



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	Final
Roda da vida inicial	Wishlist	Consultas	Roda da vida final
Planejamento anual	Compras online	Cardápio	Resumo do ano
		Receitas	Calendário 2025
		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**
- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.

2024

love planner



presente em todos os momentos!

2024



JANEIRO

Calendar grid for January with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-31.

- 01 Ano novo

FEVEREIRO

Calendar grid for February with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-29.

- 13 Carnaval
14 Quarta-feira de cinzas

MARÇO

Calendar grid for March with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-31.

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

ABRIL

Calendar grid for April with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-30.

- 21 Tiradentes

MAIO

Calendar grid for May with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-31.

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

JUNHO

Calendar grid for June with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-30.

- 12 Dias dos namorados
24 Dia de São João

JULHO

Calendar grid for July with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-31.

- 09 Rev. Constitucionalista
20 Dia do amigo

AGOSTO

Calendar grid for August with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-31.

- 11 Dias dos Pais

SETEMBRO

Calendar grid for September with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-30.

- 07 Independência do Brasil

OUTUBRO

Calendar grid for October with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-31.

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

NOVEMBRO

Calendar grid for November with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-30.

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

DEZEMBRO

Calendar grid for December with days S, T, Q, Q, S, S, D and dates 1-31.

- 25 Natal

Legend: purple box = Feriados Nacionais, orange box = Ponto facultativo, grey box = Datas Comemorativas

Planos para brilhar este ano!

minha frase para este ano _____

O QUE ESPERO DESSE ANO?

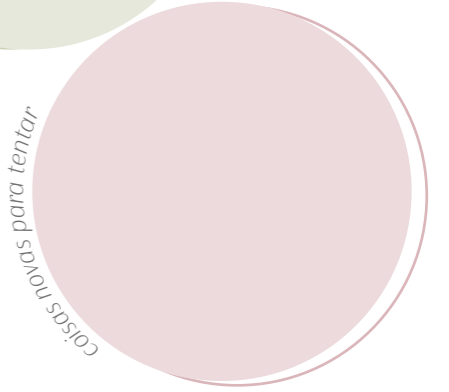
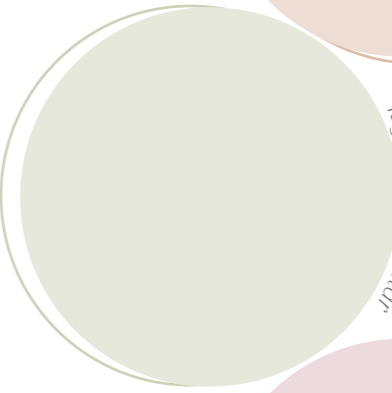
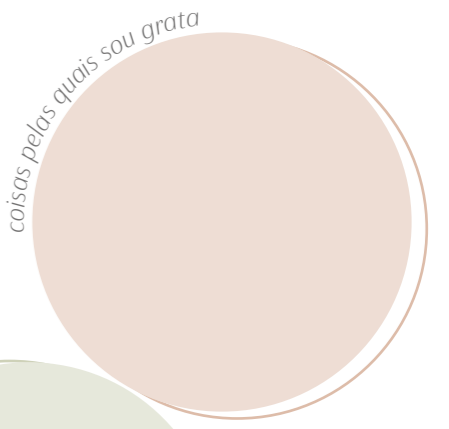


Table with columns 'mais disso' and 'menos disso' under the heading 'ESTE ANO EU QUERO'. Includes checkmark and X icons for marking items.

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

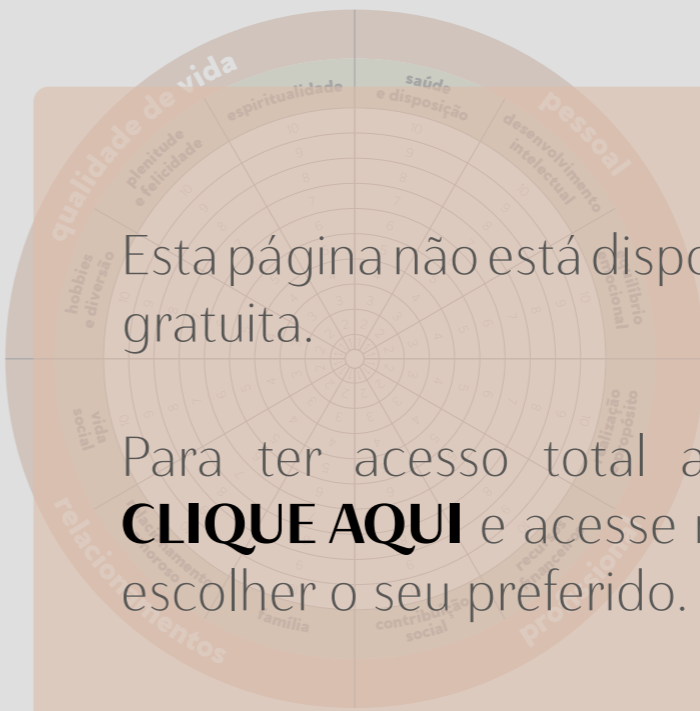
Quando sua vida está desequilibrada, pode ser difícil saber quais áreas precisam de mais atenção. Use a roda abaixo para pensar nas diferentes partes da sua vida. Pinte partes do círculo de 1-10 para avaliar a sua satisfação em cada seção. Quando terminar, você terá uma representação visual de sua vida 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

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

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

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

Obs: _____

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

ESPECIALIDADE

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Data: _____ Hora: _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Dr (a): _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Local: _____

Obs: _____

Obs: _____

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.

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

Cardápio semanal

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"/>

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.

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"/>

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

- A chocolateado 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 or considerations.

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: _____

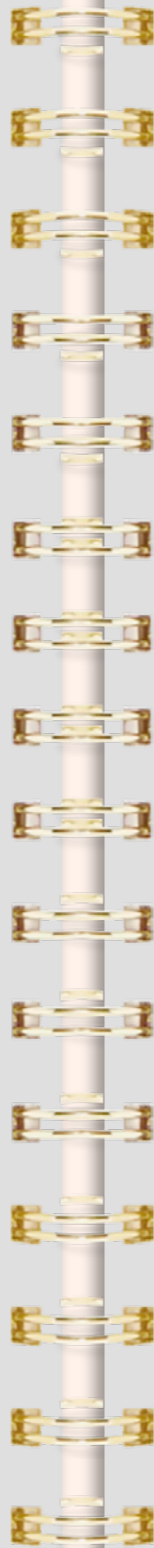
Esta página não está disponível na versão gratuita.

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: ♥♥♥♥♥

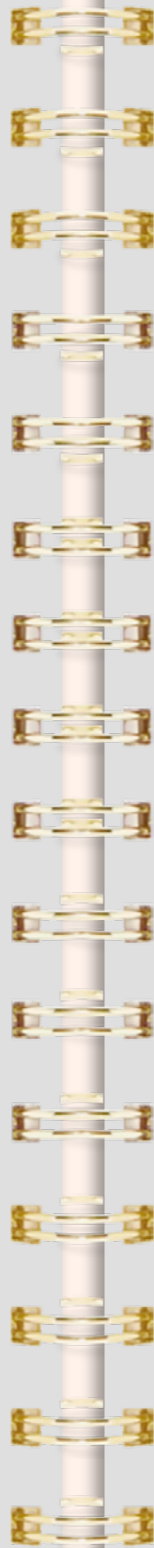
Gênero: _____

Notas: _____

Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: _____

Notas: _____



Título: _____ Gostei: ♥♥♥♥♥

Gênero: _____

Notas: _____

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: _____

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"/>

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"/>

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 contas

Resumo financeiro

Financeiro mensal

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

MENSAL

Data	Conta	Valor	Déb. auto	Jan	Fev	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"/>

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.

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.

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

GASTO ANUAL DO CARTÃO

Jan	Fev	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? _____

ANUAL

Data	Conta	Valor	Déb. auto	Jan	Fev	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"/>

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.



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							

Janeiro

- 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

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

q s s d

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

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

Jan

Janeiro 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"/>

01 seg
ANO NOVO

02 ter

03 qua

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

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"/>

PRODUTIVA FELIZ
 PRESTATIVA TRISTE
 ESTRESSADA FOCADA
 PREOCUPADA ANIMADA

04 qui

05 sex

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

EXERCÍCIO? SIM NÃO _____

fev
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"/>

08 seg	09 ter	10 qua
--------	--------	--------

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

EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> 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"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<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
 _____ _____

11 qui	12 sex	13 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<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.

EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
--	--	--



Grid for 'importante da semana' with checkboxes.

Calendar header for days 15 (seg), 16 (ter), 17 (qua), 18 (qui), 19 (sex), 20 (sáb).

Main task grid for the left page.

Bottom section with dotted lines for notes.

Footer checkboxes: EXERCÍCIO? SIM NÃO



Grid for 'meus hábitos' with checkboxes and a legend for mood/status (e.g., PRODUTIVA, FELIZ).

Calendar header for days 18 (qui), 19 (sex), 20 (sáb).

Main task grid for the right page.

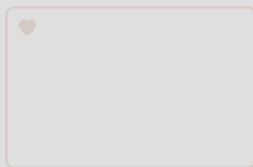
Bottom section with dotted lines for notes.

Footer checkboxes: EXERCÍCIO? SIM NÃO



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.



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

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

	22 seg	23 ter	24 qua
--	-----------	-----------	-----------

	25 qui	26 sex	27 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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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.

EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
--	--	--

EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	EXERCÍCIO? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
--	--	--



Financeiro

Resumo financeiro

ENTRADAS

ANOTAÇÕES

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

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: _____

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

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	30 ter	31 qua
--	-----------	-----------	-----------

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.

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

	01 qui	02 sex	03 sáb
--	-----------	-----------	-----------

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.

EXERCÍCIO? SIM NÃO

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

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

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

05 seg 06 ter 07 qua

08 qui 09 sex 10 sáb

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.

EXERCÍCIO? SIM NÃO _____

EXERCÍCIO? SIM NÃO _____



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?



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.

abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

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

jan
fev
mar

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

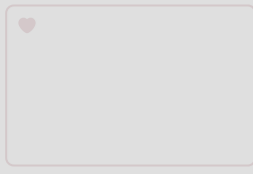
Março
2024

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"/>

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

04 seg 05 ter 06 qua

07 qui 08 sex 09 sáb
DIA INTERNACIONAL DA MULHER

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.

abr
mai
jun
jul
ago
set
out
nov
dez

EXERCÍCIO? SIM NÃO _____



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 ★★★★★ Focada ★★★★★ Feliz ★★★★★

Esta página não está disponível na versão gratuita.

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?



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

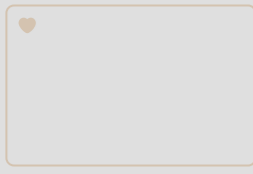
Abril
2024

importante da semana

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?



Four rows of checkboxes for weekly notes.

Three rows of checkboxes for habit tracking.

Two columns of checkboxes for mood tracking: PRODUTIVA, FELIZ, PRESTATIVA, TRISTE, ESTRESSADA, FOCADA, PREOCUPADA, ANIMADA.

01 seg 02 ter 03 qua

04 qui 05 sex 06 sáb

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.

Vertical list of checkboxes for daily tasks on the left page.

Vertical list of checkboxes for daily tasks on the right page.

Horizontal dotted lines for notes at the bottom of the left page.

Horizontal dotted lines for notes at the bottom of the right page.

EXERCÍCIO? SIM NÃO

EXERCÍCIO? SIM NÃO



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.

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Dezembro

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.

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

extras to-do finanças controle refeição saúde viagem metas

meus hábitos

S T Q Q S S D

como foi minha semana?

Four rows of checkboxes for weekly planning.

Grid for tracking habits and mood with checkboxes for days of the week.

Calendar header for days 02 (seg), 03 (ter), and 04 (qua).

Calendar header for days 05 (qui), 06 (sex), and 07 (sáb).

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.

Vertical list of checkboxes for daily tasks on the left page.

Vertical list of checkboxes for daily tasks on the right page.

Horizontal dotted lines for writing notes at the bottom of the left page.

Horizontal dotted lines for writing notes at the bottom of the right page.

EXERCÍCIO? SIM NÃO

EXERCÍCIO? SIM NÃO



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

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?

Three vertical lines for writing gratitude items.

ANÁLISE DE SENTIMENTOS

Como você se sentiu no último mês?

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

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

Esta página não está disponível na versão gratuita.

COMO VOCÊ AVALIA ESSE MÊS?



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

Two columns of horizontal lines for notes or reflections.

UMA MÚSICA QUE ME CONQUISTOU

Five horizontal lines for writing a song name.

O MELHOR LUGAR QUE CONHECI

Five horizontal lines for writing a location name.

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.



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

JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

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.

metas viagem saúde refeição controle finanças to-do extras



jan

fev

mar

abr

mai

jun

jul

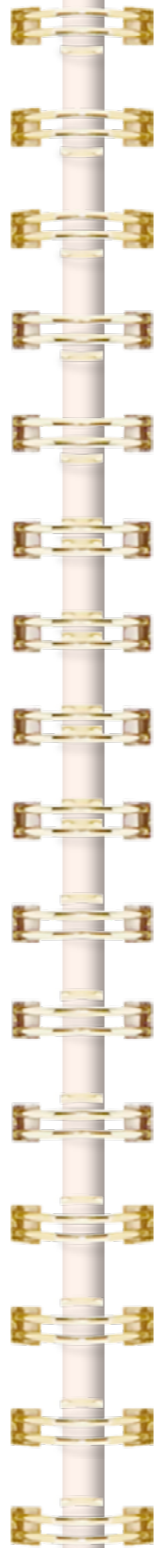
ago

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: _____

Objetivos que alcancei: _____

Deixei para trás: _____

Este ano eu superei...

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	13	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	20	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	27	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	13	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	20	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	27	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	13	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	20	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	27	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.

