox"/> FOCADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> PREOCUPADA	<input type="checkbox"/> ANIMADA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

05 qui \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Esta página não está disponível na versão gratuita.

06 sex \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

07 sáb \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

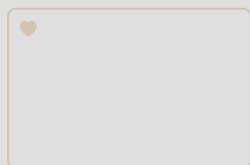
08 dom \_\_\_\_\_

EXERCÍCIO?  SIM  NÃO ☕☕☕☕☕☕☕☕

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

# Dezembro 2024

## importante da semana



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

09 seg \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Esta página não está disponível na versão gratuita.

10 ter \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

11 qua \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

## meus hábitos

S T Q Q S S D

## como foi minha semana?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PRODUTIVA     FELIZ  
 PRESTATIVA     TRISTE  
 ESTRESSADA     FOCADA  
 PREOCUPADA     ANIMADA  
 \_\_\_\_\_     \_\_\_\_\_

12 qui \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Esta página não está disponível na versão gratuita.

13 sex \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

14 sáb \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

15 dom \_\_\_\_\_ ☕☕☕☕☕☕☕☕ EXERCÍCIO?  SIM  NÃO

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



# Contatos

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____



# Contatos

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Nome: _____	Nome: _____
Celular: _____	Celular: _____
E-mail: _____	E-mail: _____
Endereço: _____	Endereço: _____
Obs: _____	Obs: _____

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.



# Aniversários

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO









Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

metas viagem saúde refeição controle finanças to-do extras



jan

fev

mar

abr

mai

jun

jul

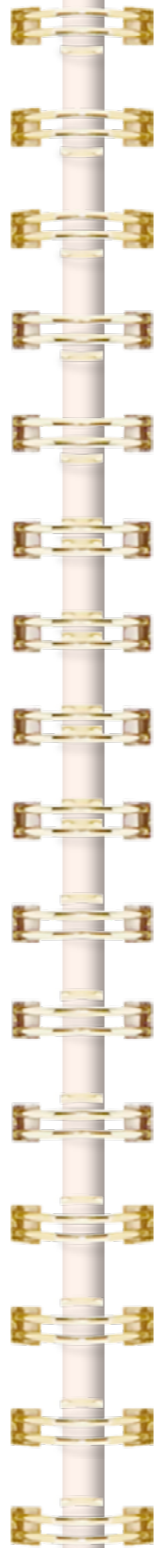
ago

set

out

nov

dez





# Logins e senhas

jan  
fev  
mar  
abr  
mai  
jun  
jul  
ago  
set  
out  
nov  
dez

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Obs \_\_\_\_\_

Site \_\_\_\_\_

Login \_\_\_\_\_

Senha \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

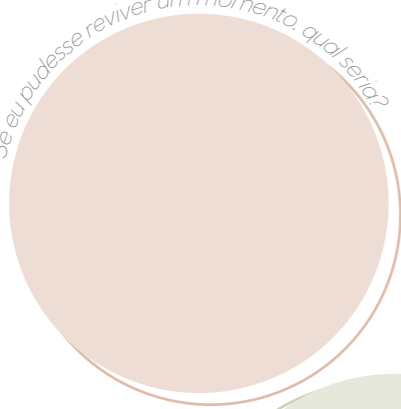
Obs \_\_\_\_\_

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

# Memórias para recordar do ano!

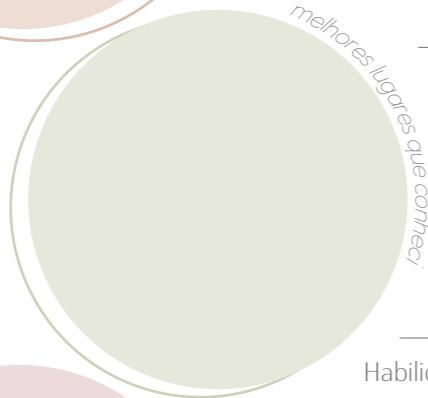
Se eu pudesse reviver um momento, qual seria?



O que aprendi: \_\_\_\_\_

Pessoas que me inspiraram: \_\_\_\_\_

melhores lugares que conheci

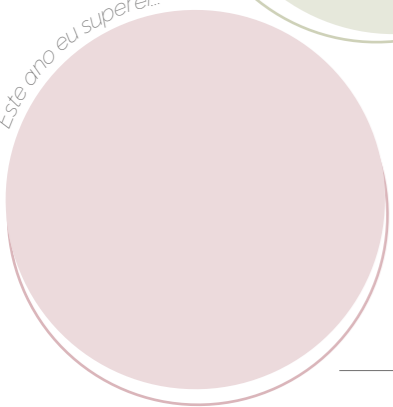


Decisão mais importante que tomei: \_\_\_\_\_

Experimentei e gostei: \_\_\_\_\_

Habilidades que melhorei: \_\_\_\_\_

Este ano eu superei...



Objetivos que alcancei: \_\_\_\_\_

Deixei para trás: \_\_\_\_\_

Filmes, livros ou séries que amei:

Hábitos que mudei:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Roda da vida inicial

Refaça sua Roda da Vida e compare com a que você preencheu no início do ano e veja se evoluiu ou regrediu em algum ponto. Depois faça suas observações para os pontos que precisam ser melhorados.

## Roda da vida

O QUE MELHORAR PARA O PRÓXIMO ANO?



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO							ABRIL											
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D					
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31										29	30	31				

MAIO							JUNHO							JULHO							AGOSTO											
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D					
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31					29	30	31										29	30	31				

SETEMBRO							OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO											
S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D					
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			22	23	24	25	26	27	28
29	30						29	30	31					29	30	31										29	30	31				



Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.





Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

Esta página não está disponível na versão gratuita.

Para ter acesso total a este planner **CLIQUE AQUI** e acesse nosso site para escolher o seu preferido.

