

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

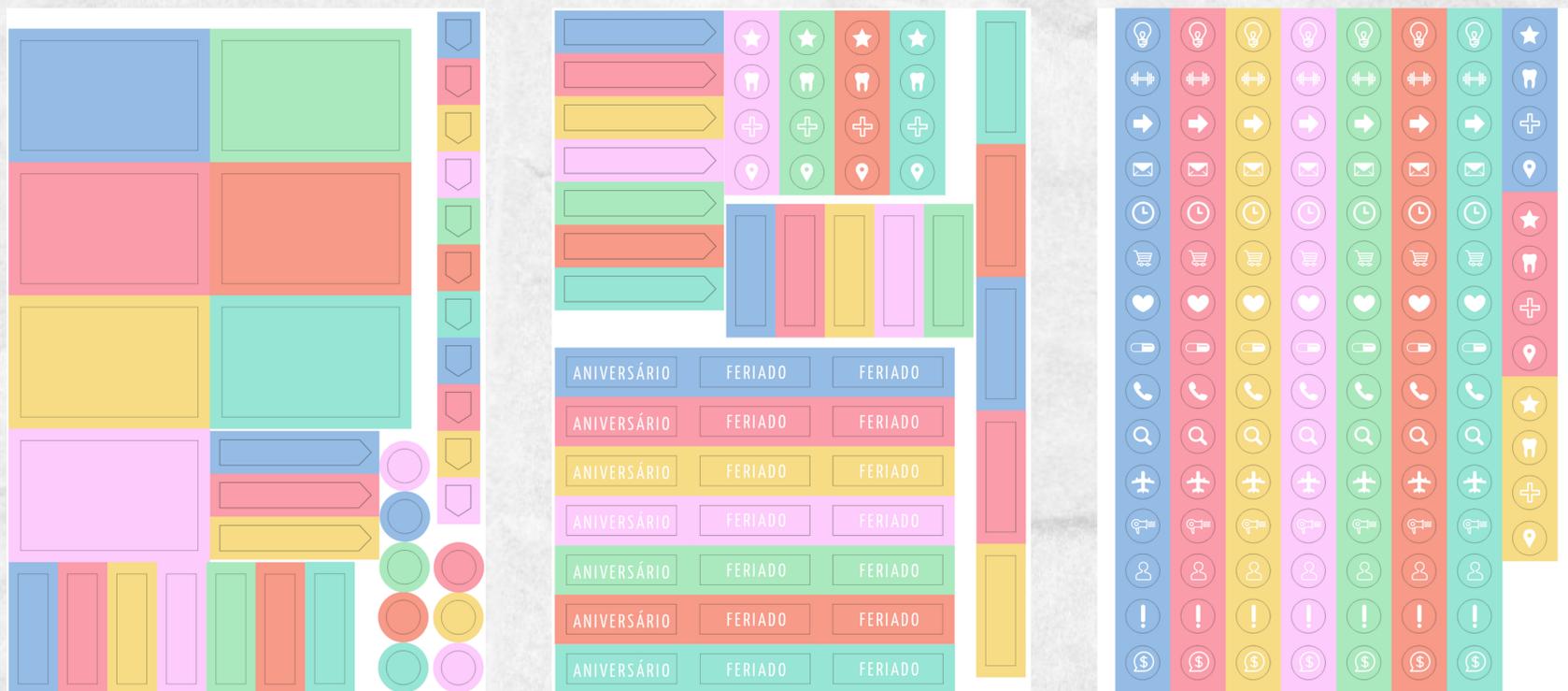
DURAÇÃO: ----



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

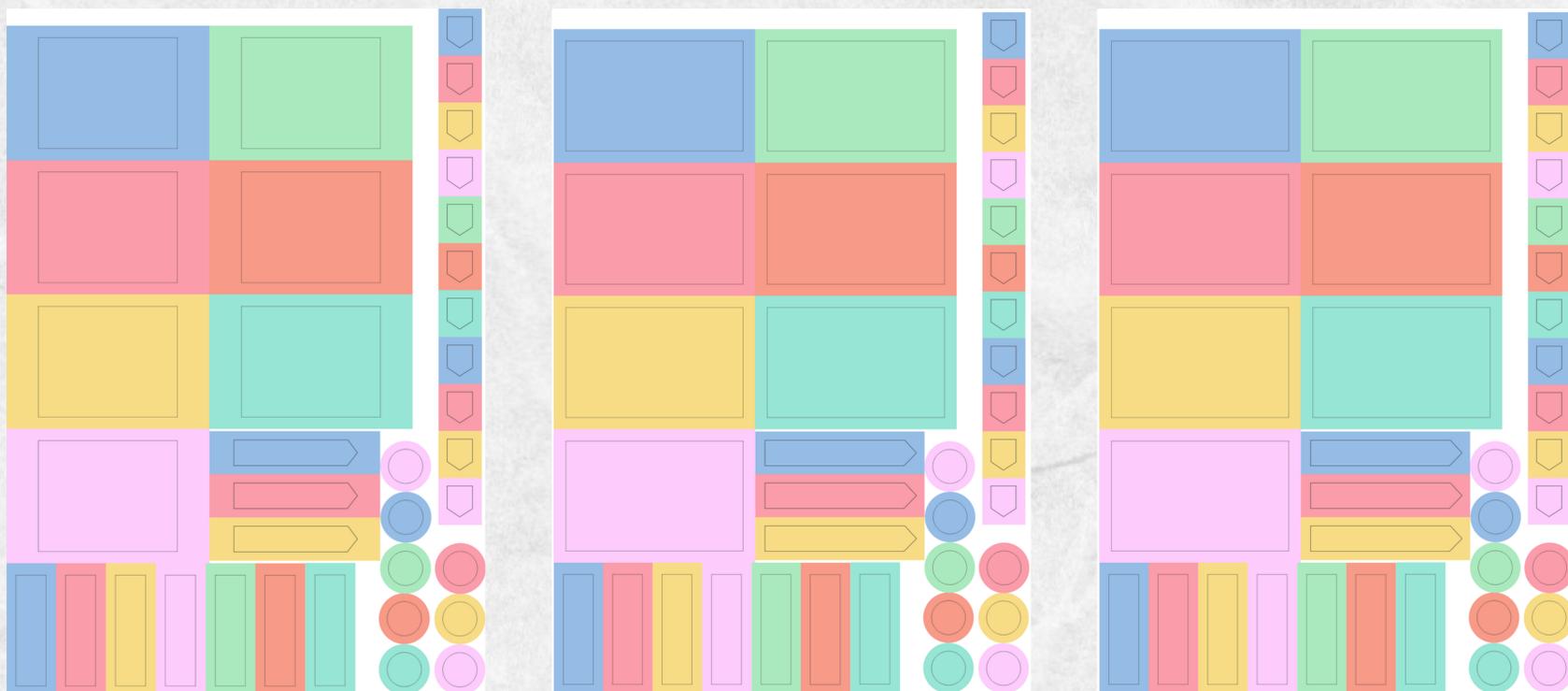
R\$12,00

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

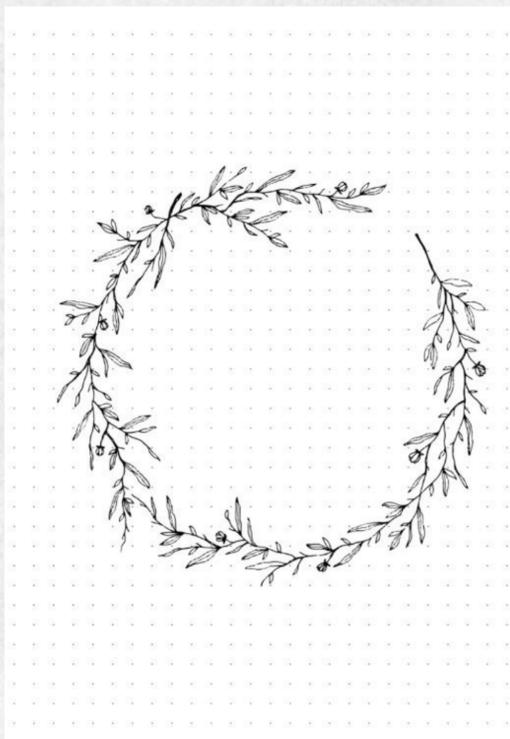
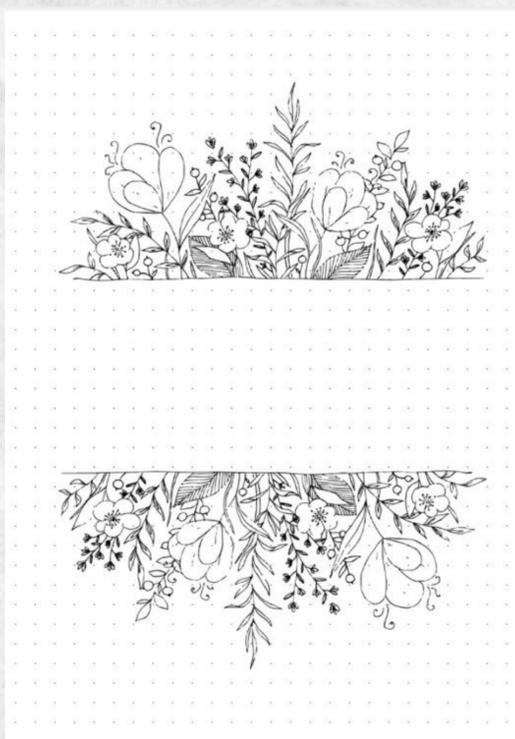
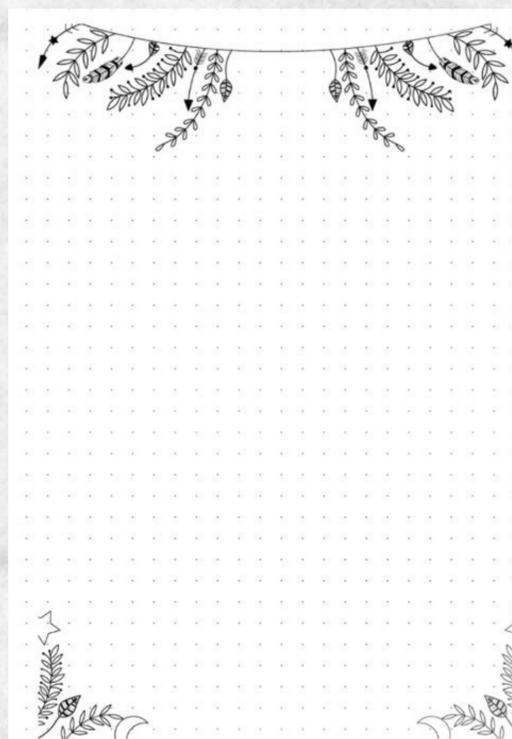
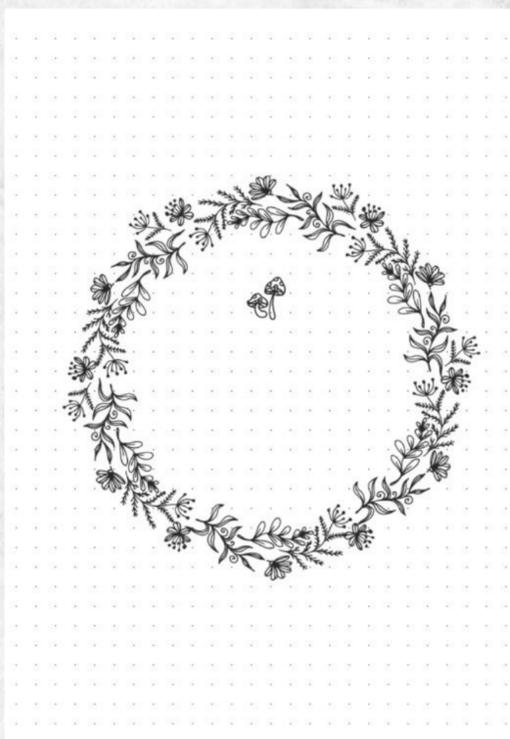
DURAÇÃO: ----



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

Use a sua imaginação!

São lindas divisórias decoradas.



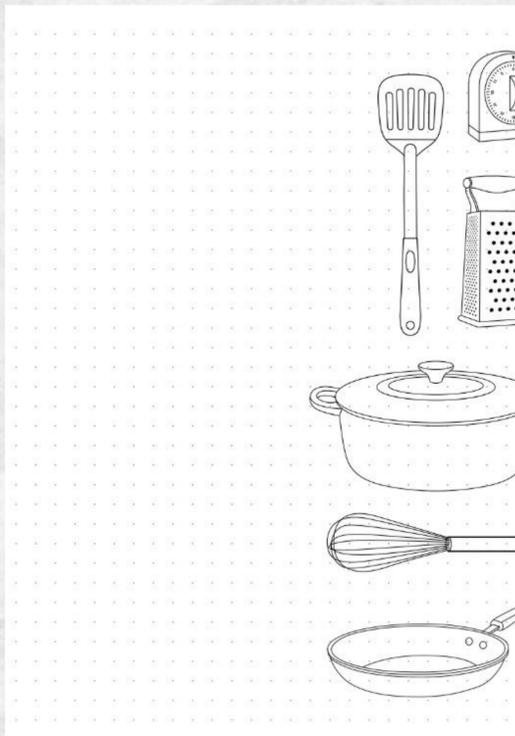
BLOCO - COZINHA

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

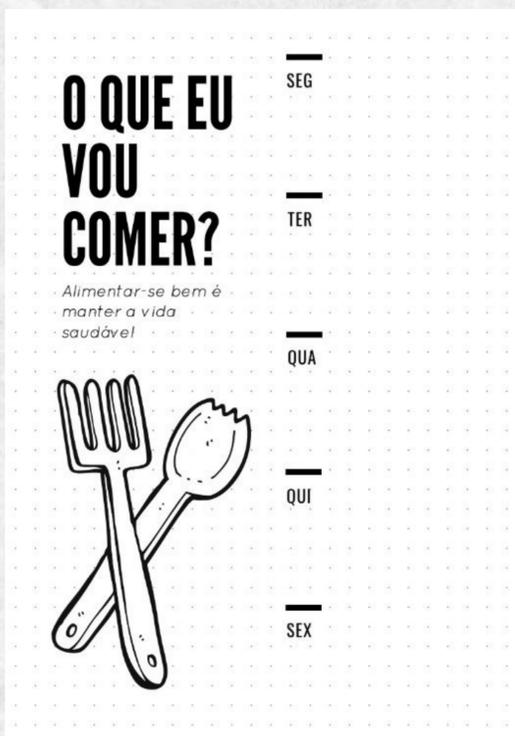
R\$2,00

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.

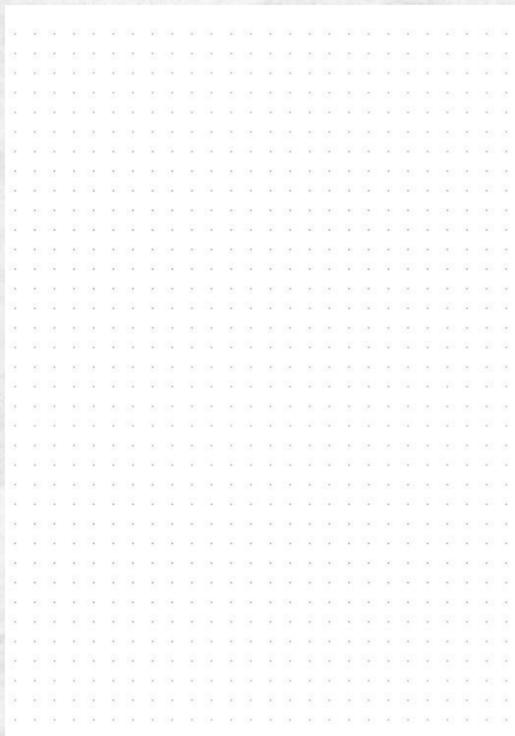
BLOCO - NOTAS PONTILHADAS

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

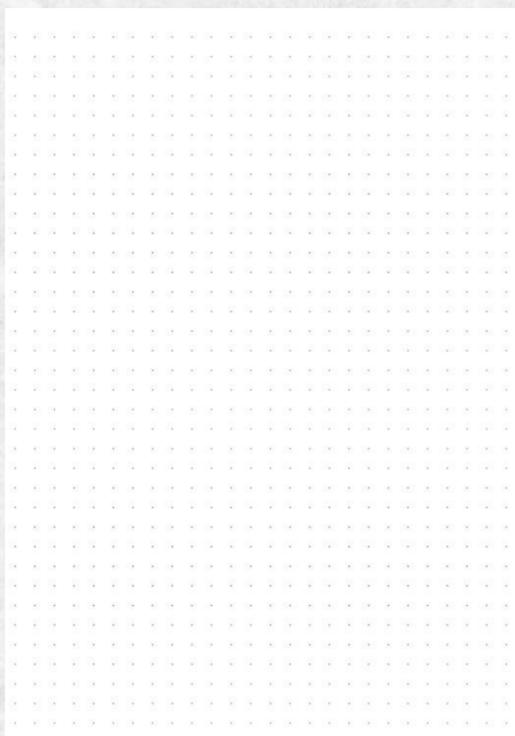
R\$2,00

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\$2,00

DURAÇÃO: ----



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

PAGO

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				

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 esquecer-los! Lembre-se de anotá-los na sua planner do ano seguinte.

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?

descubra-se

Saudades do tempo em que:

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

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.

deixo vir | deixo vir

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

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)?

Quais são seus talentos? O que pagam para você fazer?

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.

Quais são seus talentos? O que pagam para você fazer?

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

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 2	
Banco: _____	Banco: _____	
Nome: _____	Nome: _____	
Conta: _____	Conta: _____	
Agência: _____	Agência: _____	
CPF: _____	CPF: _____	
BANCO 3	BANCO 4	
Banco: _____	Banco: _____	
Nome: _____	Nome: _____	
Conta: _____	Conta: _____	
Agência: _____	Agência: _____	
CPF: _____	CPF: _____	
CARTÃO DE CRÉDITO 1	CARTÃO DE CRÉDITO 2	
Banco: _____	Banco: _____	
Nome: _____	Nome: _____	
Conta: _____	Conta: _____	
Agência: _____	Agência: _____	
CPF: _____	CPF: _____	
CARTÃO DE CRÉDITO 3	CARTÃO DE CRÉDITO 4	
Banco: _____	Banco: _____	
Nome: _____	Nome: _____	
Conta: _____	Conta: _____	
Agência: _____	Agência: _____	
CPF: _____	CPF: _____	

Balanco Anual

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

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

MATERIA: _____

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

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

MATERIA: _____

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.

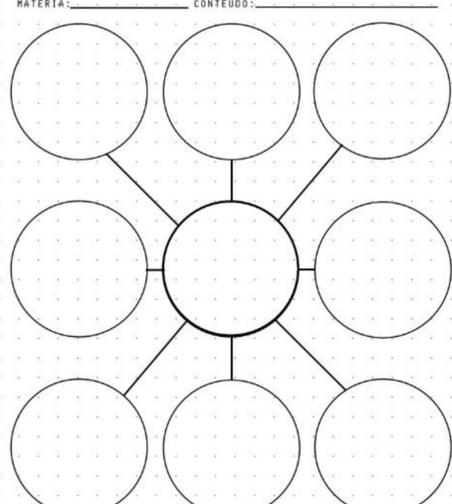
ORGANIZANDO O RACIOCÍNIO

R\$5,00

DURAÇÃO: ----

ORGANIZANDO O RACIOCÍNIO

MATERIA: _____ 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	

Meu desempenho	O que posso melhorar
Observações	

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	

Meu desempenho	O que posso melhorar
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 o 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 META: _____

DATA: / /

MATÉRIA: _____

FAZER/REVISAR: _____

LEITURAS: _____

LEMBRETES: _____

OSTOQSS

DATA: / /

0 0 0 0 0 0
0 0 0 0 0 0

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

1. MELHOR DO ANO _____
2. 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: ☆☆☆☆☆

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.

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.

FITNESS PLANEJAMENTO SEMANAL



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 DOMINGO SEGUNDA TERÇA

METAS	EXERCÍCIOS			
PRIORIDADES	REFeições			
CALORIAS				
ÁGUA				
DISPOSIÇÃO				
SONO				

QUARTA QUINTA SEXTA SÁBADO

Desenvolvemos um planejamento semanal detalhado para a sua vida fitness. Escreva o mês referente, e logo abaixo deixamos um espaço para anotações e legendas referente ao seu planejamento semanal.

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: _____

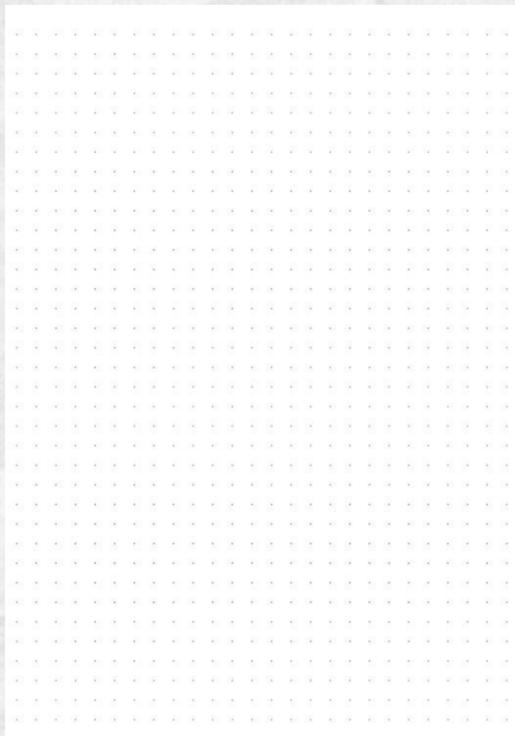
Pedido: _____ Valor: _____

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!

HÁBITOS



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



Crie novos hábitos e cultive os seus atuais. O controle de hábitos te direciona sempre para mudanças melhores.

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.

Estabeleça recompensas caso você conclua a sua meta de determinado hábitos. Exemplo: Hábito - Dias sem açúcar. Meta - Completar 22 dias sem açúcar. Recompensa - Cookie.

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.

CICLOS

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

Organize os ciclos em geral da sua vida, anote quando eles ocorreram ou quando deverão ocorrer. Dica: Marque com um X os dias que eles deverão ocorrer, depois preencha pintando o quadradinho dos dias ocorridos.

Faça uma legenda diferenciando os ciclos caso você tenha mais de um. Use cores diferentes ou símbolos. Assim você poderá ter uma visão de qual ciclo se destacou mais no seu ano, e qual ciclo se destacou menos. Ou uma visão de quando ocorreram esses ciclos, se foram sincronizados ou não.

Faça anotações no quadro caso precisar.

Ex de ciclos: Menstruação

CUIDADOS PESSOAIS

R\$0,50

DURAÇÃO: 1 ANO



Cuidados Pessoais

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																															
Mai																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															

LEGENDA

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

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																															
Mai																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															

Leve Moderado Dias Férteis Cólica Dores

Normal Intenso TPM Inchaço

Controle o seu ciclo menstrual nessa página, a cada dia de menstruação, pinte o quadradinho referente ao dia e ao mês. Dessa forma você irá ver se ele está regulado ou não, quantos dias durou, que dia começou, que dia acabou, e como foi. Você pode criar legendas para completar os dias do seu ciclo de acordo com as suas considerações.

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																																	
Mai																																	
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 pré 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

ELETRÔNICOS

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

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

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.

ROUPAS	OUTROS
<input type="checkbox"/> Sapatos e tênis	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Pijamas	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Roupas e saídas de banho	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Blazer	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Gravatas	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Bolsas	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Meias	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Calças	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Saias	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Camisas	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Vestidos	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Casaca	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Roupas íntimas	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Bermudas e shorts	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> Cinto, luvas, cachecol e gorro	<input type="checkbox"/> _____

GASTOS	VOU FAZER
Passagens: _____	_____
Hospedagem: _____	_____
Alimentação: _____	_____
Transporte: _____	_____
Compras: _____	_____
Passeios & Tours: _____	_____

LEMBRAR

<input type="checkbox"/>	_____

+

Anote coisas que não estão na lista mas que precisam ser levadas. No quadro anote coisas importantes sobre a viagem, como dicas e pesquisas.

Organize o quanto você pretende gastar. Separe o quanto de dinheiro será destinado a cada área (passagens, hospedagens, alimentação e etc). Liste tudo o que você precisa lembrar e tudo o que você deseja fazer nessa viagem, para a torná-la inesquecível.

PLANEJAR PARA ACONTECER

R\$3,00	DURAÇÃO: ----
----------------	----------------------

Planejar para acontecer

PLANEJAR PARA ACONTECER

Projeto: _____
 Motivação: _____

Início: _____ Prazo Final: _____
 Progresso: _____

Etapas do projeto	Prazo
<input type="checkbox"/>	_____

FEEDBACK DO PROJETO Anotações

☆☆☆☆☆ _____ _____	_____ _____ _____
-------------------------	-------------------------

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.

PLANEJAMENTO ANUAL

R\$0,50

DURAÇÃO: 1 ANO



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

PLANEJAMENTO MENSAL DETALHADO

R\$18,00

DURAÇÃO: 1 ANO

R\$10,00

DURAÇÃO: 6 MESES

R\$1,50

DURAÇÃO: 1 MÊS / SEPARADO

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

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.

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

QUARTA

SEXTA

TERÇA

QUINTA

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

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Planner Semanal

Domingo	Não esquecer! Fazer: Notas!
Segunda	
Terça	
Quarta	
Quinta	
Sexta	
Sábado	

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

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 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

S E M A N A

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
_____	_____
_____	_____
DESAPEGOS DO MÊS	MELHORES MOMENTOS
COISAS	_____
COMPORTAMENTOS	
SENTIMENTOS	

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

06h

07h

08h

09h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h

18h

19h

20h

21h

22h

23h

24h

Hoje

PRIORIDADES/METAS

1. _____

2. _____

3. _____

TAREFAS

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.

PLANEJAMENTO DIÁRIO 3

R\$6,00

DURAÇÃO: 30 DIAS

R\$2,00

DURAÇÃO: 10 DIAS

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

É separado pelas tarefas pessoais ou de trabalho/estudo. Liste todas elas e marque as que forem completadas. Anote todas as suas metas do dia, o que você deseja completar até o final dele.

Escreva todos os seus compromissos com hora certa.

Planeje as suas refeições durante a manhã, a tarde e à noite.

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

Escreva o esporte que você praticou e o tempo que levou.

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

R\$10,00

BASE + 1 MÊS

R\$10,00

REFIL 32 DIAS



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 11 12 13
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	Estêr 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Números 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	Salmo 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
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	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
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	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
Juízes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21	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
Rute 1 2 3 4	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
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	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 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	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
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	Esdras 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
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	Estêr 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
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	Salmo 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	Jonas 1 2 3 4
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	Miqueias 1 2 3 4 5 6 7
Daniel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Naum 1 2 3
Oseias 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14	Hobacque 1 2 3
Joel 1 2 3	Sofonias 1 2 3
Amós 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Ageu 1 2
Obadias 1	Zacarias 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
	Malaquias 1 2 3 4
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	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	Filemom 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
Gálatas 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
	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: _____

<p style="text-align: center;">Anotações</p>	<p style="text-align: center;">Hoje vou agradecer por</p>
<p style="text-align: center;">Pedidos de oração</p>	<p style="text-align: center;">Importante</p>

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

JOURNAL PLANNER
JOURNAL PLANNER

JP