

BLOCOS E PREÇOS



 @journalplanner

 (11) 95874-9574

Loja Gato de Papel



ÍNDICE/MENU

• ADESIVOS	
Adesivos Semana 1	1
Adesivos Semana 2	1
• BLOCOS, NOTAS E LISTAS	
Bloco - Conjunto de divisórias	2
Bloco - Cozinha	3
Bloco - O que eu vou comer	3
Bloco - Lista 1	4
Bloco Notas Pautadas e Pontilhadas	4 / 5
• FOLHA ANOTAÇÕES PLASTIFICADA	
Folha Anotações Plastificada	5
• PASTINHA DE CONTAS	
Pastinha de Contas	6
• INÍCIO E FINAL	
Planner Início	7
Planner Final	9
• LOGIN E SENHA	
Login e Senha	10
• PESSOAL	
Pessoal	10
• FINANCEIRO	
Financeiro Base	12
Financeiro Mensal	14
• ESTUDOS	
Estudos Base	15
Autoavaliação e Reforço	16
Controle de Revisões	17
Cronograma de estudos detalhado	17
Cronograma de estudos simples	18
Detalhes Matéria	18
Edital Esquemático	19
Mapa Mental	19
Maratona de exercícios	20
Organizando o Raciocínio	20
Provas de concurso	21
Resumo	21
Trabalho estudos	22
Planejamento do dia	22
Planejamento mensal	23
• FILMES, LIVROS, SÉRIES E LUGARES	
Filmes, livros, séries e lugares	23
• FITNESS	
Fitness Base	24
Fitness Acompanhamento Mensal	25
Fitness Planejamento Semanal	27
Semana Fitness	28

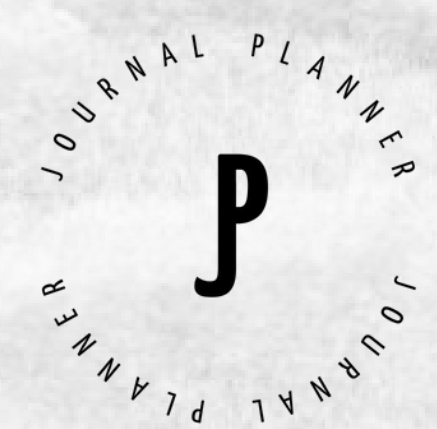
• PLANNER DE VENDAS	
Planner de Vendas	28
• PLANNER REDES SOCIAIS	
Planner Redes Sociais	29
• SAÚDE	
Saúde	30
• MEU PET	
Meu pet	31
• HÁBITOS	
Hábitos	32
• CICLOS	
Ciclos	32
• CUIDADOS PESSOAIS	
Cuidados pessoais	33
• MEU ANO EM CORES	
Meu ano em cores	34
• MINHA GRANDE VIAGEM	
Minha grande viagem	34
• PLANEJAR PARA ACONTECER	
Planejar para acontecer	35
• PLANEJAMENTO ANUAL	
Planejamento Anual	36
• PLANEJAMENTO MENSAL	
Planejamento Mensal Detalhado	37
Planejamento Mensal Simples	38
• PLANEJAMENTO SEMANAL	
Semana 1	38
Semana 2	39
Semana 3	40
Semana 4	40
Semana 5	41
Semana 6	41
• PLANEJAMENTO DIÁRIO	
Planejamento Diário 1	42
Planejamento Diário 2	42
Planejamento Diário 3	43
• DIÁRIO DEVOCIONAL	
Diário Vocacional	43



ADESIVOS SEMANA 1

R\$12,00

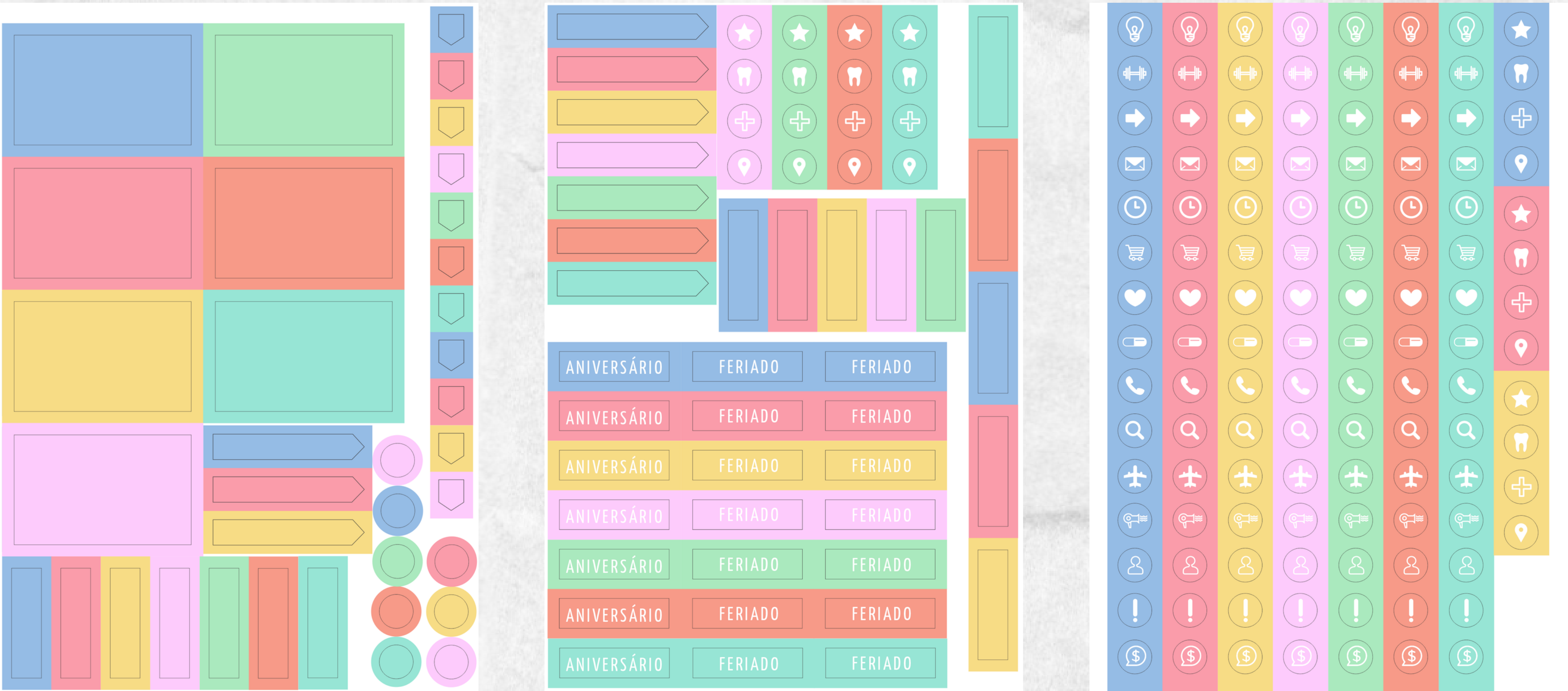
DURAÇÃO: ----



Um bloco de folhas de adesivos para decorar a sua planner!

Este bloco tem o tamanho ideal para ser usado no modelo de bloco Semana 1, mas não é uma regra.

Adesivos lisos e decorados.



ADESIVOS SEMANA 2

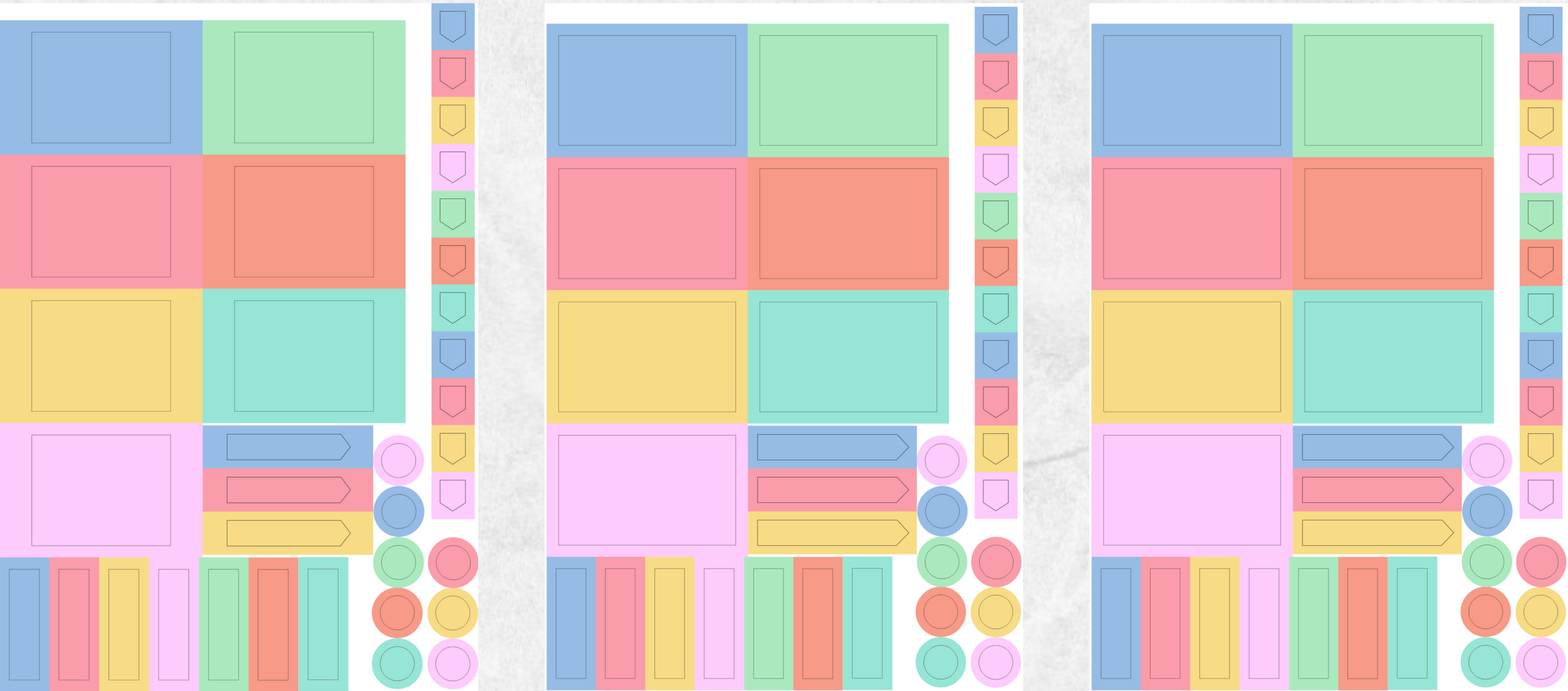
R\$12,00

DURAÇÃO: ----

Um bloco de folhas de adesivos para decorar a sua planner!

Este bloco tem o tamanho ideal para ser usado no modelo de bloco Semana 2, mas não é uma regra.

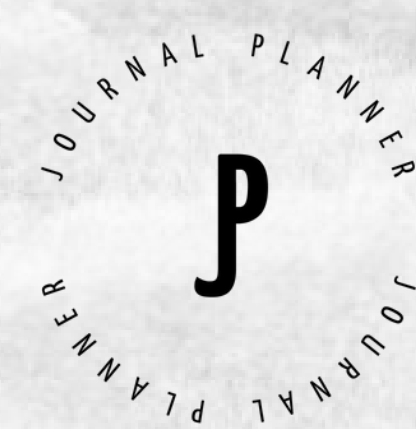
Adesivos lisos e decorados.



BLOCO - CONJUNTO DE DIVISÓRIAS

R\$3,00

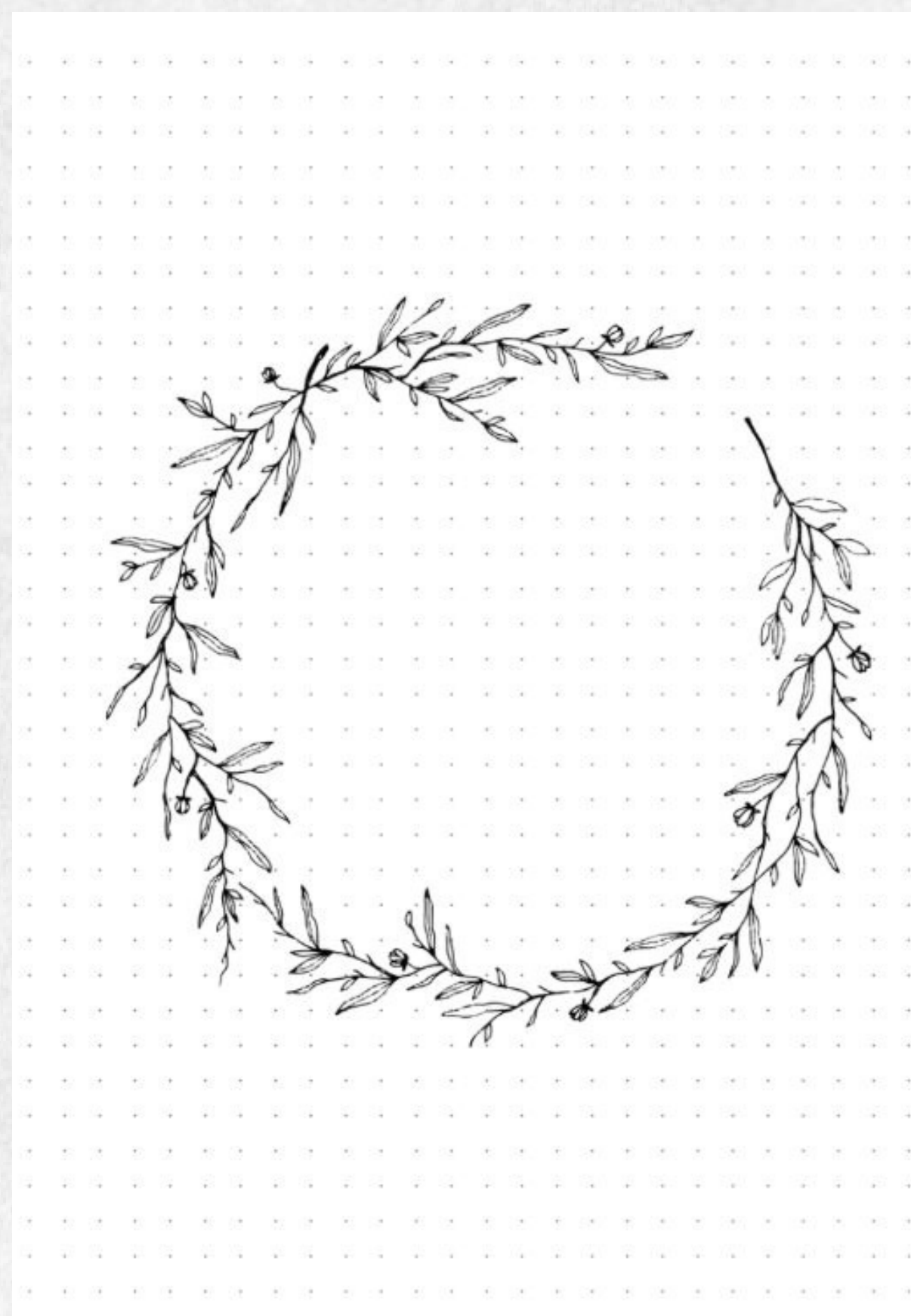
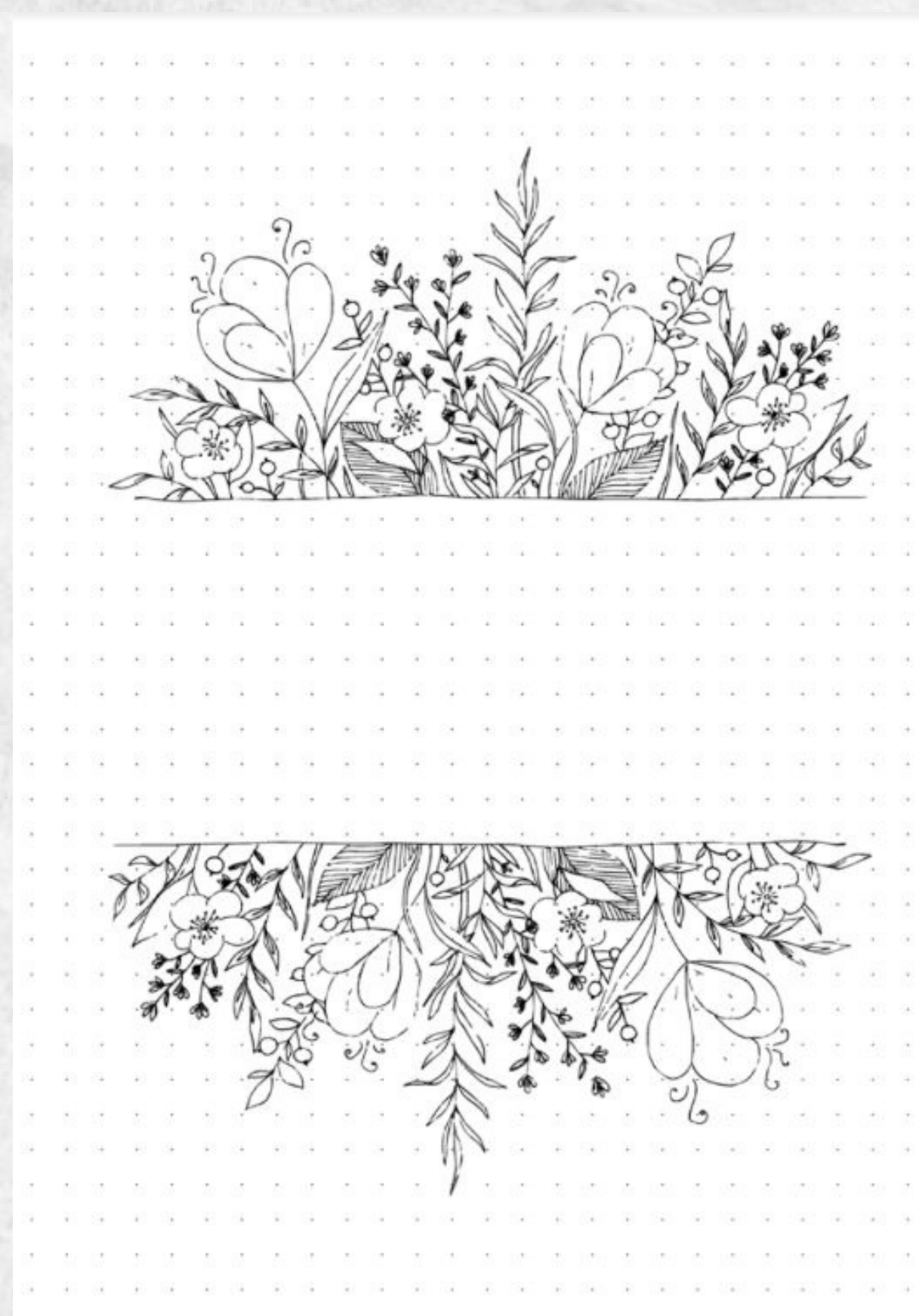
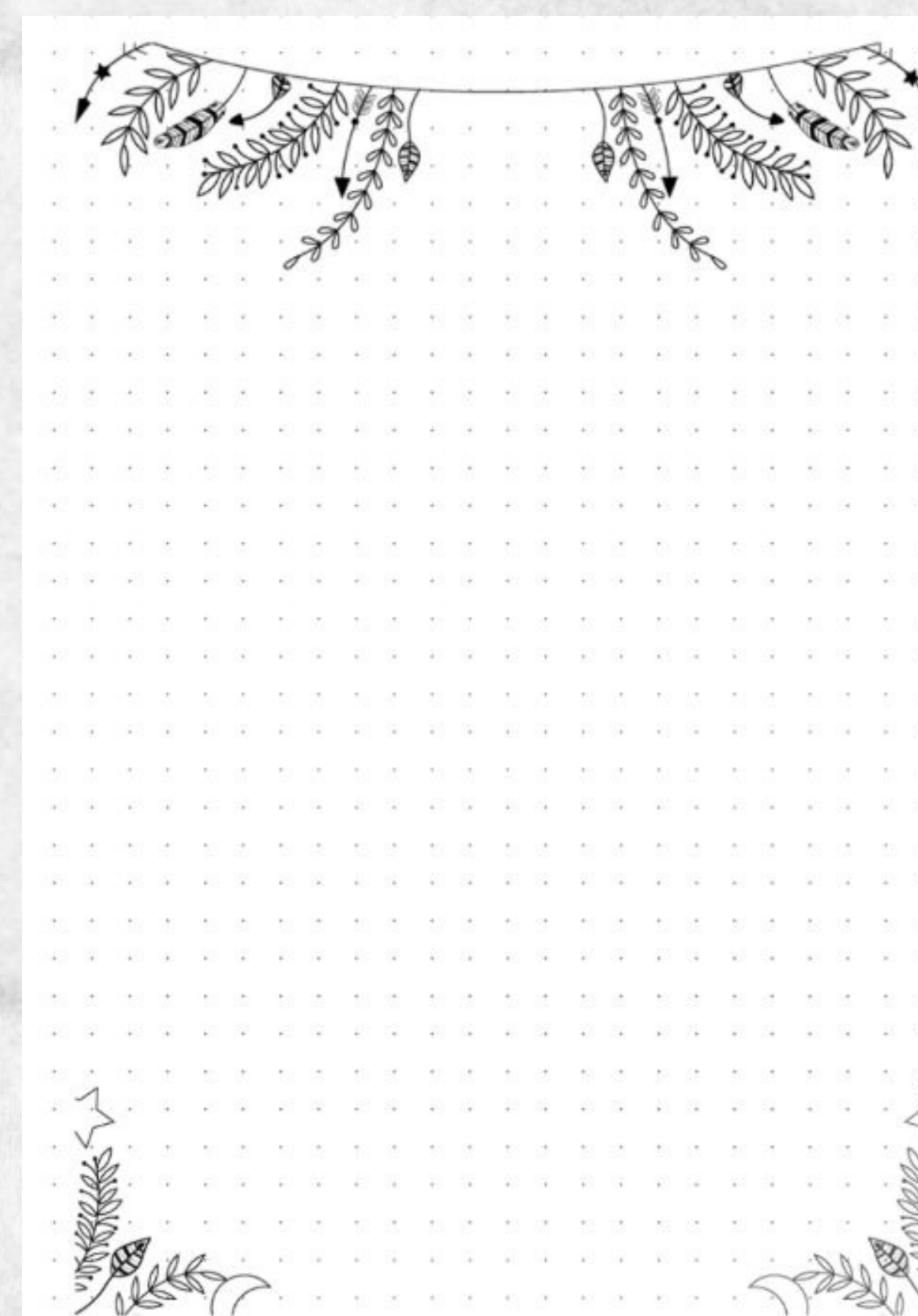
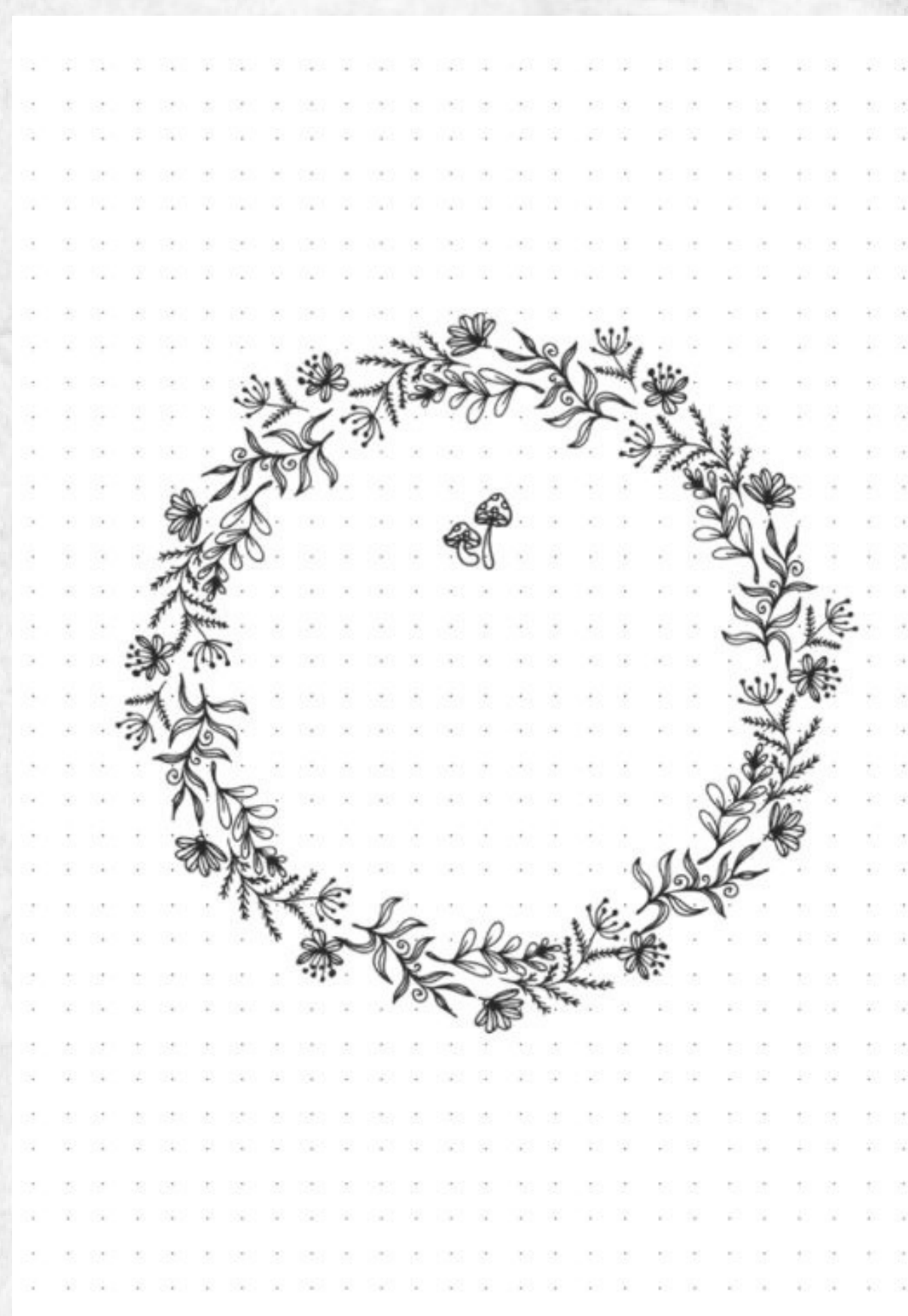
DURAÇÃO: ----



Um bloco de folhas que você pode usar como divisórias ou como desejar!

Use a sua imaginação!

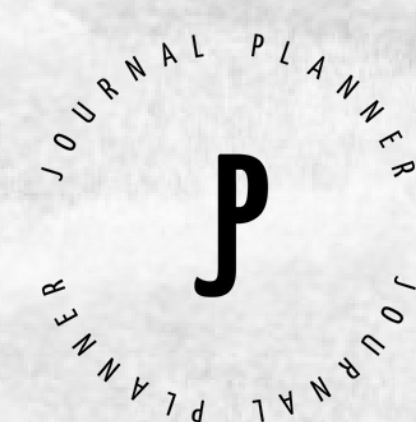
São lindas divisórias decoradas.



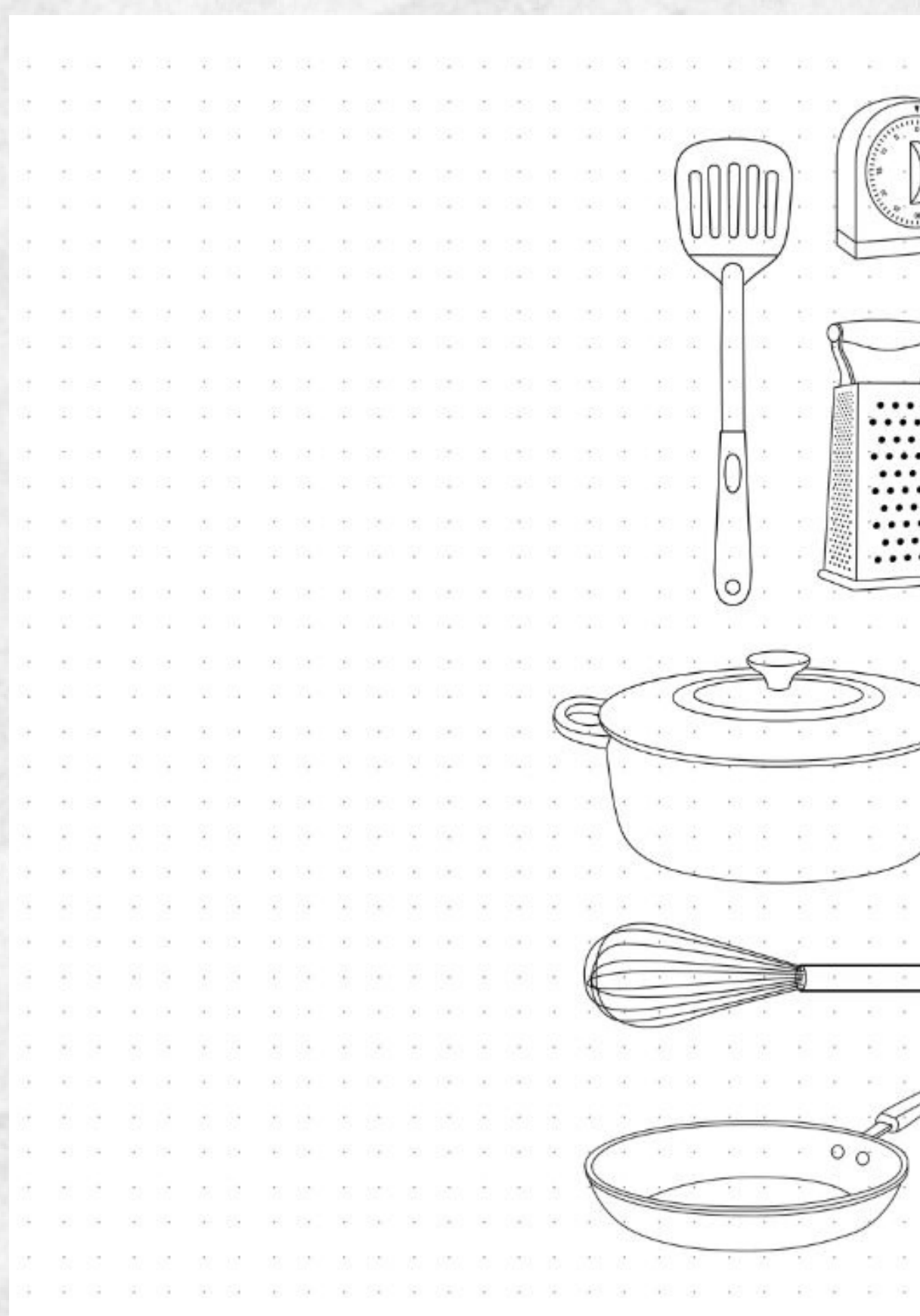
BLOCO - COZINHA

R\$2,00

DURAÇÃO: ----



Um bloco de folhas que você pode usar para anotar as suas receitas, dietas, cardápios e etc, como você desejar!



BLOCO - O QUE EU VOU COMER

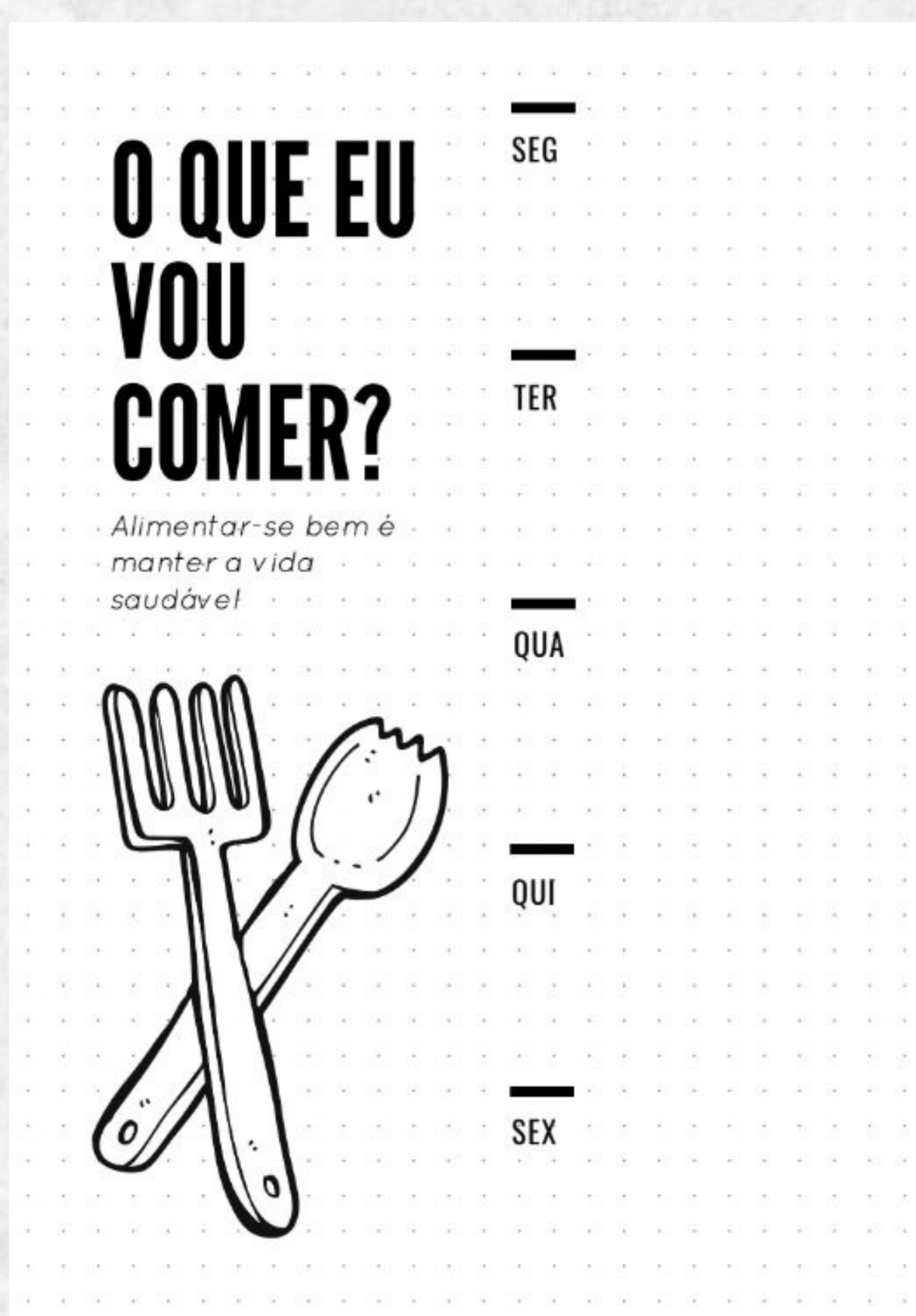
R\$2,00

DURAÇÃO: ----

Este bloco foi feito para você fazer o seu cardápio durante a semana.

Escreva o que você deseja comer durante o dia, ou qualquer restrição que você queira fazer.

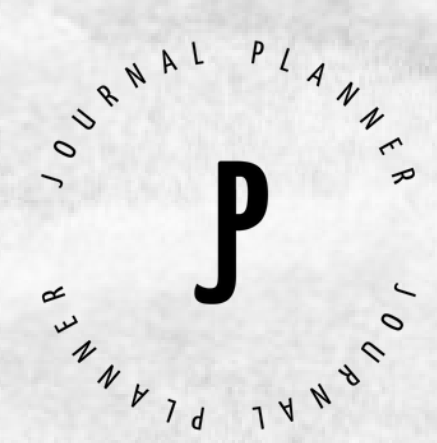
Desse jeito ficará mais fácil para você ter uma visão do que você deve comer durante a semana, organizando todas as suas alimentações.



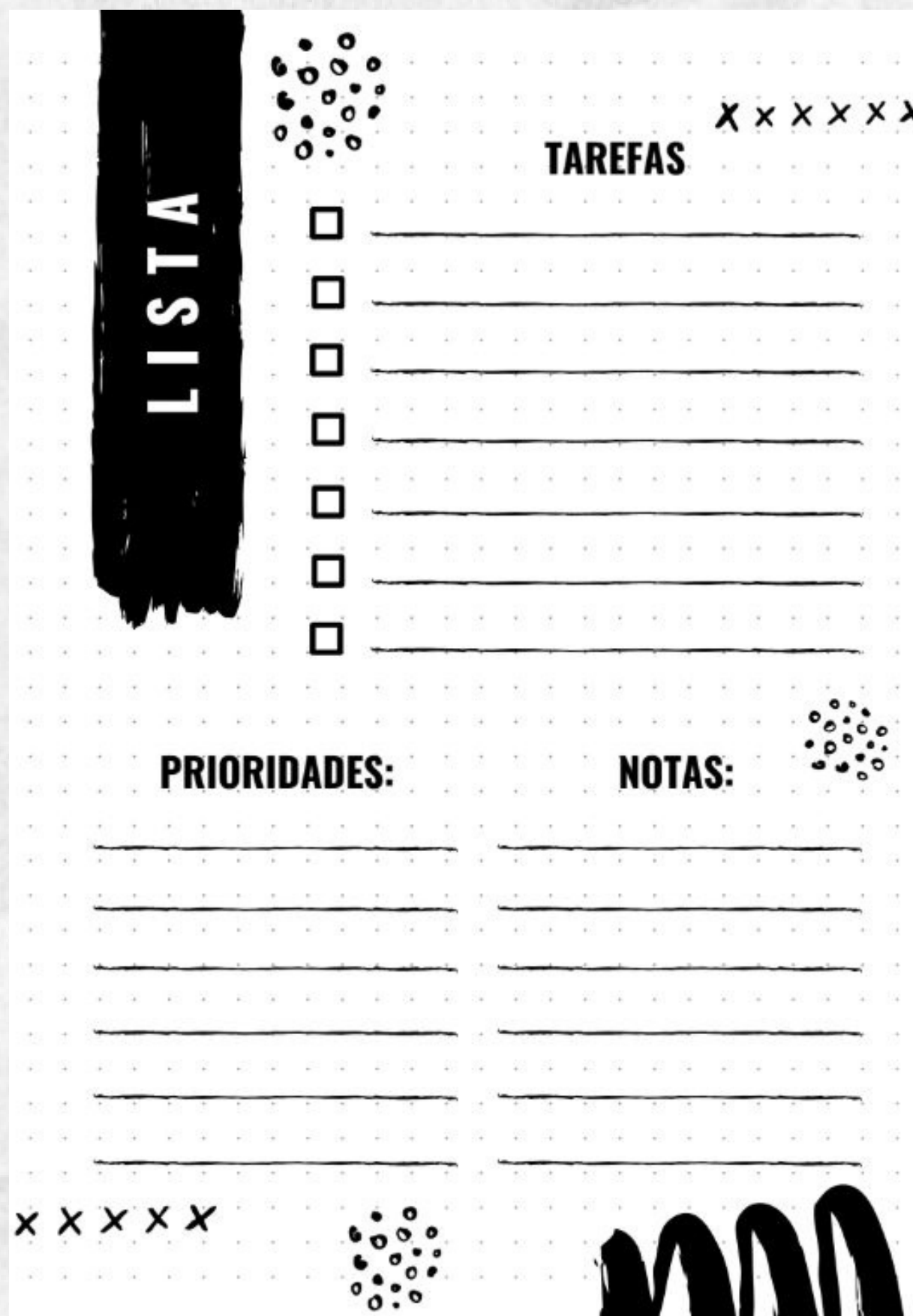
BLOCO - LISTA 1

R\$2,00

DURAÇÃO: ----



Faça uma lista sobre algo que você achar necessário, o assunto é livre, adeque às suas necessidades.

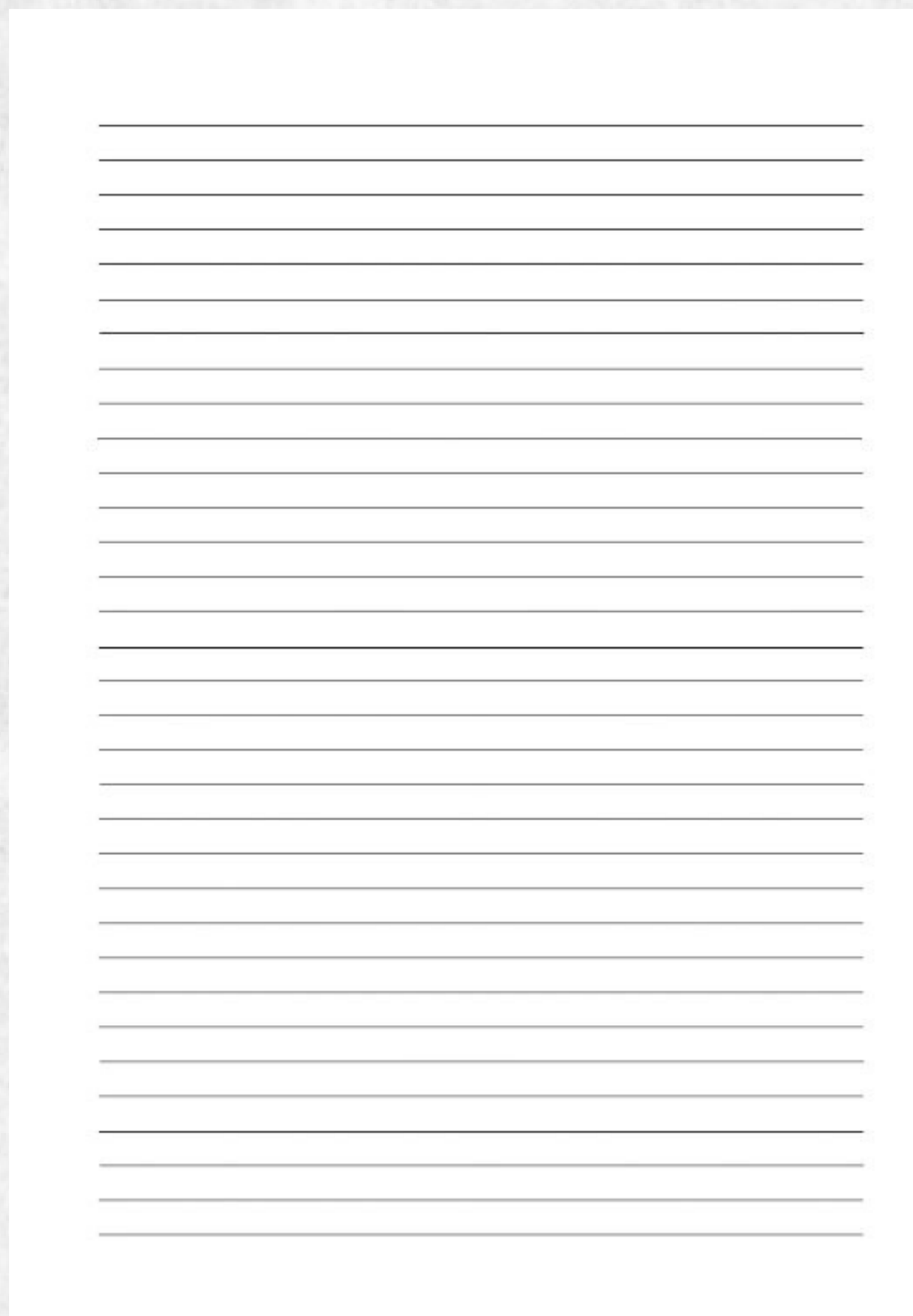


BLOCO - NOTAS PAUTADAS

R\$7,50

DURAÇÃO: ----

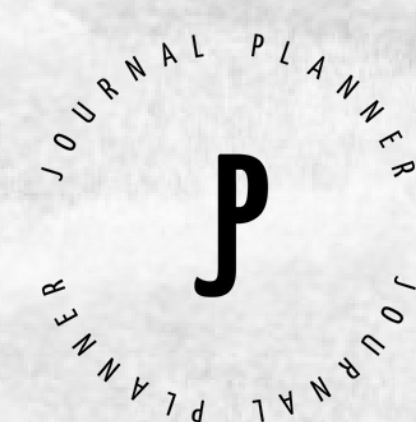
Temos alguns modelos de bloco de notas. Os mais comuns são os pautados e os pontilhados. Os dois são livres para você soltar a sua imaginação e usar como desejar.



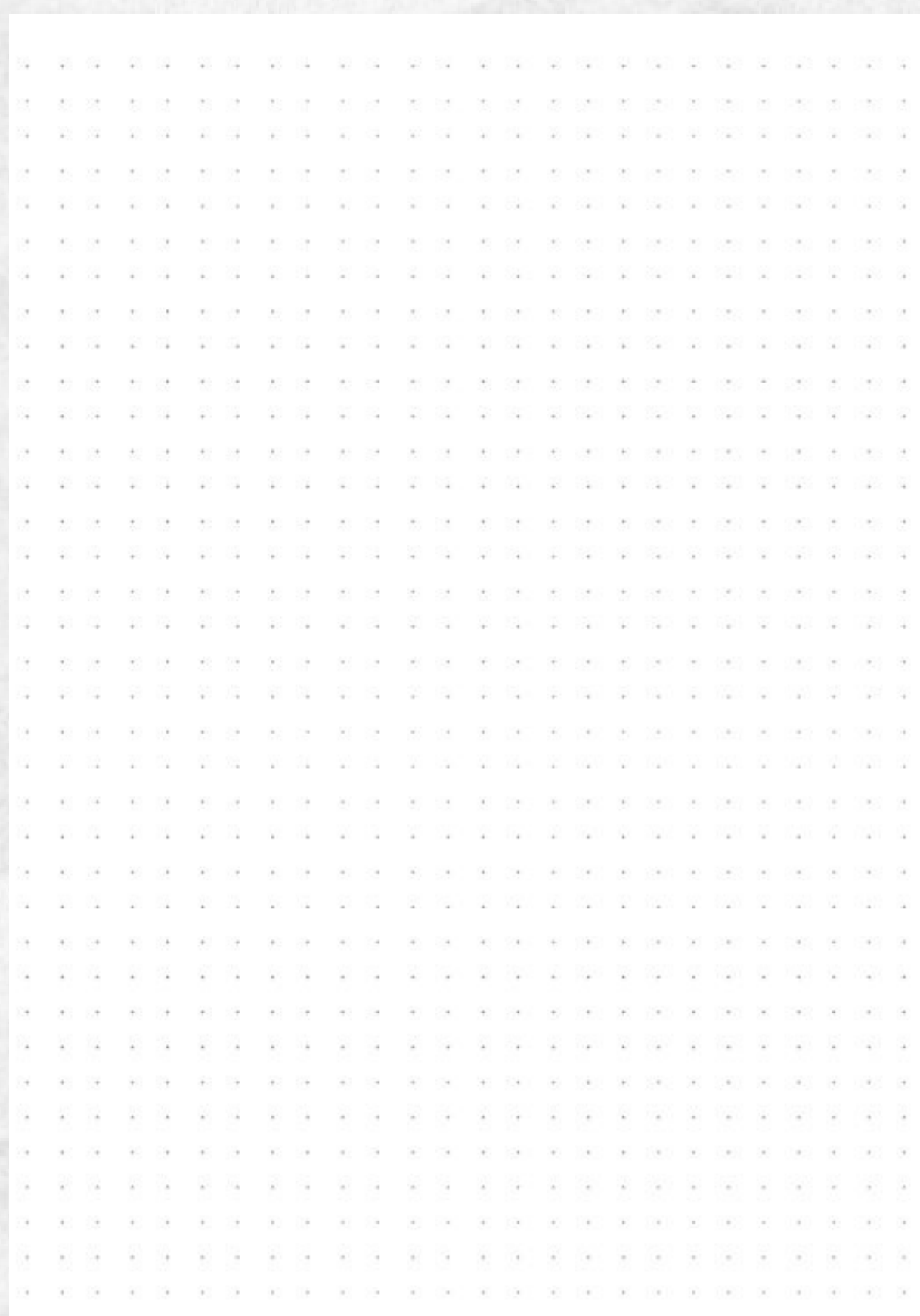
BLOCO - NOTAS PONTILHADAS

R\$7,50

DURAÇÃO: ----



Temos alguns modelos de bloco de notas. Os mais comuns são os pautados e os pontilhados. Os dois são livres para você soltar a sua imaginação e usar como desejar.



FOLHA ANOTAÇÕES PLASTIFICADA

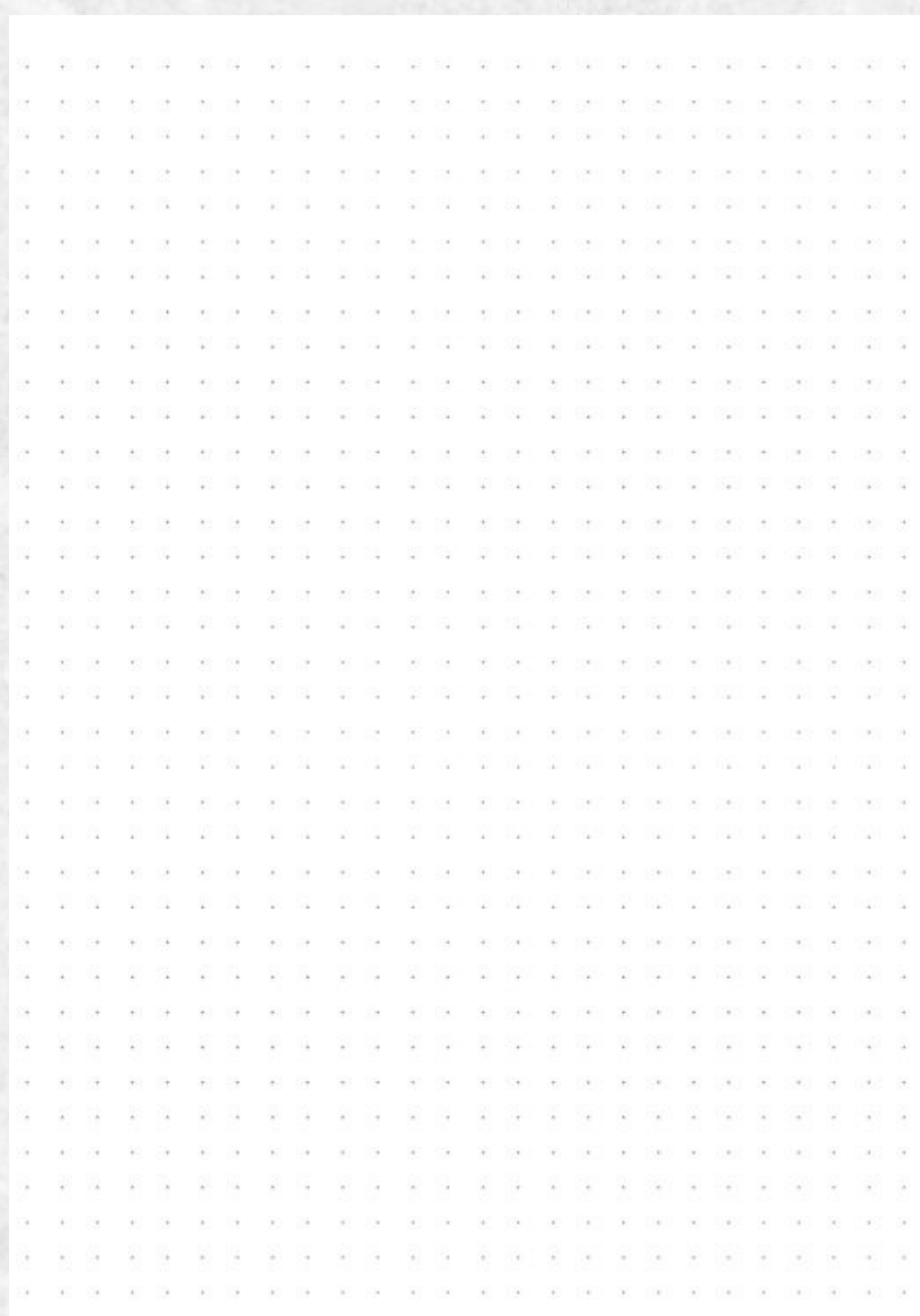
R\$2,00

DURAÇÃO: ----

É uma folha de anotações plastificada para você escrever com aqueles canetões de lousa mesmo.

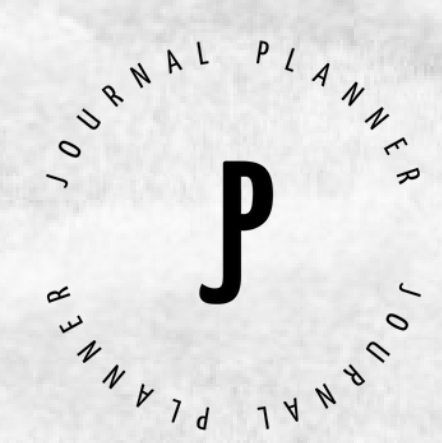
Assim você não desperdiça folhas da sua planner e ainda ajuda o meio ambiente!

Solte sua imaginação e use essa folha como bem entender, rabisque, pinte, apague, escreva, faça sua arte.



PASTINHA DE CONTAS

R\$2,00DURAÇÃO: ----



Nessa pastinha você poderá organizar todas as suas contas a pagar ou pagas.

Na parte da frente, no calendário, você deve anotar todas as datas fixas de pagamentos que você deve fazer, como vencimento de mensalidades, cartão de crédito, aluguel e etc. Assim você não perderá o vencimento de nenhuma delas.

Coloque na pasta da frente todas as contas que você recebeu e ainda precisa pagar. Logo após o pagamento, transfira a conta paga que está na frente, para a pasta de trás. Assim a pasta de trás será destinada a todas as contas já pagas.

Desse jeito, você não terá problemas em pagar contas duas vezes, e terá um controle sobre todas as contas que precisam

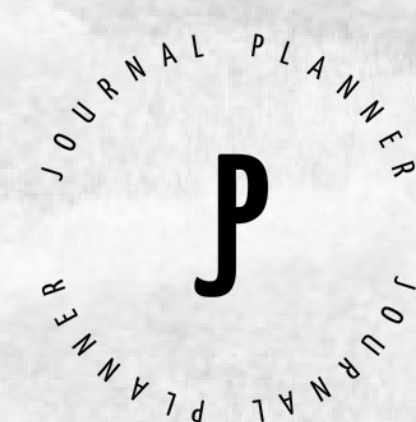
PAGAR

Datas de pagamentos fixos

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PAGO

DURAÇÃO: 1 ANO



Logo na primeira folha temos um espaço para você colocar o seu nome e uma frase para te inspirar.

2019

ESSE VAI SER O MEU ANO !

Nome _____

JOURNAL PLANNER

Este planner será um guia na sua jornada rumo a
um futuro feliz e com muitas conquistas.
Faça dos seus sonhos seus objetivos e
transforme-os em realidade

Desenvolvido por: Olart Estúdio
Em parceria com: Gato de Papel

DADOS PESSOAIS	
Nome:	_____
Endereço:	_____
Cidade:	CEP: UF:
Telefone:	Celular:
Email:	_____
Instagram:	Facebook:
TIPO SANGÜÍNEO: _____ ALÉRGICO À: _____	
Medicamentos: _____	
Plano de Saúde: _____	
Em caso de acidente avisar:	
Nome:	Telefone:
Nome:	Telefone:
Nome:	Telefone:
OUTROS	
<div style="border: 1px solid black; height: 200px;"></div>	

[illegible]

Temos uma página de contatos, para anotações de seus contatos mais importantes. Anote também os contatos de petshop, serviços locais, escolas, médicos, restaurante preferido etc. Abaixo temos uma listinha de alguns contatos de emergência, para caso precisar.

AS AVENTURAS COMEÇAM COM UMA PÁGINA EM BRANCO...

calendário 2019

JANEIRO

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

FEBREIRO

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

MARÇO

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

ABRIL

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

MAIO

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

JUNHO

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

JULHO

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

AGOSTO

D	S	T	Q	Q	S
28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8

Neste dia eu vou:

FERIADOS NACIONAIS

1/Jan - Ano Novo	_____
4/Mar - Carnaval	_____
5/Mar - Carnaval	_____
19/Abr - Paixão de Cristo	_____
21/Abr - Tiradentes	_____
1/Mai - Dia do Trabalho	_____
20/Jun - Corpus Christi	_____
7/Set - Independência do Brasil	_____
12/Out - Nossa Sra. Aparecida	_____
2/Nov - Finados	_____
15/Nov - Proclamação da República	_____
25/Dez - Natal	_____

FERIADOS REGIONAIS, PONTOS FACULTATIVOS E FOLGAS

DATA	MOTIVO	NESTE DIA, EU VOU:
/ / -	_____	_____
/ / -	_____	_____
/ / -	_____	_____
/ / -	_____	_____
/ / -	_____	_____
/ / -	_____	_____
/ / -	_____	_____
/ / -	_____	_____

VIAGENS

DESTINO	IDA	VOLTA
_____	____/____	____/____
_____	____/____	____/____
_____	____/____	____/____
_____	____/____	____/____

Eventos importantes do ano, como os feriados nacionais, regionais, férias, pontos facultativos, folgas ou viagens. Você deve anotar o que você planeja fazer nesses dias.

A Wishlist é separada por duas colunas, a coluna do “quero” você deve anotar todas as coisas que você quer comprar, um desejo. Já na coluna do “necessito” são coisas que você necessita comprar, que você precisa comprar.

Desse jeito, você consegue ter uma visão das coisas que são mais importantes a serem adquiridas naquele momento. Ou até planejar a compra de um desejo, sem deixar de comprar as coisas necessárias.

Essa lista te ajuda também a economizar, pois assim você terá anotado tudo o que você deseja e necessita comprar, diminuindo o consumo desnecessário de coisas que você não vai usar, ou coisas que você já tem.

Wishlist

QUERO	NECESSITO
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____
○ _____ _____	○ _____ _____

[illegible]

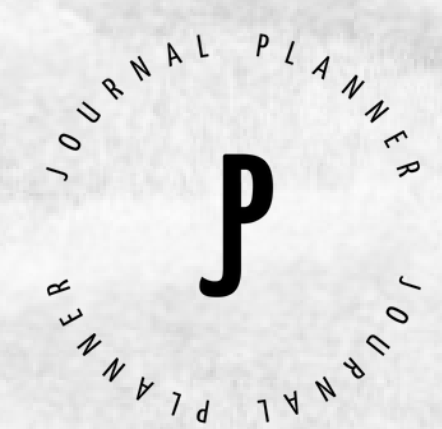
Aqui temos um controle das compras que fizemos pela internet.

Colocamos a data que compramos, o item que compramos (podemos incluir também o código de rastreio nessa parte), o preço do produto, a previsão de entrega dele, e se foi recebido ou não, colocando a data de recebimento se achar necessário.

Desse jeito temos uma visão de controle de recebimento de todos os produtos, e também ficamos de olho na previsão de entrega, para não perder nenhuma encomenda.

PLANNER FINAL

R\$1,00 DURAÇÃO: 1 ANO



Chegamos no bloco dedicado ao final da planner! Um bloco para reflexões sobre o nosso ano inteiro, e anotações sobre o nosso próximo ano.

Anote todas as suas conquistas referente a ano que passou.

Meu ano

Minhas conquistas
As mais simples e as mais louváveis.
Tudo aquilo que me fez crescer.

Motivos para agradecer

Uma grande surpresa

Melhor decisão do ano

Momentos inesquecíveis

Lições aprendidas

Maiores acertos

Não posso repetir

O que espero para 2020

Desafios para 2020

Minhas prioridades para 2020

Faça uma reflexão sobre o seu ano, e complete todos os quadrinhos.

atual roda da vida

Considerações

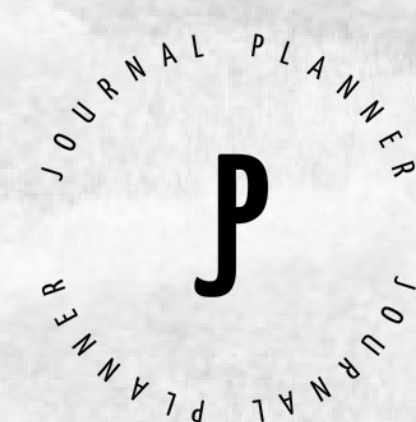
próximo ano...

JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO
ABRIL	MAIO	JUNHO
JULHO	AGOSTO	SETEMBRO
OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO

Complete a sua atual roda da vida, e dê as suas considerações sobre os níveis dela, se todos os níveis estão adequados aos seus desejos.

Anote os compromissos importantes do seu próximo ano, para não esquecê-los! Lembre-se de anotá-los na sua planner do ano seguinte.

DURAÇÃO: ----

[illegible]

Uma dica: Não coloque todas as senhas explícitas, use algum tipo de código ou dica para marcá-las, caso você perca o seu planner, seus dados não vão estar de fácil acesso.

DURAÇÃO: ----

Nos ajuda a criar objetivos em nossas vidas, praticar métodos como a roda da vida, exercícios para descobrir/explorar o nosso propósito de vida e Lei da atração.

Pessoal

Objetivos 2019

PRIORIDADES DO ANO

O QUE SERÁ DIFERENTE

LISTA PARA UM ANO INESQUECÍVEL,
QUALQUER COISA QUE LHE FAÇA FELIZ,
COISAS DIVERTIDAS E DIFERENTES

COISAS QUE QUERO MUITO FAZER

LUGARES QUE QUERO IR

ESTE ANO VOU MELHORAR EM

"A verdadeira felicidade é feita daqueles pequenos momentos em que nos sentimos em paz com tudo e com todos"

perguntinhas

QUE NOS FAZEM PENSAR

O que verdadeiramente me faz feliz? O que me motiva?

O que eu tenho de melhor? Quais são meus dons, meus talentos e minhas habilidades?

O que eu gostaria de mudar ou melhorar?

Estou no caminho certo hoje? Preciso mudar ou alterar algo no meu rumo?

Como eu me imagino no futuro?

Responda as questões para estabelecer os seus objetivos e se autoconhecer. Assim você poderá se avaliar e traçar suas metas.

objetivos

Visualize sua vida daqui 10 anos. O que você faria se soubesse que não pode falhar? Descreva o que você vê, ouve e sente em sua vida ideal. Quem estará com você? Como você gastará o seu tempo? Onde você estará?

Saudades do tempo em que: *descubra-se*

Coisas para fazer com amigos: Programas para dias chuvosos:

Não consigo viver sem: Eu gostaria de poder...

Atos de bondade que posso ter: Shows que eu quero ver:

Lugares preferidos para ir na minha cidade: Ser criança é:

Atitudes para ajudar o planeta: Bons atos que quero ter:

perguntinhas
QUE NOS FAZEM PENSAR

O que verdadeiramente me faz feliz? O que me motiva?

O que eu tenho de melhor? Quais são meus dons, meus talentos e minhas habilidades?

O que eu gostaria de mudar ou melhorar?

Estou no caminho certo hoje? Preciso mudar ou alterar algo no meu rumo?

Como eu me imagino no futuro?

roda da vida

Faça um gráfico de sua vida atual dando uma nota de 0 a 10 para cada vertente

QUALIDADE DE VIDA LAZER INTELECTUAL PESSOAL
SAÚDE ESPÍRITUALIDADE RELACIONAMENTOS
FAMÍLIA CRIANÇA INIMIGOS CAREIRA
CONTRIBUIÇÃO PROFISSIONAL

Com base na sua roda da vida, reflita sobre onde você está e aonde você quer chegar. Você saberá onde precisa dar um pouco mais de atenção e, se está se sentindo realizado e satisfeito com a situação em que se encontra. Essa técnica também te ajudará a fazer uma reflexão sobre suas prioridades, principais interesses e que pontos importantes está anulando, impedindo assim seu crescimento pleno.

deixe vir | *deixe vir*

Como você gostaria que este gráfico estivesse? Mas não se esqueça de ser realista!

QUALIDADE DE VIDA LAZER INTELECTUAL PESSOAL
SAÚDE ESPÍRITUALIDADE RELACIONAMENTOS
FAMÍLIA CRIANÇA INIMIGOS CAREIRA
CONTRIBUIÇÃO PROFISSIONAL

plano de ação

Após completar a sua roda da vida, escreva as coisas que você deixa ir e as coisas que você deixa vir, para melhorar a sua roda da vida. Em seguida, refaça a sua Roda da vida, demonstrando como gostaria que ela estivesse.

No quadro de baixo em “plano de ação”, faça suas considerações e desenvolva um plano de ação que te levará alcançar seus objetivos e completar sua Roda da vida, e chegar onde você gostaria que ela estivesse.

explore seu propósito

O propósito é algo muito íntimo, portanto é esclarecido a partir do exercício de autoconhecimento. Quando descobrimos o nosso propósito nossas ações ficam mais ricas de significado e nossas decisões mais orientadas.

O que você ama fazer? Como você quer ser lembrada(o)?
MISSÃO

PAIXÃO VOCAÇÃO
Quais são seus talentos? O que pagam para você fazer?
PROFISSÃO

Na próxima página, proponhamos que você monte o seu painel de visualização. O painel é um conjunto de retratos dos seus objetivos e sonhos que você quer atrair para sua vida. É importante que você tenha o seu painel sempre por perto e a vista. É uma das formas mais poderosas para colocar a Lei da Atração para trabalhar ao seu favor. Você pode usar a real figura ou apenas listar o que você realmente quer atrair para a sua vida.

explore seu propósito

O propósito é algo muito íntimo, portanto é esclarecido a partir do exercício de autoconhecimento. Quando descobrimos o nosso propósito nossas ações ficam mais ricas de significado e nossas decisões mais orientadas.

O que você ama fazer? Como você quer ser lembrada(o)?
MISSÃO

PAIXÃO VOCAÇÃO
Quais são seus talentos? O que pagam para você fazer?
PROFISSÃO

Na próxima página, proponhamos que você monte o seu painel de visualização. O painel é um conjunto de retratos dos seus objetivos e sonhos que você quer atrair para sua vida. É importante que você tenha o seu painel sempre por perto e a vista. É uma das formas mais poderosas para colocar a Lei da Atração para trabalhar ao seu favor. Você pode usar a real figura ou apenas listar o que você realmente quer atrair para a sua vida.

metas para um ano incrível

TRABALHO/ESTUDO	FINANÇAS	DESENVOLVIMENTO PESSOAL
CORPO E SAÚDE	HOBBIES	FAMÍLIA E AMIGOS
DOAÇÃO	RELACIONAMENTOS	CASA
OUTROS		

*Metas são sonhos com prazos definidos

Desse jeito, respondendo tais questões, o caminho para onde você quer chegar ficará mais claro. Você irá se auto conhecer e promover ações que te deixam feliz em busca do sucesso.

Estabeleça todas as suas metas para um ano incrível. Separamos elas por sessão, para ficar mais fácil de organizar e planejar cada área da sua vida.

FINANCEIRO BASE

R\$1,00

DURAÇÃO: ----

Um bloco dedicado a sua vida financeira! Ele irá te ajudar a organizar suas finanças e até a economizar dinheiro.

Financeiro

Informações

BANCO 1

Banco: _____
Nome: _____
Conta: _____
Agência: _____
CPF: _____

BANCO 2

Banco: _____
Nome: _____
Conta: _____
Agência: _____
CPF: _____

BANCO 3

Banco: _____
Nome: _____
Conta: _____
Agência: _____
CPF: _____

BANCO 4

Banco: _____
Nome: _____
Conta: _____
Agência: _____
CPF: _____

CARTÃO DE CRÉDITO 1

Banco: _____
Nome: _____
Conta: _____
Agência: _____
CPF: _____

CARTÃO DE CRÉDITO 2

Banco: _____
Nome: _____
Conta: _____
Agência: _____
CPF: _____

CARTÃO DE CRÉDITO 3

Banco: _____
Nome: _____
Conta: _____
Agência: _____
CPF: _____

CARTÃO DE CRÉDITO 4

Banco: _____
Nome: _____
Conta: _____
Agência: _____
CPF: _____

Balanco Anual

Janeiro	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Fevereiro	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Março	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Abril	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Maio	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Junho	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Julho	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Agosto	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Setembro	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Outubro	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Novembro	Receita	R\$
	Despesa	R\$
Dezembro	Receita	R\$
	Despesa	R\$

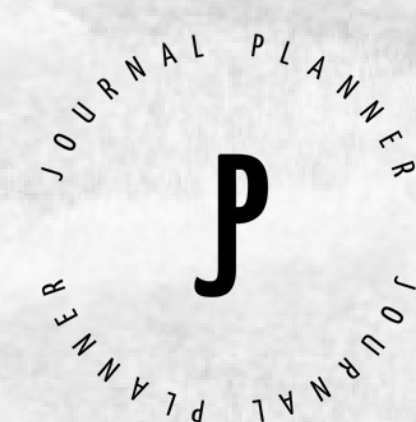
Notas

Organize todas as informações sobre as suas contas e seus cartões de crédito, assim você não ficará perdida com os dados.

Faça um balanço anual de todas as suas finanças durante o ano. Escreva o seu total de receita (quanto você ganhou) e o seu total de despesa (quanto você gastou) referente a cada mês. Assim você terá uma visão mais ampla dos meses que foram mais lucrativos, ou até os meses que você mais gastou.

FINANCEIRO MENSAL

R\$3,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$6,00	DURAÇÃO: 1 ANO / 12 MESES

[illegible]

Contas fixas a pagar	Cartão de crédito
<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____	<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____
<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____	<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____
<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____	<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____
<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____	<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____
<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____	<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____
<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____	<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____
<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____	<input type="radio"/> ____ / ____ R\$ _____
TOTAL R\$ _____	TOTAL R\$ _____
<p style="text-align: center;">Despesa por categoria / sessão</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px; position: relative;"> _____ R\$ _____ R\$ _____ R\$ _____ R\$ _____ R\$ _____ R\$ _____ R\$ _____ R\$ _____ R\$ _____ R\$ </div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>
Total Gasto: _____	Saldo do mês: _____

Com este Bloco , você consegue ter uma organização mensal do seu financeiro. Você consegue controlar e anotar detalhadamente o que ocorreu naquele mês referente às suas contas.

Você deve anotar cada ganho e cada gasto. Anote se você recebeu um adiantamento ou coisa do tipo. No final anote o total de ganhos e despesas.

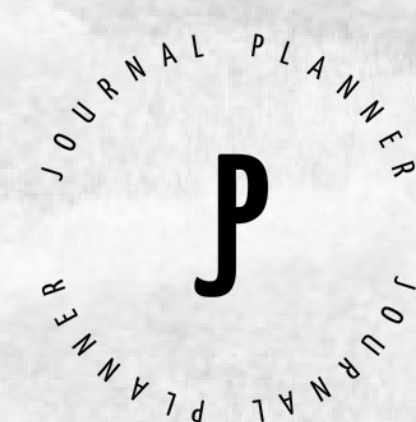
Escreva todas as contas fixas que você deve pagar naquele mês, e task se você já pagou. Organize todos os seus gastos feitos nos cartões de crédito. Você pode escolher entre escrever cada compra referente a cada dia, ou anotar o total gasto de cada cartão de crédito. Use a bolinha para fazer um task caso já tenha sido pago. Use o espaço de data para anotar a data da transação ou do vencimento dela.

Não se esqueça de anotar os credores e devedores. As pessoas que você deve dinheiro, ou aquelas que te devem naquele mês. Caso o ciclo continue, essas mesmas anotações devem ser transferidas para o mês seguinte. Anote também alguma nota importante, algum investimento que você tenha realizado ou o valor que depositou na poupança.

Na última parte, você deve separar as suas despesas por categoria, dessa maneira você terá uma ideia de quanto gastou em cada uma, observar a sessão que você gastou mais, ou uma sessão que você poderia economizar mais e etc.

No final da folha, você deve anotar o total de gasto durante todo o mês, incluindo os gastos variáveis, os fixos, os cartões de crédito, os devedores, os investimentos e etc. A somatória de todos os gastos daquele mês, e ao lado, você deve registrar o saldo disponível referente aquele mês. Quanto “sobrou” referente a todos esses gastos.

DURAÇÃO: ----



Estudios

Curso: _____ Semestre: _____
Início: _____ Término: _____

DISCIPLINAS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PROJETOS / OPTATIVAS / ESTÁGIOS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

ANOTAÇÕES

Um bloco para você organizar toda a sua vida de estudante, os dados das suas matérias, suas provas, trabalhos, lições, boletim e etc

Página destinada aos dados
do seu curso de estudo.

[illegible]

Anote a grade horária das suas aulas. Assim você terá sempre em mãos e te ajudará a não perder nenhuma aula, entrega de lição/trabalho ou material que precisará ser levado.

[illegible]

Organize suas provas nesta página. Cada quadrado é destinado a uma prova, anote a matéria da prova, a data que ela ocorrerá, a descrição dela, a matéria que vai cair, o que devo estudar, qualquer informação que poderá te ajudar, e no final, a sua nota.

[illegible][illegible]

Liste todos os trabalhos e as lições que você deve realizar. Anote a matéria, o que deve ser realizado e a data de entrega.

Liste tudo que você precisa ler,
e task se você leu.



Página para você anotar todas as suas dúvidas. Você pode separar por matéria ou por dúvida.

Anote o seu boletim. Deixamos essa página mais livre, pois cada instituição tem o seu próprio método de compor o boletim. Você deve anotar do jeito que o seu é composto.

AUTOAVALIAÇÃO E REFORÇO

AUTOAVALIAÇÃO E REFORÇO

CONTROLE DE REVISÕES

R\$2,00

DURAÇÃO: ----

[illegible]

Organize todo o conteúdo que você precisa revisar. Separado por matéria e assunto, anote os tópicos que você sente necessidade de revisar ou que tenha dúvidas, e task os concluídos.

CRONOGRAMA DE ESTUDOS DETALHADO

R\$2,00

DURAÇÃO: ----

[illegible]

Faça um cronograma de estudos em formato de lista. Liste a data, a disciplina, o conteúdo e o tempo de duração para cada.

Esse tipo de cronograma te ajudará a ter uma noção melhor de todo conteúdo que deverá ser estudado, e te ajudará a não ficar atrasado nas matérias. No final, caso necessite, anote o conteúdo que deve ser revisado.

Pode ser usado por disciplina ou no seu curso todo em geral.

CRONOGRAMA DE ESTUDOS SIMPLES

R\$2,00

DURAÇÃO: ----

CRONOGRAMA DE ESTUDOS

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA
QUINTA	SEXTA	SÁBADO
DOMINGO	ANOTAÇÕES	

Faça um cronograma dos seus estudos pela semana. Na barrinha do lado esquerdo, anote quanto tempo você vai estudar determinada matéria/conteúdo em determinado dia da semana.

Ou anote qual matéria você deve concluir em determinado dia da semana, e marque se concluiu ou não da barrinha do lado esquerdo.

Pode ser usado fixo durante várias semanas, ou para alguma semana em específico.

DETALHES MATÉRIA

R\$2,00

DURAÇÃO: ----

MATÉRIA: _____

Professor: _____ Telefone: _____

Email: _____

Faltas: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Justificativas: _____

Método de avaliação: _____

Minhas notas

Tipo	Data	Peso	Nota

Média Final: _____

Prova Final: _____

Situação Final: _____

AULAS

Data	Conteúdo	Data	Conteúdo

Anote as informações detalhadas de cada uma de suas matérias. O nome dela, o nome do professor, o telefone, email. Quantas faltas você já teve, se alguma teve justificativa.

Temos um quadro para anotar o método de avaliação de cada matéria ou professor.

Quadro de notas, dividido por tipo de avaliação, data da avaliação, peso da avaliação e a nota da avaliação. Ao lado, você deve anotar a média final da matéria, e a nota da prova final. A sua situação final se foi aprovado ou não, e um quadro de anotações, caso você tenha alguma.

Em "aulas" você pode anotar, a data e o conteúdo de cada aula, assim você terá um controle maior sobre o conteúdo aplicado.

EDITAL ESQUEMATIZADO

R\$2,00

DURAÇÃO: ----

EDITAL ESQUEMATIZADO

MATÉRIA: _____

CONTEÚDO	APOSTILA	VIDEO AULA	PDF SLIDE
	RESUMO	EXERCÍCIOS	REVISÃO

CONTEÚDO	APOSTILA	VIDEO AULA	PDF SLIDE
	RESUMO	EXERCÍCIOS	REVISÃO

CONTEÚDO	APOSTILA	VIDEO AULA	PDF SLIDE
	RESUMO	EXERCÍCIOS	REVISÃO

CONTEÚDO	APOSTILA	VIDEO AULA	PDF SLIDE
	RESUMO	EXERCÍCIOS	REVISÃO

CONTEÚDO	APOSTILA	VIDEO AULA	PDF SLIDE
	RESUMO	EXERCÍCIOS	REVISÃO

A finalidade dessas páginas é criar um edital de todo o conteúdo de determinada matéria. Assim verificar se tudo foi absorvido e estudado ou se falta alguma coisa que irá completar o nosso estudo.

Na aba “conteúdo” você deve anotar o conteúdo citado, e nas abas seguintes você deve dar um “✓” ou um “ok” para sinalizar que já está completo. Dica: você pode anotar também a data de quando foi completo, ou a data de quando deve ser realizado. E depois de realizado marcar com um “x” por cima.

MAPA MENTAL

R\$5,00

DURAÇÃO: ----

MAPA MENTAL

MATÉRIA: _____

CONTEÚDO: _____

GRAU DE DIFICULDADE: ○ ○ ○ ○ ○

Crie um mapa mental de alguma matéria ou conteúdo que você esteja estudando, defina o seu grau de dificuldade.

Crie formas, desenhos, use setas, tudo para facilitar a gravação dos tópicos importantes. Estes mapas mentais podem estar sempre com você, te incentivando a dar uma olhada e uma revisada.

MARATONA DE EXERCÍCIOS

R\$2,00

DURAÇÃO: ----

MARATONA DE EXERCÍCIOS

Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____	Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____
Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____	Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____
Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____	Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____
Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____	Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____
Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____	Disciplina: _____ Questões respondidas: _____ Quantas acertei: _____ Quantas errei: _____ Aproveitamento: _____

Controle o seu desempenho nos seus exercícios com nosso bloco de Maratona de exercícios. Nele você pode anotar quantas questões você respondeu, quantas acertou, quantas errou e quanto foi seu aproveitamento, registrando em um gráfico também.

Desse jeito você consegue ter uma visão de como anda seu aproveitamento nos exercícios respondidos, e observar também o que deve melhorar.

ORGANIZANDO O RACIOCÍNIO

R\$5,00

DURAÇÃO: ----

ORGANIZANDO O RACIOCÍNIO

MATÉRIA: _____ CONTEÚDO: _____

É um bloco de folhas parecido com o mapa mental, porém a forma já está pré-estabelecida, você apenas completa a forma com o conteúdo, a fim de organizar o raciocínio sobre determinado assunto.

PROVAS DE CONCURSOS

R\$0,50

DURAÇÃO: ----

PROVAS DE CONCURSOS

Concurso: _____	Concurso: _____
Cargo pretendido: _____	Cargo pretendido: _____
Inscrição: _____ Pagar até: _____ <input type="checkbox"/>	Inscrição: _____ Pagar até: _____ <input type="checkbox"/>
Custo: _____ Hora da prova: _____	Custo: _____ Hora da prova: _____
Dia(s) da prova: _____	Dia(s) da prova: _____
Local da prova: _____	Local da prova: _____

Meu desempenho	O que posso melhorar
Observações	Observações

Meu desempenho	O que posso melhorar
Observações	Observações

Organize todas as informações de provas de concursos que você irá realizar, para não perder nenhum concurso importante que você queira prestar.

Escreva o nome do concurso, a qual cargo você está prestando, a data da inscrição, até quando é a data de pagamento, task se você já pagou, o custo da inscrição, a hora da prova, o dia da prova e o endereço da prova.

Anote também o seu desempenho na prova, como por exemplo a sua nota, e em quanto tempo você realizou a prova. Não se esqueça de anotar o que você pode melhorar, como matérias que você deve estudar mais.

RESUMO

R\$5,00

DURAÇÃO: ----

RESUMO

MATÉRIA: _____

CONTEÚDO: _____

GRAU DE DIFICULDADE: ○ ○ ○ ○ ○

Um bloco de folhas dedicadas somente aos seus resumos. Defina a matéria, o conteúdo e o grau de dificuldade. Use a sua criatividade para fazer o seu resumo, da melhor forma para a sua compreensão.

TRABALHO ESTUDOS

R\$2,00

DURAÇÃO: ----

TRABALHO MATÉRIA/GRUPO: _____
TEMA: _____ ENTREGA: ____/____/____

NOME	PAPEL	CONTATO

IDEIAS INICIAIS: _____
MATERIAIS: _____

ETAPAS

NOME	ATIVIDADE	DATA

ANOTAÇÕES: _____
NOTA: _____

Organize seus trabalhos com este bloco. Primeiro anote as informações dele, como a matéria, o tema e a data da entrega. Depois anote cada integrante do grupo, o seu papel dentro do grupo (caso tiver), e o seu contato.

Anote as ideias iniciais sobre o trabalho, para não perder nenhuma com o decorrer do tempo. E os materiais que devem ser separados/comprados. Depois anote cada etapa do trabalho. O nome de quem deve fazer, o que deve fazer, quando deve entregar e se foi entregue.

No final da folha, tem um quadro de anotações e outro para a nota do trabalho.

PLANEJAMENTO DIÁRIO

R\$2,00

DURAÇÃO: 10 DIAS

R\$6,00

DURAÇÃO: 30 DIAS

PLANEJAMENTO DO DIA DATA: ____/____/____

META: _____

MATÉRIA: _____

FAZER/REVISAR: _____

LEITURAS: _____

LEMBRETES: _____

OSTOQSS: _____

Faça um planejamento detalhado dos dias mais atarefados referente aos seus estudos. Anote uma meta a ser cumprida até o final do dia, depois anote as matérias que você precisa estudar e o seu plano de horário. Em seguida, anote tudo o que você precisa fazer, como lições, trabalhos, atividades. Anote também o que você precisa revisar.

Não se esqueça das suas leituras. Dica: escreva o que se deve ler, como folha/parágrafo/ capítulo, ou até comentários sobre as suas leituras.

Escreva seus lembretes importantes e controle também o seu nível de água ingerida.

Na folha há também um espaço para anotações diversas. Utilize como desejar.

PLANEJAMENTO MENSAL

R\$2,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$6,00	DURAÇÃO: 1 ANO / 12 MESES

MÊS _____ META _____ MOTIVAÇÃO _____

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

Separamos um bloco de planejamento mensal focado para os estudos, caso você queira ter uma visão geral do mês para organizar suas provas, trabalhos importantes, aulas e etc; e assim não perder nenhuma data importante.

FILMES, LIVROS, SÉRIES E LUGARES

R\$1,00	DURAÇÃO: ----
---------	---------------

*Filmes,
livros, séries
e lugares*

FILMES

1º MELHOR DO ANO _____
2º MELHOR DO ANO _____

Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Filme: _____ Progresso: ○ ○ ○ ○ ○ Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Um bloco para você ter um controle listado de tudo que você quer ler, assistir ou visitar! Nunca mais fique horas e horas escolhendo.

Liste todos os filmes que você quer assistir, selecione o 1º e o 2º melhor do ano. Controle o progresso sobre os filmes (vá pintando ou riscando), e dê a sua avaliação.

Liste todos os lugares que você deseja visitar, separados por duas colunas, os lugares perto e os lugares longes.

LIVROS		1 MELHOR DO ANO _____ 2 MELHOR DO ANO _____
Livro: _____	Livro: _____	
Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	
Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
Livro: _____	Livro: _____	
Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	
Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
Livro: _____	Livro: _____	
Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	
Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
Livro: _____	Livro: _____	
Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	
Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
Livro: _____	Livro: _____	
Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	
Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
Livro: _____	Livro: _____	
Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	
Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
Livro: _____	Livro: _____	
Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	
Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	
Livro: _____	Livro: _____	
Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	Progresso: ○ ○ ○ ○ ○	
Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	Avaliação: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	

[illegible][illegible]

R\$1,00

DURAÇÃO: ----

PERFIL

INÍCIO

META

Data: _____

Peso: _____

Altura: _____

Manequim: _____

Data: _____

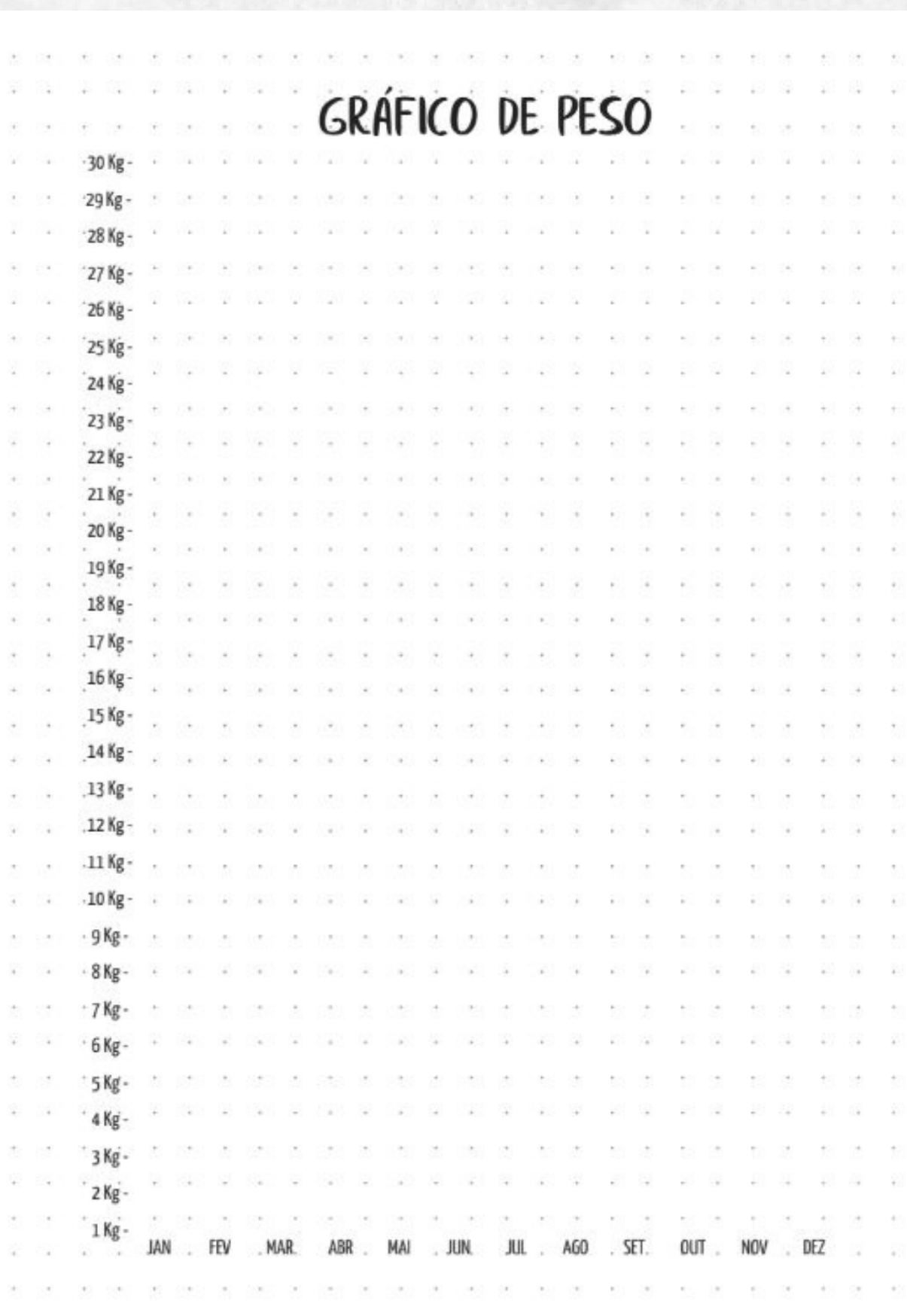
Peso: _____

Altura: _____

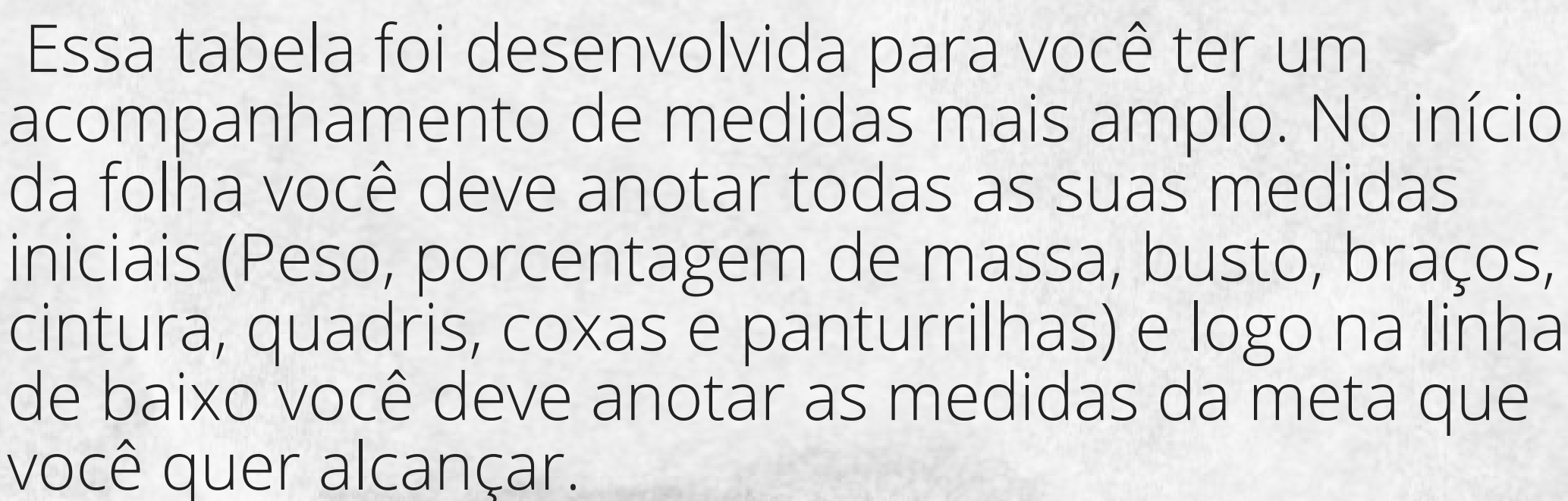
Manequim: _____

Minhas motivações e inspirações

Em baixo temos um quadro para descrevermos (ou desenharmos/colar) nossas maiores motivações e inspirações, tudo aquilo que faz você ter vontade de seguir seu plano fitness, toda vez que você se sentir desmotivado, você deve olhar essa página, e lembrar-se de tudo aquilo que te faz seguir seus planos. Você pode colar uma foto de como você gostaria de estar, ou fotos dos esportes que você mais gosta de praticar. Você também deve descrever o porque quer alcançar a sua meta.



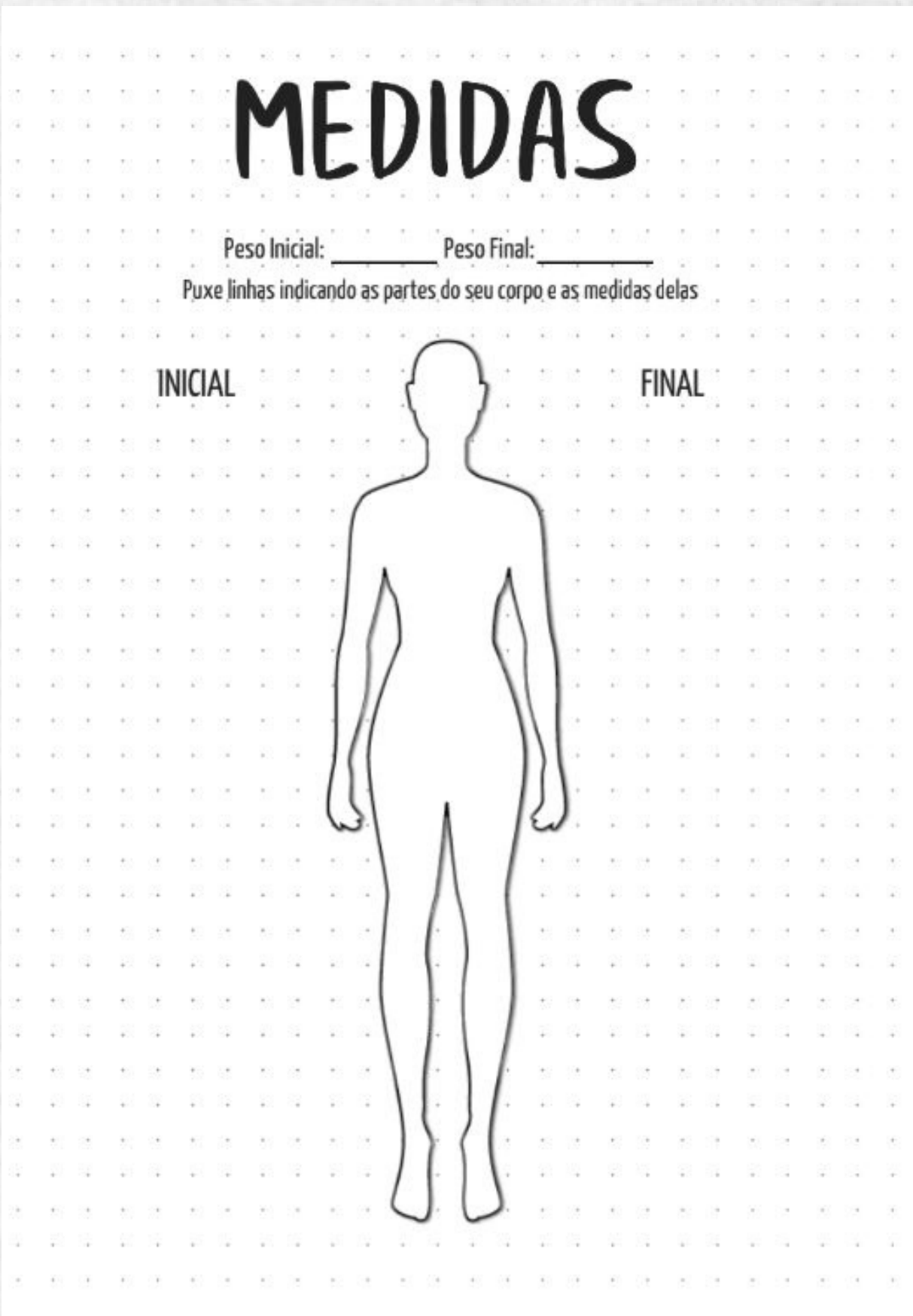
O gráfico pode ser usado de várias maneiras como: Se você quer controlar o seu ganho de peso, se você quer controlar a sua perda de peso, se você quer controlar o seu ganho de massa magra, se você quer controlar o peso que você está praticando nos exercícios ou etc.



Depois você deve determinar um período de avaliação, e ir marcando no quadro o dia dessa avaliação e as suas medidas respectivamente. Assim você terá uma visão detalhada das suas medidas durante um determinado período de tempo.

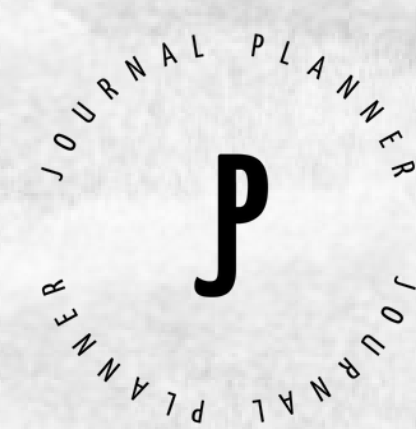
Dica - Faça a avaliação uma vez por mês.

R\$1,00	DURAÇÃO: 1 MÊS
R\$5,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$12,00	DURAÇÃO: 12 MESES



Com o Acompanhamento Mensal Fitness, você pode organizar o seu planejamento e o desempenho das suas atividades físicas durante o mês.

Na primeira página você deve anotar o nome do mês que vai ser planejado e todas as suas metas e inspirações daquele mês. Você pode usar colagens também se preferir. Anote aonde você quer chegar e o que mais te inspira naquele momento



Nesta folha temos um desenho de um corpo humano para você anotar todas as suas medidas. Do lado esquerdo, você deve anotar todas as medidas iniciais, puxe linhas indicando as partes do seu corpo que você queira anotar as medidas. Faça o mesmo procedimento do lado direito anotando as medidas finais do mês e depois compare os resultados.

Anote também o seu peso no início do mês e depois o seu peso no final do mês.

Organize todos os exercícios que você irá realizar no mês, anote o código, o tipo de atividade, em quanto tempo deve ser realizado, o número de série, o número de repetições, a quantidade de peso ou distância e a velocidade.

Desse jeito, além de manter um controle de atividades, você terá um registro de todos os exercícios daquele mês.

ROTINA

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

Uma página dedicada a sua rotina de exercícios e as aulas. Ou qualquer ato que vire uma rotina na sua vida fitness.

PLANEJAMENTO MENSAL

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

Uma página para você fazer um planejamento mensal da sua vida fitness. Aulas ou acontecimentos importantes, dias referentes a cada série ou treino.

CARDÁPIO

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

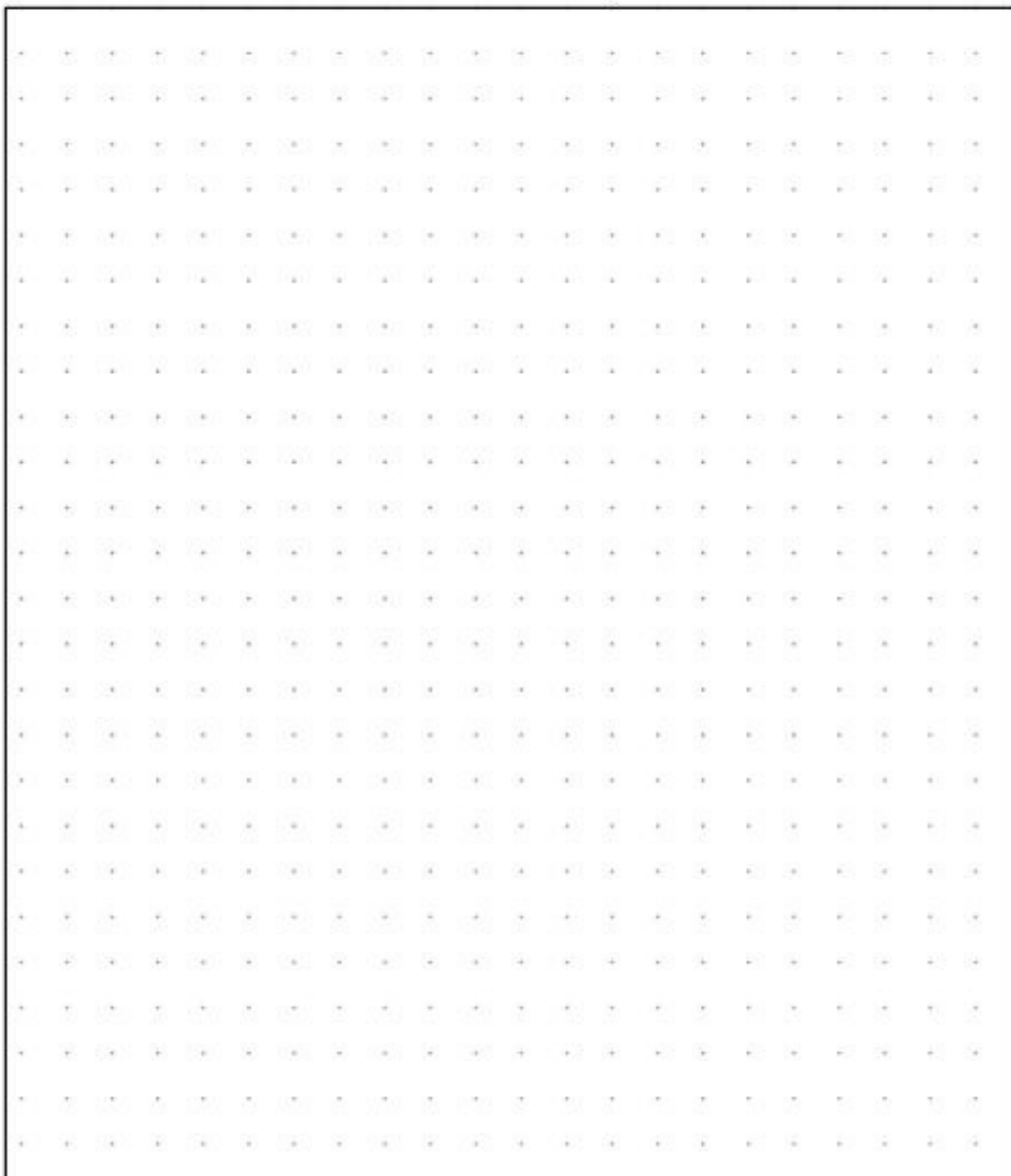
Faça um planejamento geral do seu cardápio referente a aquele mês. Coloque as restrições ou o nome da dieta a ser seguida.

R\$3,00	DURAÇÃO: 1 MÊS
R\$18,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$30,00	DURAÇÃO: 12 MESES

PLANEJAMENTO SEMANAL

MÊS _____

LEGENDAS E ANOTAÇÕES



SEMANA		<input type="radio"/> DOMINGO	<input type="radio"/> SEGUNDA	<input type="radio"/> TERÇA
METAS	EXERCÍCIOS			
PRIORIDADES	REFLEXÕES			
CALORIAS				
ÁGUA				
DISPOSIÇÃO				
SONO				

[illegible]

Assim você pode organizar detalhadamente todos os seus exercícios/atividades e toda a sua alimentação. Além disso também contamos com controle de água, sono e disposição. Estabeleça as metas da semana e também as prioridades. Desse jeito ficará mais fácil de manter o ritmo e chegar ao seu objetivo.

PARABENS!

Você chegou ao final do planejamento fitness do mês.
Dedique um tempo para auto avaliações e defina novas metas.

Eu atingi minha meta?

Em que preciso melhorar?

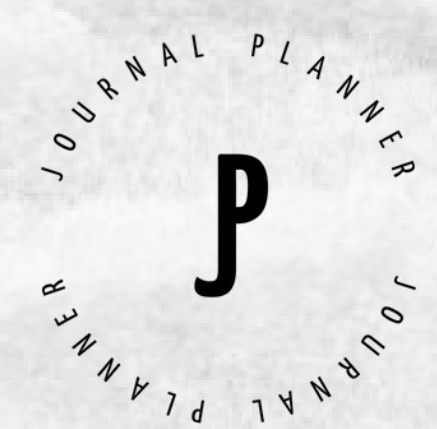
Qual é a minha nova meta?

Notas

No final de cada mês, temos uma avaliação geral sobre o mês. Responda às questões propostas e faça uma autoavaliação.

SEMANA FITNESS

R\$1,00	DURAÇÃO: 1 MÊS
R\$5,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$12,00	DURAÇÃO: 12 MESES



PLANNER SEMANAL

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

PARABENS!

Você chegou ao final do planejamento fitness do mês.
Dedique um tempo para auto avaliações e defina novas metas.

Eu atingi minha meta?

Em que preciso melhorar?

Qual é a minha nova meta?

Notas

Faça um planejamento simples da sua semana fitness, organize todos os seus treinos, aulas, alimentação e suplementação.

No final de cada mês, temos uma avaliação geral sobre o mês.

Responda às questões propostas e faça uma autoavaliação.

PLANNER DE VENDAS

R\$7,50	DURAÇÃO: ----
---------	---------------

Planner de Vendas

PLANNER DE VENDAS

Cliente: _____ Data: _____

Pedido: _____ Valor: _____

Cliente: _____ Data: _____

Pedido: _____ Valor: _____

Cliente: _____ Data: _____

Pedido: _____ Valor: _____

Cliente: _____ Data: _____

Pedido: _____ Valor: _____

Cliente: _____ Data: _____

Pedido: _____ Valor: _____

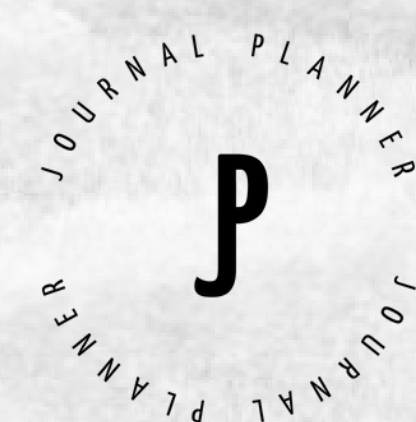
Cliente: _____ Data: _____

Pedido: _____ Valor: _____

Cliente: _____ Data: _____

Pedido: _____ Valor: _____

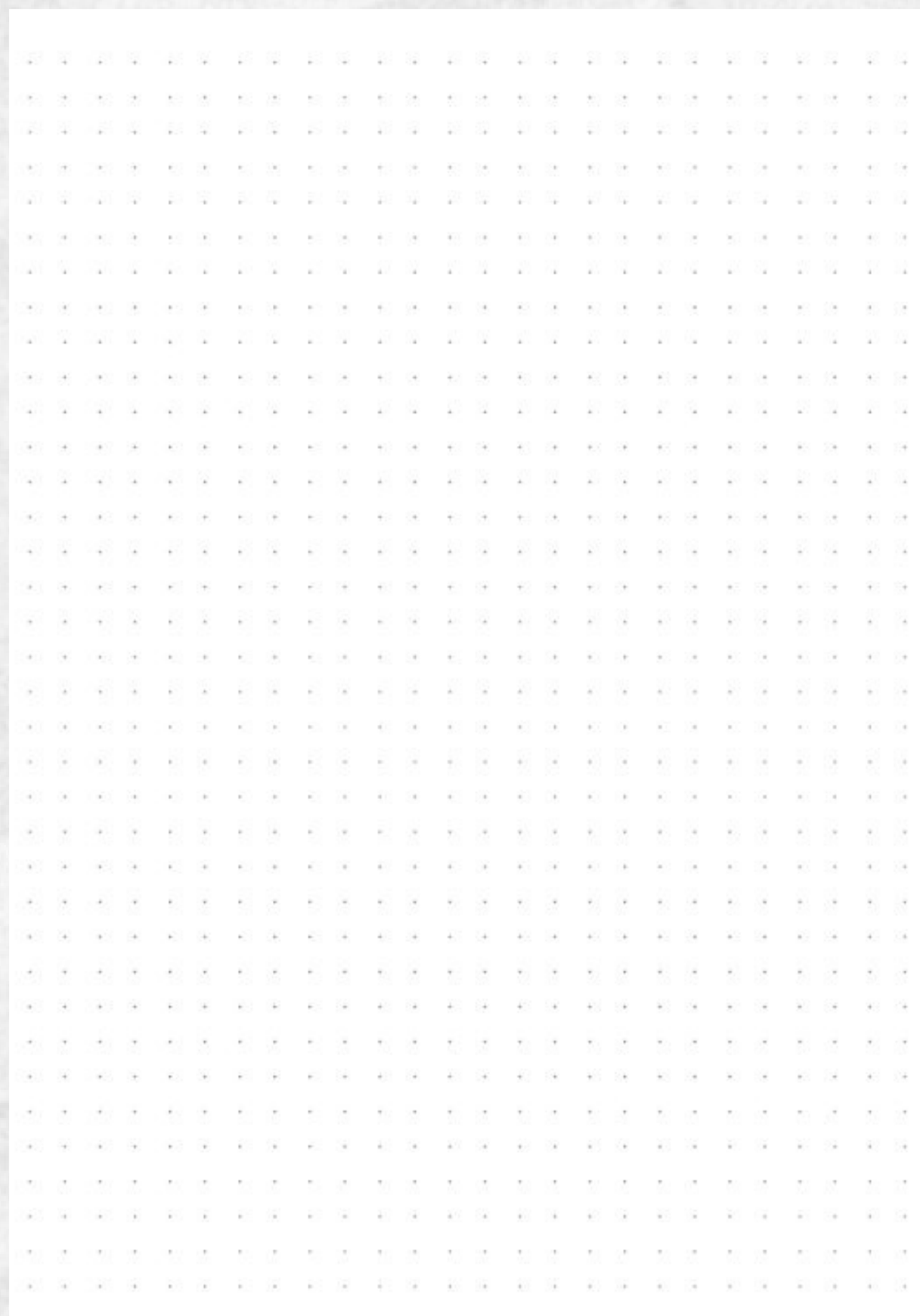
Um bloco dedicado a você que faz vendas, nele pode anotar o nome do cliente, pedido, data e valor.



PLANNER DE REDES SOCIAIS

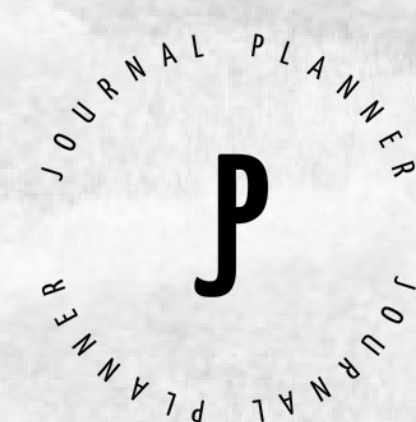
R\$-,-

DURAÇÃO: ----



EM CONSTRUÇÃO!

DURAÇÃO: ----

[illegible]

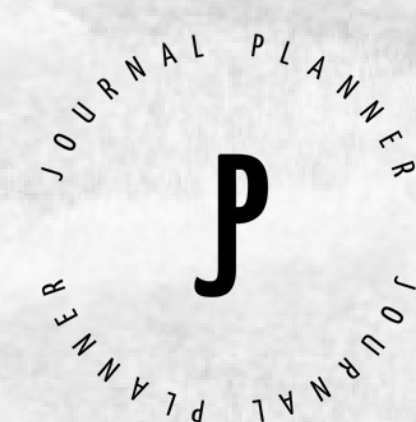
Anote o contato de todos os seus médicos para ter sempre à mão, caso você precise, principalmente em casos de emergência.

[illegible]

Página dedicada a qualquer tipo de anotação. Como por exemplo histórico médico, recomendações médicas, cuidados, retornos distantes e etc.

MEU PET

R\$0,50	DURAÇÃO: ----
R\$0,50	REFIL + 1 PET



Men pet

[illegible]

Bloco dedicado a todos os cuidados do(s) nosso(s) pet(s).
Obs: Você pode comprar mais refis, se tiver mais de um pet.

O primeiro quadro foi feito para colar uma foto do pet, ou um desenho. Ao lado você deve anotar todos os dados do pet. Na parte de “Histórico clínico” você deve anotar todas as consultas que seu pet realizou, e o motivo delas, assim você poderá ter um controle sobre a saúde do seu pet.

Logo em baixo, temos um quadro de “cuidados e observações”, nele você deve anotar algumas coisas importantes sobre o seu pet, como alergias, medicamentos, manias, coisas que o deixa irritado ou triste e etc.

[illegible]

Anote todos os compromissos em relação ao seu pet. Irá te ajudar a não perder datas importantes, além de te ajudar a criar uma rotina para seu pet, caso seja necessário

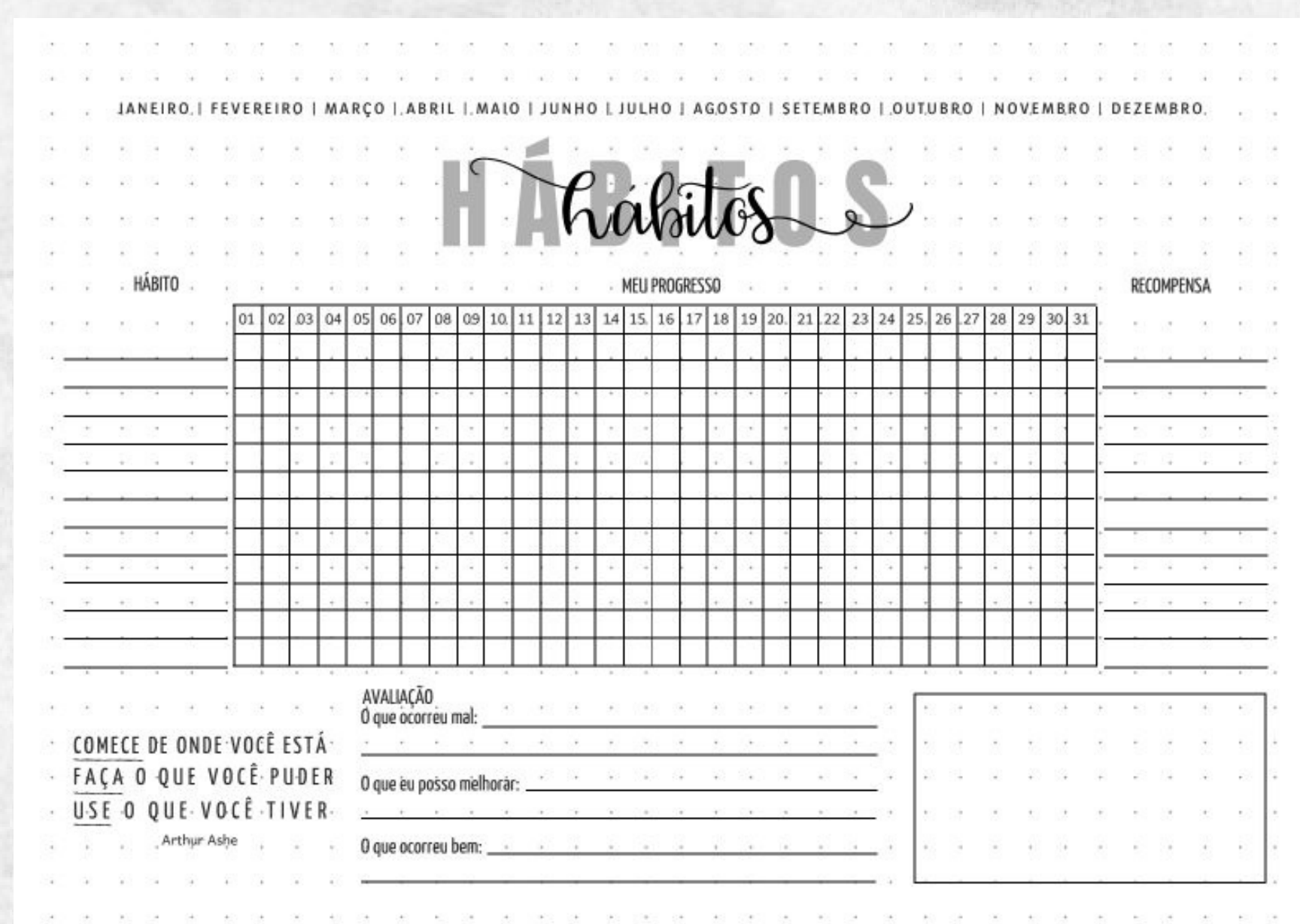
Temos um controle de Vacinas e Vermífugos tomados. Assim você tem uma visão se esses cuidados estão em dia, e não tem o perigo de repetir a dosagem. Lembre-se sempre de escrever o nome, marca e tipo da vacina ou do vermífugo.

Do lado direito temos um quadro de anotação, e logo em baixo temos o controle de Alimentação do pet. Anote toda vez que você fizer uma troca de ração, assim você terá um controle maior caso ocorra algum problema, ou caso o seu pet goste mais de determinada ração.

Caso você compre ração em grandes quantidades, que demoram um certo tempo para acabar, você pode usar esse controle para registrar todas as vezes que você compra a ração, assim você terá um controle de quanto em quanto tempo você está comprando.

Em “contatos importantes” você deve anotar os contatos mais importantes relacionados ao seu pet, como PetShop, Veterinário, Adestrador, Taxi Dog e etc.

R\$5,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$10,00	DURAÇÃO: 12 MESES
R\$5,00	REFIL 6 MESES

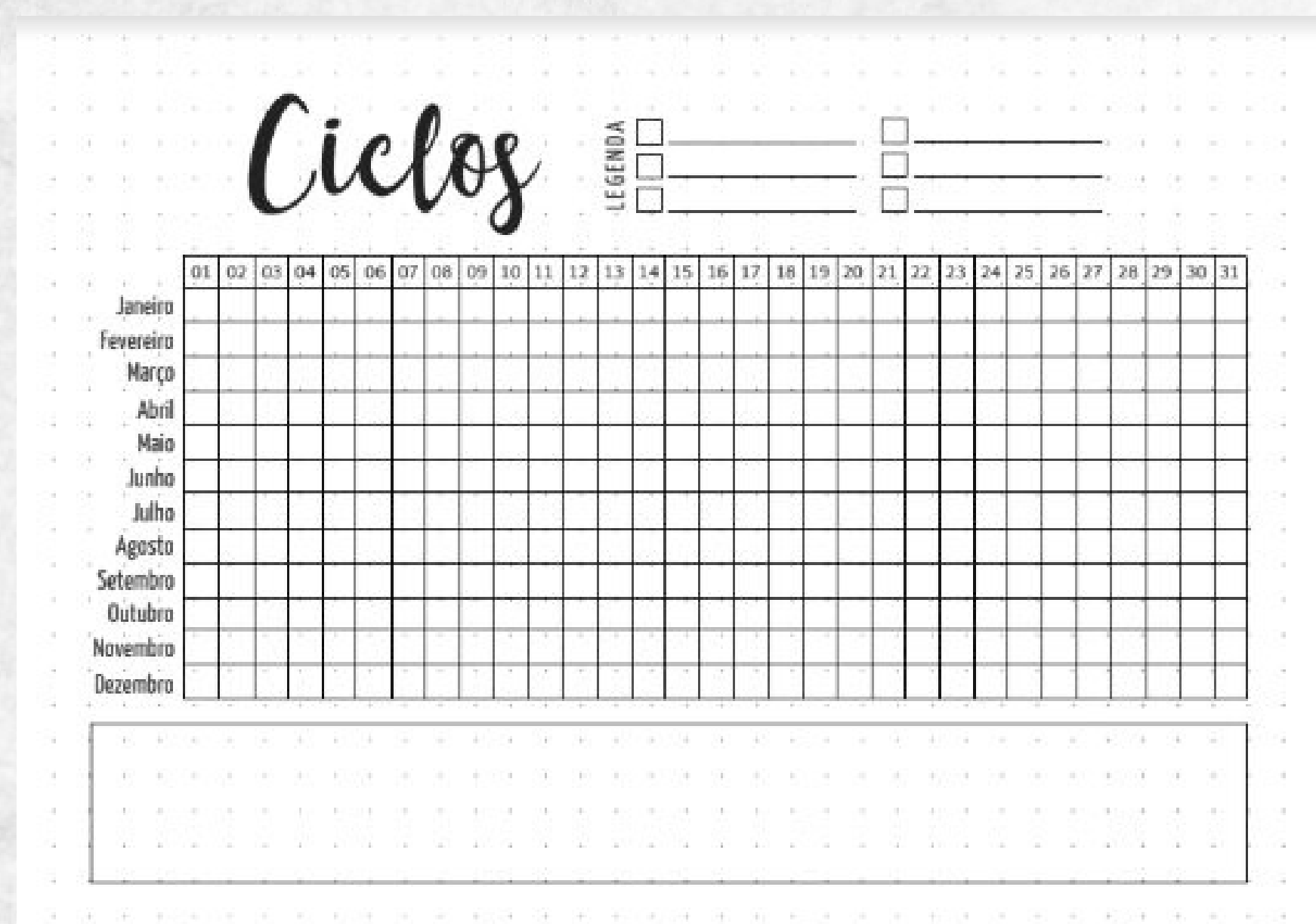


Destaque(faça um risco, circule, pinte) o mês que você estiver. Depois liste todos os hábitos que você deseja seguir, conforme for passando o mês, pinte os dias que você realizou os hábitos listados.

No quadro você pode anotar as suas metas ou qualquer anotação relacionada aos seus hábitos

No final de cada mês, faça uma avaliação sobre os seus hábitos, escreva o que ocorreu mal, os hábitos que você não conseguiu seguir. Escreva como pode melhorar para eliminar os problemas. E para finalizar, escreva tudo o que ocorreu bem, os hábitos que você se orgulha.

R\$0,50	DURAÇÃO: 1 ANO
----------------	-----------------------

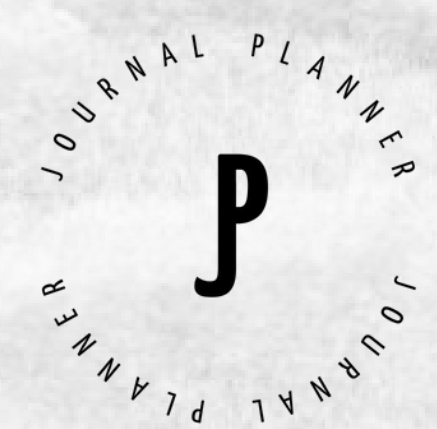


Ex de ciclos: Menstruação

CUIDADOS PESSOAIS

R\$0,50

DURAÇÃO: 1 ANO



Cronograma Capilar

Como está meu cabelo?

RESSECADO

HIDRATAÇÃO

FRIZZ

NUTRIÇÃO

QUEBRADIÇO

RECONSTRUÇÃO

Curvatura: _____

	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			

PRODUTOS QUE ESTOU USANDO

HIDRATAÇÃO

NUTRIÇÃO

RECONSTRUÇÃO

FINALIZAÇÃO PREFERIDA

LOUCA PARA TESTAR

Um bloco dedicado a todos os nossos cuidados mais especiais!

Cuide do seu cabelo organizando o seu cronograma Capilar, é muito importante ter um cabelo saudável.

Primeiro avalie o seu cabelo, ele está ressecado, está com frizz ou está quebradiço? Qual é a curvatura do seu fio? Em seguida organize na tabela a base do seu cronograma capilar. Na internet encontramos várias bases relacionadas com cada tipo de cabelo.

Em seguida você anota os produtos que você está usando, separados pela sua finalidade (hidratação, nutrição ou reconstrução). Anote também a seu tipo de finalização preferida com os seus produtos preferidos, e os produtos que você está louca para testar.

Cronograma Capilar

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro																															
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Maio																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															

LEGENDA

Nesta página temos um esquema de ciclo para você organizar o seu cronograma capilar. Como recomendado, o cronograma deve ser feito a cada dois dias de diferença, esta página irá te ajudar no planejamento dele.

Você deve criar a legenda com cores ou símbolos, e ir marcando os dias planejados referente a sua tabela de cronograma capilar.

Dica: Faça a legenda em relação ao tipo de tratamento (Ex: Cor azul - Hidratação; Cor vermelha - Nutrição; Cor verde - Reconstrução; Cor amarela - Umectação etc) ou em relação aos produtos que você pretende usar (Ex: Cor Azul - Creme Argan Oil/Lola).

Do lado direito temos mais um quadro de anotações, use para escrever dicas de aplicação e os cuidados com os cabelos.

Ciclo Menstrual

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro																															
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Maio																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															

MEU ANO EM CORES

R\$0,50

DURAÇÃO: 1 ANO

MEU ANO EM CORES

Esta é uma ferramenta de autorreflexão, perfeita para acompanhar seus bons e não tão bons dias. Determine a cor em sua legenda em relação ao seu humor e pronto! vá colorindo a cada dia do seu ano e tenha uma reflexão geral sobre você!

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro																															
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Maio																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															

☐ Em êxtase, super alegre
☐ Feliz, animado(a)
☐ Motivado(a), produtivo(a)
☐ Otimista
☐ Relaxado(a)
 ☐ Com preguiça, desanimado(a)
☐ Ansioso(a)
☐ Sensível
☐ Inseguro(a), com medo
☐ Triste
 ☐ Estressado(a)
☐ Nervoso(a), com raiva
☐ Neutro, normal

Vá pintando os quadradinhos referente aos dias, de acordo com o seu humor. Você pode criar novas legendas, diferentes das prés estabelecidas, e anotar alguma coisa relacionada no quadro direito.

MINHA GRANDE VIAGEM

R\$0,50

DURAÇÃO: 1 VIAGEM

Minha grande viagem

MINHA GRANDE VIAGEM

Destino: _____

Partida: ____/____/____ Volta: ____/____/____

CHECKLIST

DOCUMENTOS

- ☐ Passagens aéreas
- ☐ Cartões de crédito
- ☐ US\$50 na moeda do país
- ☐ Roteiro de viagem, guias e mapas
- ☐ Passaporte e fotocópia
- ☐ Cheque de viagem
- ☐ Porta dinheiro
- ☐ Receitas médicas
- ☐ Carteira de motorista internacional
- ☐ Seguro saúde internacional
- ☐ Vouchers de hotel/aluguel de carro
- ☐ Fotocópia de passagem

CUIDADOS PESSOAIS

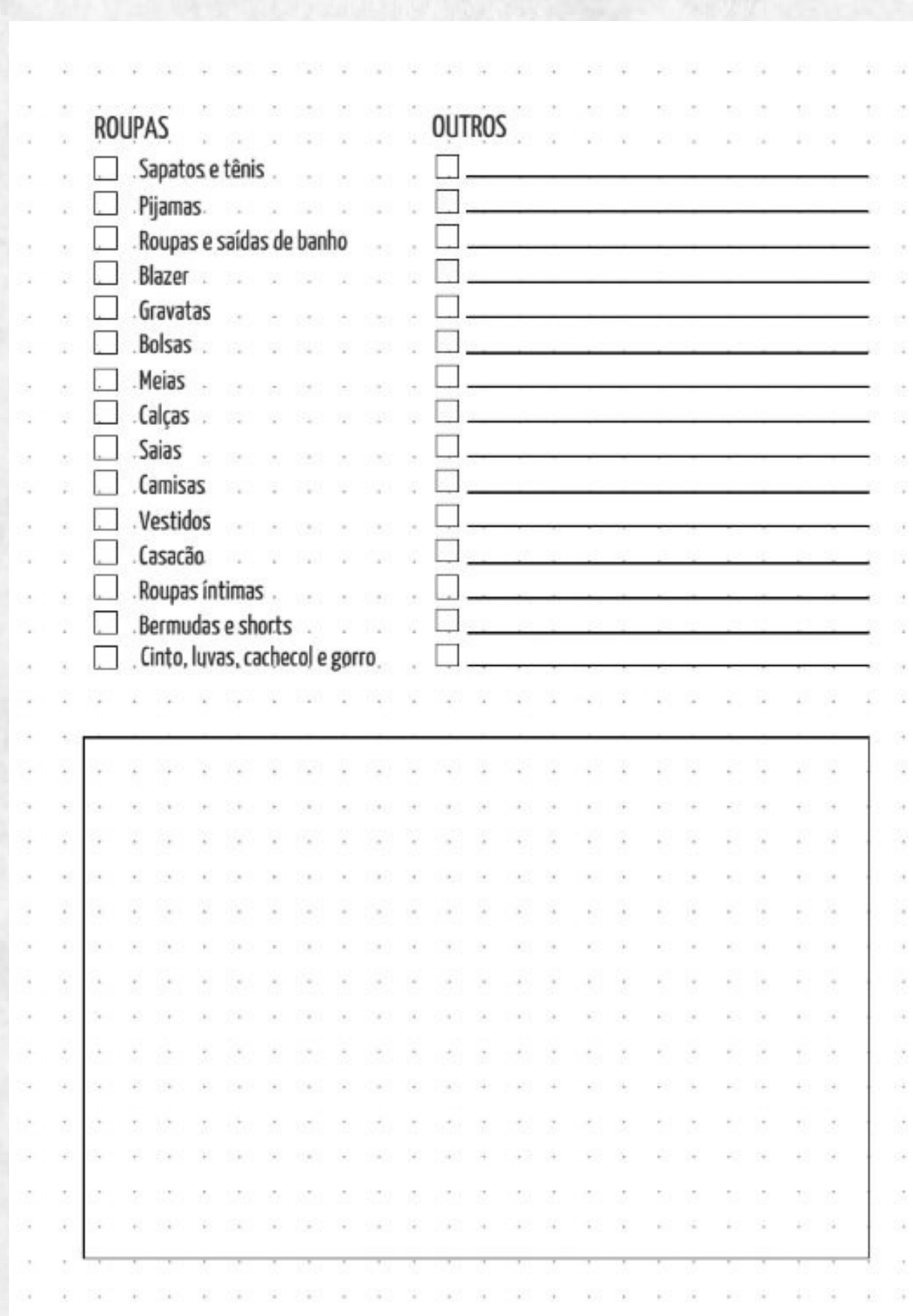
- ☐ Band-aid
- ☐ Pastilhas para garganta
- ☐ Remédios receitados
- ☐ Termômetro
- ☐ Anti-inflamatório
- ☐ Analgésico
- ☐ Protetor solar, labial e pós-sol
- ☐ Escova e pasta de dente
- ☐ Repelente
- ☐ Kit de barbear
- ☐ Óculos escuros e/ou de grau
- ☐ Colírio
- ☐ Pente e escova de cabelo
- ☐ Presilhas e elástico
- ☐ Hidratante
- ☐ Perfume
- ☐ Kit de manicure
- ☐ Agenda
- ☐ Cotonete
- ☐ Xampu e condicionador
- ☐ Kit de costura e tesoura

ELETRÔNICOS

- ☐ Câmera fotográfica e filmadora
- ☐ Carregadores
- ☐ Pilhas
- ☐ Baterias
- ☐ Fones de ouvido
- ☐ Celular

Organize uma grande viagem que você irá realizar no ano.

Escreva o destino, a data de partida e de volta. Fizemos a base de um checklist para você não se esquecer de nada importante para essa grande viagem. Quando for fazer as malas, tenha essa lista por perto, e vá dando check em tudo que você guardar.



Anote coisas que não estão na lista mas que precisam ser levadas.

No quadro anote coisas importantes sobre a viagem, como dicas e pesquisas.

PLANEJAR PARA ACONTECER

DURAÇÃO: ----



Planeje detalhadamente planos para realização de suas metas. Desse jeito você chega mais próximo dos seus sonhos e consegue fazê-los acontecer!

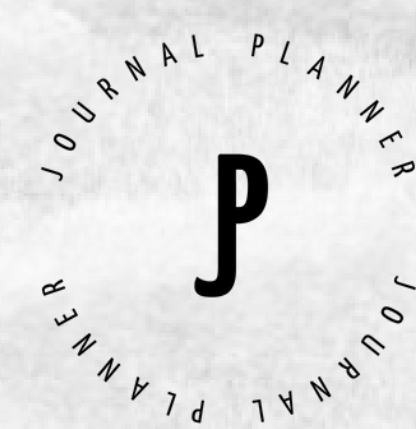
Escreva o projeto, e descreva a motivação para esse projeto acontecer. Defina a data de início e a data limite de prazo final.

Complete o progresso conforme o tempo e as etapas.

Liste todas as etapas que devem ser feitas para te levará a conclusão do projeto. Defina datas para a finalização de cada uma delas.

Escreva algumas anotações sobre, caso necessário. E no final de cada projeto, faça um feedback do projeto, se ele foi bem sucedido ou não, se algo deu errado, ou se o projeto foi um sucesso.

DURAÇÃO: 1 ANO



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

Tenha uma visão geral do ano inteiro, anote compromissos importantes que não podem ser esquecidos de jeito nenhum.

DURAÇÃO: 1 MÊS / SEPARADO

January

DESAFIO 30 DIAS

Janeiro

FOCO DO MÊS:

NÃO ESQUECER **TERMINAR**

METAS

ATIVIDADES E OBJETIVOS

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

PRECISO MELHORAR

ENTRAR EM CONTATO **LUGARES PARA IR**

TAREFAS EM CASA

NOTAS

O planejamento mensal detalhado é muito importante para a sua organização. Nele você deve anotar tudo o que você quer ou deve realizar naquele mês em específico, todas as suas ideias, compromissos, tarefas e etc. Ele também estimula você a lembrar de assuntos importantes com espaços destinados a algumas anotações, desenvolvendo a sua produtividade, como por exemplo lugares que você precisa ir, ou pessoas que você deve entrar em contato.

Funciona como um funil onde você anota tudo que pretende para aquele mês e depois vai distribuindo ao longo das semanas.

Jan / 01

MOTIVAÇÃO: _____

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA

PRIORIDADES

ANOTAÇÕES

QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

Duas páginas de planejamento mensal, assim você consegue ter a visão geral do mês num plano só.

Rotina

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

Use essa página para anotar alguma rotina sua. Ex: Rotina de cuidados noturnos, aulas, passeio com cachorro, academia, trabalho e etc.

PLANEJAMENTO MENSAL SIMPLES

R\$6,00

DURAÇÃO: 1 ANO / 12 MESES

R\$3,00

DURAÇÃO: 6 MESES

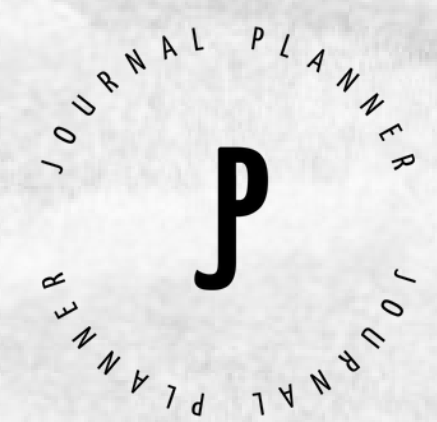
Jan / 01

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO

Visão geral do mês, anotando os planejamentos mais importantes, sem muitos detalhes, apenas os compromissos que não podem ser mudados.

PLANEJAMENTO SEMANAL 1

R\$30,00	DURAÇÃO: 1 ANO / 12 MESES
R\$16,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$3,00	DURAÇÃO: 1 MÊS

[illegible]

<input type="radio"/> QUARTA	<input type="radio"/> QUINTA	<input type="radio"/> SEXTA	<input type="radio"/> SÁBADO
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div>	<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div>	<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div>	<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; padding: 5px;"> <div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> <div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> </div> </div>			

A semana 1 segue um modelo mais padrão de planner. Tem três divisões durante o dia, onde você pode dividir entre as áreas da sua vida (ex: pessoal, trabalho e casa ou pessoal, faculdade e trabalho) ou em relação aos períodos do dia (manhã, tarde e noite). No final de cada dia temos uma aba que chamamos de “controle do dia” nela você deve marcar a quantidade ou apenas um task em relação às atividades da sua vida. Por exemplo quantidade de horas de sono dormidas, quantidade de horas de exercícios praticados, nota sobre a sua alimentação, quantos litros de água bebidos, nota de humor e nota de produtividade.

No canto esquerdo temos um espaço livre de linhas, outro de task e um quadro liso.

No canto superior esquerdo de cada semana, deixamos um espaço para anotar o mês referente a semana. E em cada bolinha ao lado do nome do dia da semana, deve-se colocar o número do dia. Exemplo: 2 segunda, 3 terça, 4 quarta.

As 3 primeiras linhas fixas de cada dia, é destinada às 3 prioridades do dia, às 3 coisas que você não pode deixar de dar atenção.

REFLEXÕES SOBRE O MÊS

TAREFAS PENDENTES

METAS ALCANÇADAS

ONDE ACERTEI

ONDE ERREI

COMO POSSO MELHORAR?

GRATIDÃO

DESAPEGO DO MÊS

COISAS

COMPORTAMENTOS

SENTIMENTOS

MELHORES MOMENTOS

No final de cada mês encontramos uma página de reflexões do mês, nela você pode ter uma consideração de tudo o que ocorreu no mês, e no que pode melhorar para o mês seguinte.

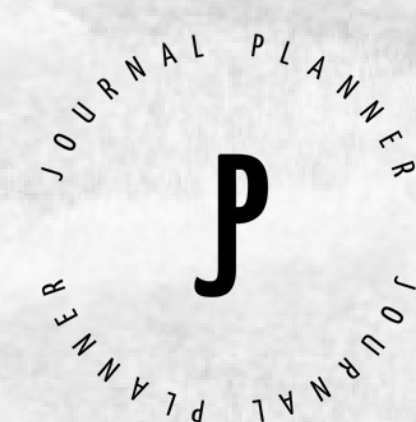
Você deve anotar as tarefas que ainda ficaram pendentes nesse mês que passou, as metas que você conseguiu alcançar e se há alguma recompensa por isso.

Destaque áreas onde você acertou e áreas onde você errou. Depois de observar isso, anote como você pode melhorar, e a sua maior gratidão do mês.

Faça uma lista de tudo que deseja desapegar desse mês, pois devemos desapegar de coisas que não nos fazem bem. E por final, escreva todos os melhores momentos desse mês que passou, assim você sempre terá guardado os bons momentos que você teve.

PLANEJAMENTO SEMANAL 2

R\$30,00	DURAÇÃO: 1 ANO / 12 MESES
R\$16,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$3,00	DURAÇÃO: 1 MÊS

[illegible][illegible]

A semana 2 é um pouco mais detalhada que a semana 1. As divisões durante o dia são menores, pois na parte da baixo temos um espaço maior para notas, outro espaço para anotação dos hábitos diários, gratidão da semana e tarefas/compromissos que serão adiados para a próxima semana.

Do lado direito, temos mais espaços para as anotações em linhas e uma lista maior. Tem o diferencial de um quadrinho para anotações importantes também.

A semana 2 mantém o modelo de 3 divisões durante o dia, o quadro de controle no final de cada dia e as 3 prioridades no começo de cada dia.

REFLEXÕES SOBRE O MÊS

TAREFAS PENDENTES

METAS ALCANÇADAS

ONDE ACERTEI

ONDE ERREI

COMO POSSO MELHORAR?

GRATIDÃO

DESAFEÇOS DO MÊS

COISAS

COMPORTAMENTOS

SENTIMENTOS

MELHORES MOMENTOS

No final de cada mês encontramos uma página de reflexões do mês, nela você pode ter uma consideração de tudo o que ocorreu no mês, e no que pode melhorar para o mês seguinte.

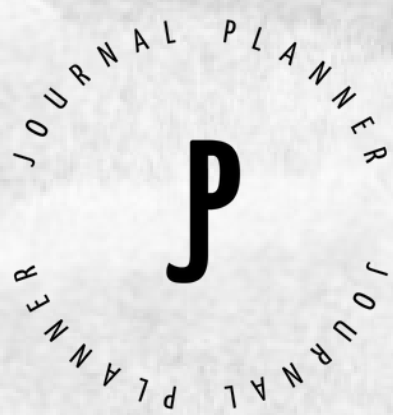
Você deve anotar as tarefas que ainda ficaram pendentes nesse mês que passou, as metas que você conseguiu alcançar e se há alguma recompensa por isso.

Destaque áreas onde você acertou e áreas onde você errou.

Depois de observar isso, anote como você pode melhorar, e a sua maior gratidão do mês.

Faça uma lista de tudo que deseja desapegar desse mês, pois devemos desapegar de coisas que não nos fazem bem. E por final, escreva todos os melhores momentos desse mês que passou, assim você sempre terá guardado os bons momentos que você teve.

Planejamento Semanal 3	
R\$10,00	Duração: 1 ano / 12 meses
R\$6,00	Duração: 6 meses
R\$1,00	Duração: 1 mês



PLANNER SEMANAL

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

NOTAS

REFLEXÕES SOBRE O MÊS

TAREFAS PENDENTES

METAS ALCANÇADAS

RECOMPENSA

ONDE ACERTEI

ONDE ERREI

COMO POSSO MELHORAR?

GRATIDÃO

DESAPEGOS DO MÊS

MELHORES MOMENTOS

COISAS

COMPORTAMENTOS

SENTIMENTOS

Este planner semanal é mais simples do que o 1 e o 2.

Descreva tudo o que você deve fazer durante a semana, e os seus compromissos. Temos também um espaço para notas.

Planejamento Semanal 4	
R\$10,00	Duração: 1 ano / 12 meses
R\$6,00	Duração: 6 meses
R\$1,00	Duração: 1 mês

Planejamento Semanal

NOTAS

DOMINGO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

REFLEXÕES SOBRE O MÊS

TAREFAS PENDENTES

METAS ALCANÇADAS

RECOMPENSA

ONDE ACERTEI

ONDE ERREI

COMO POSSO MELHORAR?

GRATIDÃO

DESAPEGOS DO MÊS

MELHORES MOMENTOS

COISAS

COMPORTAMENTOS

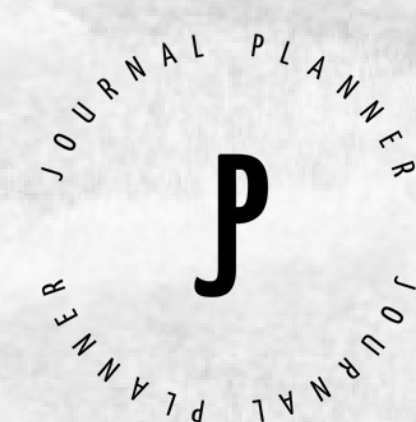
SENTIMENTOS

Este planner semanal é mais simples do que o 1 e o 2.

Liste tudo o que você deve fazer durante a semana, e os seus compromissos. Temos também um espaço para notas.

PLANEJAMENTO SEMANAL 5

R\$10,00	DURAÇÃO: 1 ANO / 12 MESES
R\$6,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$1,00	DURAÇÃO: 1 MÊS



Planner Semanal

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Não esquecer!

Fazer:

Notas!

REFLEXÕES SOBRE O MÊS

TAREFAS PENDENTES

METAS ALCANÇADAS

RECOMPENSA

ONDE ACERTEI

ONDE ERREI

COMO POSSO MELHORAR?

GRATIDÃO

DESAFEÇOS DO MÊS

MELHORES MOMENTOS

COISAS

COMPORTAMENTOS

SENTIMENTOS

Este planner semanal é mais simples do que o 1 e o 2.

Descreva tudo o que você deve fazer durante a semana, e os seus compromissos. Temos também um espaço para coisas que você não pode esquecer (como suas tarefas e compromissos mais importantes).

Outro quadro para anotar coisas que você deve fazer durante aquela semana, e outro livre para qualquer tipo de anotação.

PLANEJAMENTO SEMANAL 6

R\$10,00	DURAÇÃO: 1 ANO / 12 MESES
R\$6,00	DURAÇÃO: 6 MESES
R\$1,00	DURAÇÃO: 1 MÊS

SEMANA

EVENTOS

TAREFAS

	DOM
	SEG
	TER
	QUA
	QUI
	SEX
	SÁB

REFLEXÕES SOBRE O MÊS

TAREFAS PENDENTES

METAS ALCANÇADAS

RECOMPENSA

ONDE ACERTEI

ONDE ERREI

COMO POSSO MELHORAR?

GRATIDÃO

DESAFEÇOS DO MÊS

COISAS

COMPORTAMENTOS

SENTIMENTOS

MELHORES MOMENTOS

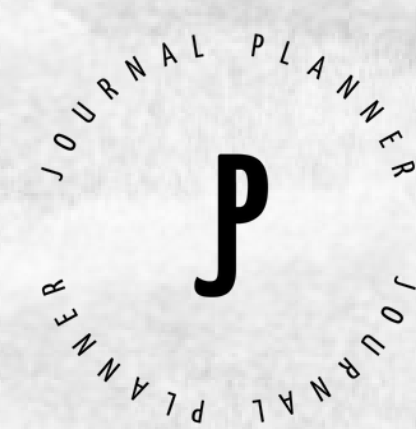
Este planner semanal é mais simples do que o 1 e o 2.

Do lado direito você deve anotar todos os seus eventos/compromissos referente a cada dia da semana, e do lado esquerdo, você deve anotar todas as tarefas que você deve realizar em cada dia.

O espaço embaixo de cada dia da semana serve para você anotar o dia.

PLANEJAMENTO DIÁRIO 1

R\$6,00	DURAÇÃO: 30 DIAS
R\$2,00	DURAÇÃO: 10 DIAS



Planejamento Diário

♥ DATA

♥ AGENDA PARA HOJE

1
2
3
4
5
6

♥ TAREFAS

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

♥ NOTAS

Faça um planejamento diário simples para aqueles dias mais corridos. Escreva a data, as tarefas a serem realizadas naquele dia, e a agenda que você tem naquele dia, como os compromissos.

Abaixo temos um espaço livre para notas.
O planejamento diário 1 é mais livre que o 2 e o 3, pois há um grande quadro de notas, onde você pode adaptá-lo do jeito que preferir, e os espaços não são tão delimitados.

PLANEJAMENTO DIÁRIO 2

R\$6,00	DURAÇÃO: 30 DIAS
R\$2,00	DURAÇÃO: 10 DIAS

DATA: / /
D S T Q Q S S

Hoje

PRIORIDADES/METAS

1. _____
2. _____
3. _____

TAREFAS

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

06h
07h
08h
09h
10h
11h
12h
13h
14h
15h
16h
17h
18h
19h
20h
21h
22h
23h
24h

AMANHÃ

CARDÁPIO

esporte: _____ hrs
sono: _____ hrs
gratidão: _____

O planejamento diário foi feito para pessoas que preferem se organizar diariamente, ou para aqueles dias mais cheios de nossas vidas.

É um planejamento com horas definidas, anote todos os seus compromissos ou tarefas que devem ser realizadas em determinada hora.

Liste as suas 3 maiores prioridades do dia. Ex: Resolver senha do banco

Liste todas as tarefas que você pretende executar no dia
E faça um breve cardápio do seu dia, você pode escrever as restrições também.

Escreva quantas horas de sono você teve naquele dia, faça um controle de água tomada, e também escreva a gratidão do dia.

Escreva quanto tempo de esporte você praticou.

Por final, escreva tudo que deve ser realizado no dia seguinte na aba “amanhã”. Coisas que não deram tempo de serem feitas no dia, ou que você lembrou que deveria fazer amanhã, ou um imprevisto que surgiu.



Por final, escreva tudo que deve ser realizado no dia seguinte na aba “amanhã”. Coisas que não deram tempo de serem feitas no dia, ou que você lembrou que deveria fazer amanhã, ou um imprevisto que surgiu.

DIÁRIO DEVOCIONAL

Um bloco dedicado a
sua leitura bíblica.

QUADRO DE LEITURA
DA BÍBLIA

Velho Testamento

Gênesis

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41
42 43 44 45 46 47 48 49 50

2 Crônicas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Êxodo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

Esdras

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Levítico

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27

Neemias

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

Deuterônimo

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34

Salmos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41
42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60
61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79
80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98
99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 110 120 121
122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134
135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147
148 149 150

Josué

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24

Provérbios

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

Juizes

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

Eclesiastes

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Rute

1 2 3 4

Cânticos

1 2 3 4 5 6 7 8

1 Samuel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

Isaías

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41
42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60
61 62 63 64 65 66

2 Samuel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24

Jeremias

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41
42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

1 Reis

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25

1 Crônicas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29

2 Reis

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25

2 Crônicas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41
42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52

Lamentações de Jeremias

1 2 3 4 5

Ezequiel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41
42 43 44 45 46 47 48

Daniel

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Oseias

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Joel

1 2 3

Amós

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Obadias

1

Novo Testamento

Matheus

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28

1 Tessalonicenses

1 2 3 4 5

Marcos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

2 Tessalonicenses

1 2 3

Lucas

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24

1 Timóteo

1 2 3 4 5 6

João

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26 27 28

2 Timóteo

1 2 3 4

Atos dos Apóstolos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28

Tito

1 2 3

Romanos

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Filémon

1

1 Coríntios

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Hebreus

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

2 Coríntios

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Tiago

1 2 3 4 5

Galatas

1 2 3 4 5 6

1 Pedro

1 2 3 4 5

Efésios

1 2 3 4 5 6

2 Pedro

1 2 3 4 5

Filipenses

1 2 3 4

1 João

1 2 3 4 5

Colossenses

1 2 3 4

2 João

1 2 3 4 5

3 João

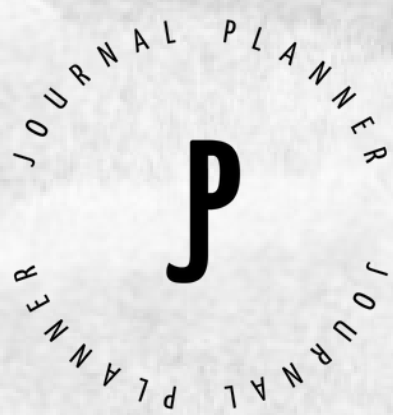
1

Judas

1 2 3 4 5

Apocalipse

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



Quadro de leitura: Nele você poderá ter um controle do que você já leu, serve para ajudar você a não se perder, marque nesse quadro os capítulos que você for concluindo.

Você deve anotar a leitura do dia na primeira linha, e todas as considerações sobre essa leitura em “anotações” (qualquer coisa que deve ser lembrada ou refletida sobre o texto). Em seguida você deve anotar os motivos pelos quais você deve agradecer. E depois todos os pedidos de oração daquele dia. Em “importante” você deve anotar tudo de mais importante da sua leitura, como as lições aprendidas, frases e etc.

Data: / /

DIÁRIO DEVOCIONAL

Minha leitura bíblica de hoje:

Anotações

Hoje vou agradecer por

Pedidos de oração

Importante

Você deve anotar a leitura do dia na primeira linha, e todas as considerações sobre essa leitura em “anotações” (qualquer coisa que deve ser lembrada ou refletida sobre o texto). Em seguida você deve anotar os motivos pelos quais você deve agradecer. E depois todos os pedidos de oração daquele dia.

Em “importante” você deve anotar tudo de mais importante da sua leitura, como as lições aprendidas, frases e etc.

(criadora)
@leticianakazone

