

# amorcê.

2026

Esse planner pertence a

---

# Calendário 2026

## JAN

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S        | S   |
|----|----|----|----|----|----------|-----|
|    |    |    |    |    | <b>1</b> | 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** - Ano Novo

## FEV

| D  | S         | T         | Q         | Q  | S  | S  |
|----|-----------|-----------|-----------|----|----|----|
| 1  | 2         | 3         | 4         | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9         | 10        | 11        | 12 | 13 | 14 |
| 15 | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23        | 24        | 25        | 26 | 27 | 28 |

**16 e 17** - Carnaval

**18** - Quarta-feira de Cinzas

## MAR

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |

## ABR

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

**3** - Paixão de Cristo

**21** - Tiradentes

## MAI

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S        | S  |
|----|----|----|----|----|----------|----|
|    |    |    |    |    | <b>1</b> | 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** - Dia do Trabalhador

## JUN

| D  | S  | T  | Q  | Q        | S  | S  |
|----|----|----|----|----------|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | <b>4</b> | 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 |    |          |    |    |

**4** - Corpus Christi

## JUL

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 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 |    |

## AGO

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S        |
|----|----|----|----|----|----|----------|
|    |    |    |    |    |    | <b>1</b> |
| 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 |    |    |    |    |          |

## SET

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

**7** - Independência do Brasil

## OUT

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

**12** - Nossa Sra. Aparecida

## NOV

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

**2** - Finados

**15** - Proclamação da República

**20** - Consciência Negra

## DEZ

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

**24** - Véspera de Natal

**25** - Natal

**31** - Véspera do Ano Novo

# Logins e senhas

---

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| Site    | ..... | Site    | ..... |
| Usuário | ..... | Usuário | ..... |
| Senha   | ..... | Senha   | ..... |

---

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| Site    | ..... | Site    | ..... |
| Usuário | ..... | Usuário | ..... |
| Senha   | ..... | Senha   | ..... |

---

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| Site    | ..... | Site    | ..... |
| Usuário | ..... | Usuário | ..... |
| Senha   | ..... | Senha   | ..... |

---

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| Site    | ..... | Site    | ..... |
| Usuário | ..... | Usuário | ..... |
| Senha   | ..... | Senha   | ..... |

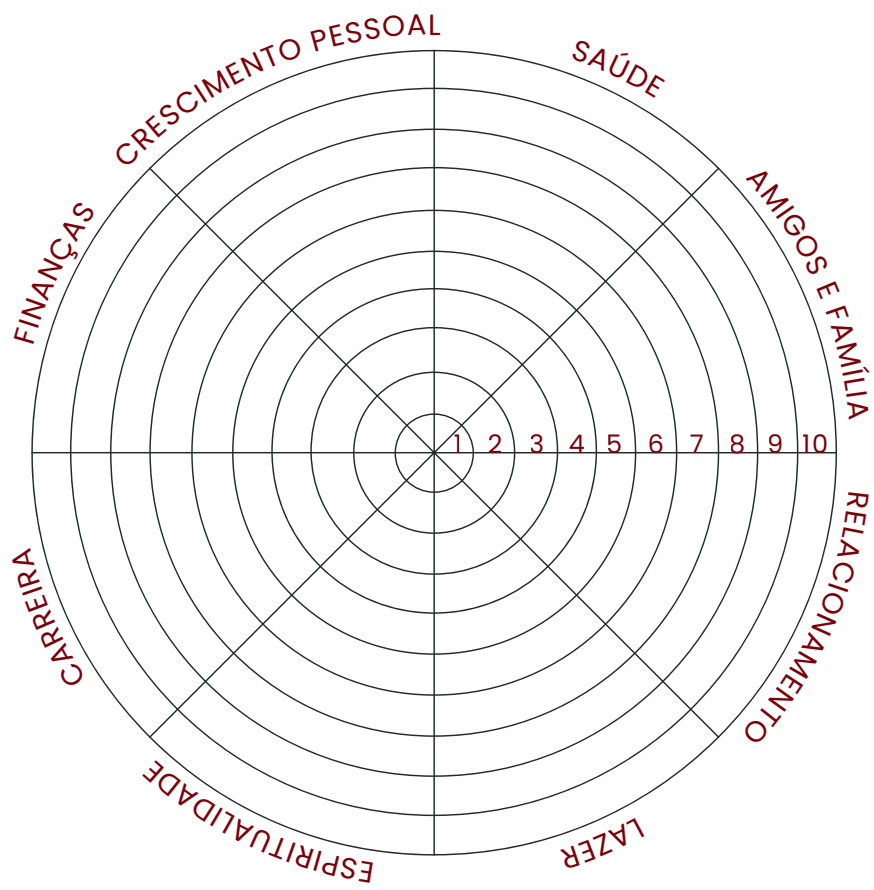
---

|         |       |         |       |
|---------|-------|---------|-------|
| Site    | ..... | Site    | ..... |
| Usuário | ..... | Usuário | ..... |
| Senha   | ..... | Senha   | ..... |

---

# Roda da Vida

A Roda da Vida é uma ferramenta para avaliar como estão diferentes áreas da sua vida. Preencha cada parte com sinceridade e use o resultado para perceber o que está equilibrado e o que precisa de mais atenção.



## Anotações:

.....

.....

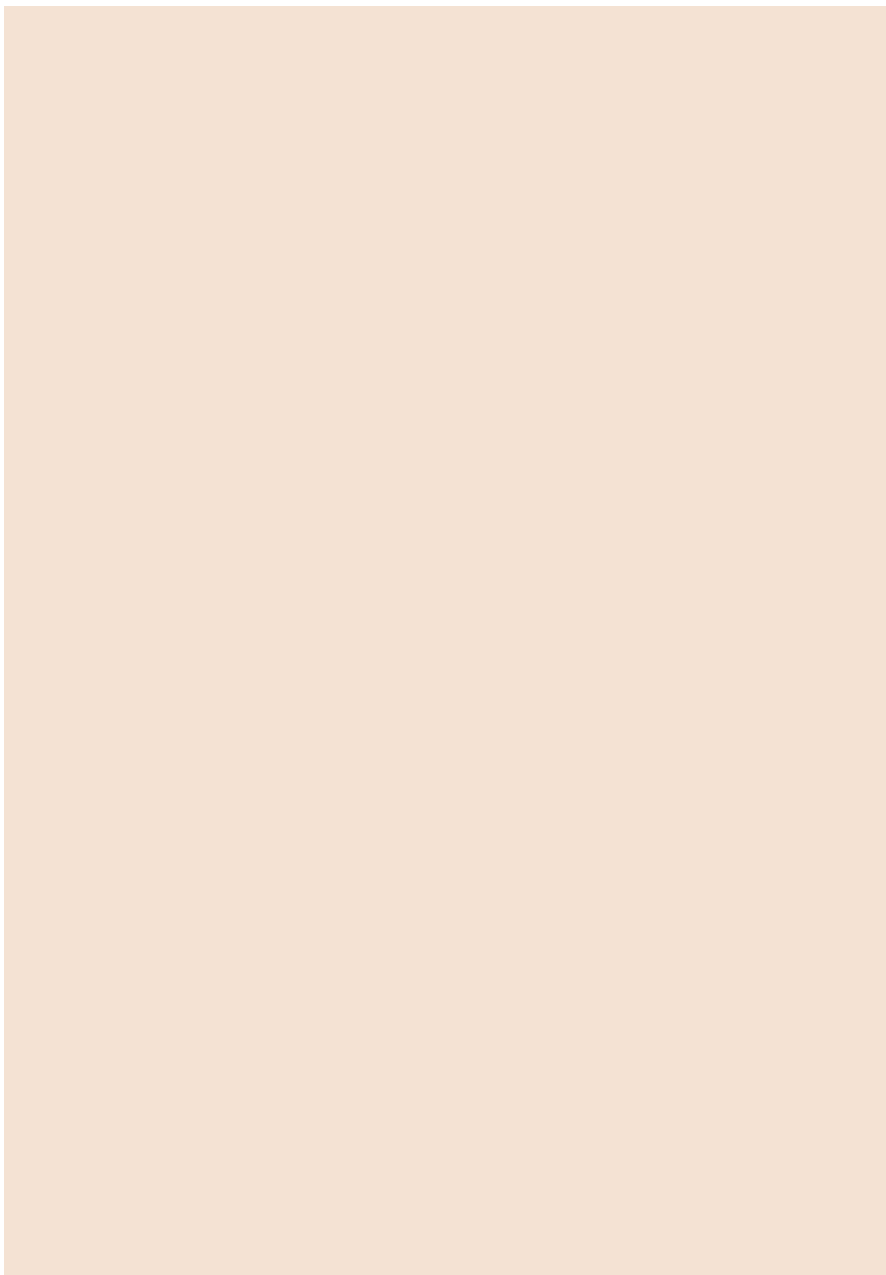
.....

.....

.....

## Vision Board

O Vision Board é o seu espaço para visualizar tudo o que deseja conquistar neste ano. Cole fotos, recortes de revista, frases ou desenhos que representem seus sonhos. Ao visualizar seus sonhos, você fortalece o caminho até eles.



## Metas e Objetivos

"Este espaço foi criado para você definir com clareza o que deseja alcançar em cada área da sua vida. Registre suas metas, trace objetivos possíveis e acompanhe sua evolução ao longo do ano.

## Saúde e Bem-estar

[illegible]

 Carreira e Estudos

[illegible]

 Passeios e Viagens

[illegible]

## Relacionamentos

[illegible]

## Metas e Objetivos

[illegible]

## Listas

Use este espaço para anotar e acompanhar tudo o que você deseja fazer, comprar ou planejar ao longo do ano.

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

## Listas

Use este espaço para anotar e acompanhar tudo o que você deseja fazer, comprar ou planejar ao longo do ano.

[illegible]

# Rotina semanal

Use este espaço para estruturar sua rotina e tornar seus dias mais leves e organizados. Anote o que deseja incluir, ajustar ou manter no seu dia a dia, criando hábitos que realmente funcionem para você.

|     | Manhã | Tarde | Noite |
|-----|-------|-------|-------|
| seg |       |       |       |
| Ter |       |       |       |
| Qua |       |       |       |
| Qui |       |       |       |
| Sex |       |       |       |
| sáb |       |       |       |
| Dom |       |       |       |

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Janeiro

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Top 4 Prioridades

.....

.....

.....

.....

Datas importantes

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

## Carta para o meu eu do futuro

Escreva uma carta para o seu eu do final do ano. Fale sobre seus desejos, suas expectativas e o que espera ter conquistado. Deixe registrado o que você deseja construir a partir de agora.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Janeiro

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         |       |        | 1      |
| 5       | 6     | 7      | 8      |
| 12      | 13    | 14     | 15     |
| 19      | 20    | 21     | 22     |
| 26      | 27    | 28     | 29     |

| Sexta | Sábado | Domingo | NOTES |
|-------|--------|---------|-------|
| 2     | 3      | 4       |       |
| 9     | 10     | 11      |       |
| 16    | 17     | 18      |       |
| 23    | 24     | 25      |       |
| 30    | 31     |         |       |

# Janeiro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

JAN

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 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 |

## Janeiro

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



# Janeiro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



# Janeiro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



# Janeiro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

| JAN |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|     |    |    |    | 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 |

---

---

---

---

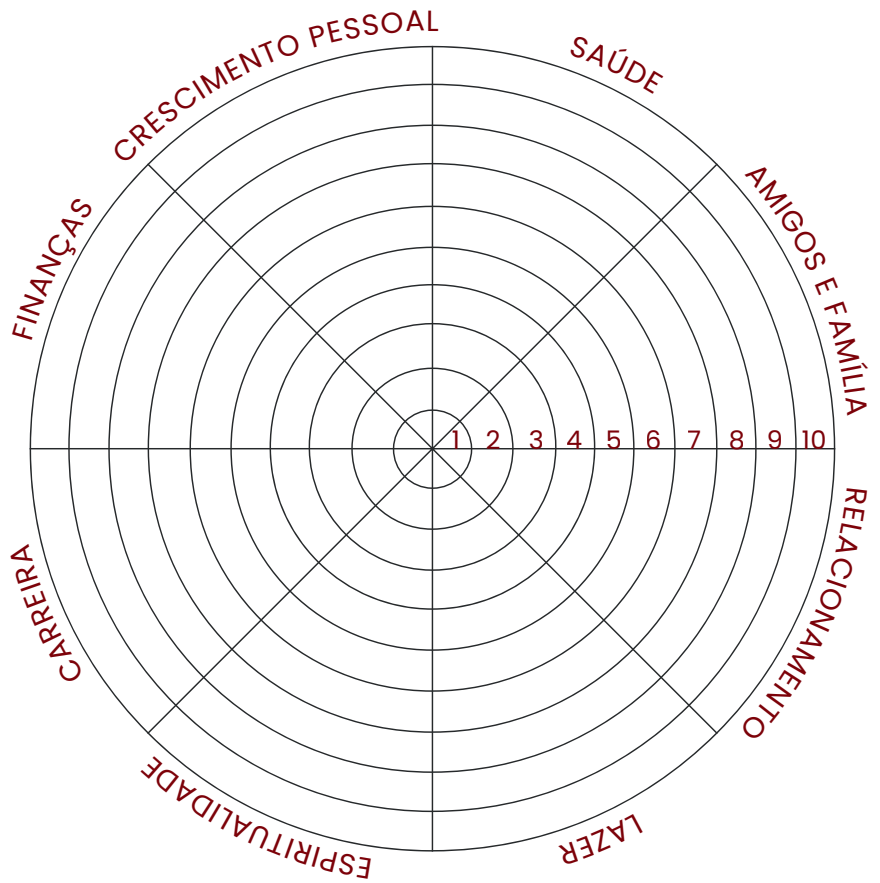
---

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de um círculo dividido em cinco segmentos vazios, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível e Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Fevereiro

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Top 4 Prioridades

.....

.....

.....

.....

Datas importantes

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

## Minha nova versão

De um lado, liste comportamentos, medos e hábitos que você decide deixar no passado. Do outro, escreva quem você deseja ser: seus novos hábitos, atitudes e mentalidades.

## Eu deixo...

## Eu me torno...

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.[illegible]

# Fevereiro

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         |       |        |        |
| 2       | 3     | 4      | 5      |
| 9       | 10    | 11     | 12     |
| 16      | 17    | 18     | 19     |
| 23      | 24    | 25     | 26     |

| Sexta | Sábado | Domingo | NOTES                 |
|-------|--------|---------|-----------------------|
|       |        | 1       |                       |
| 6     | 7      | 8       |                       |
| 13    | 14     | 15      |                       |
|       |        |         | CHECKLIST             |
| 20    | 21     | 22      | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
| 27    | 28     |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |

# Fevereiro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

# Fevereiro

[illegible]

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

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| FEV |    |    |    |    |    |    |  |
|-----|----|----|----|----|----|----|--|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |  |
| 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 |  |

# Fevereiro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| FEV |    |    |    |    |    |    |  |
|-----|----|----|----|----|----|----|--|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |  |
| 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 |  |

# Fevereiro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| D | S | T | Q | Q | S | S |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| FEV |    |    |    |    |    |    |  |
|-----|----|----|----|----|----|----|--|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |  |
| 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 |  |

---

---

---

---

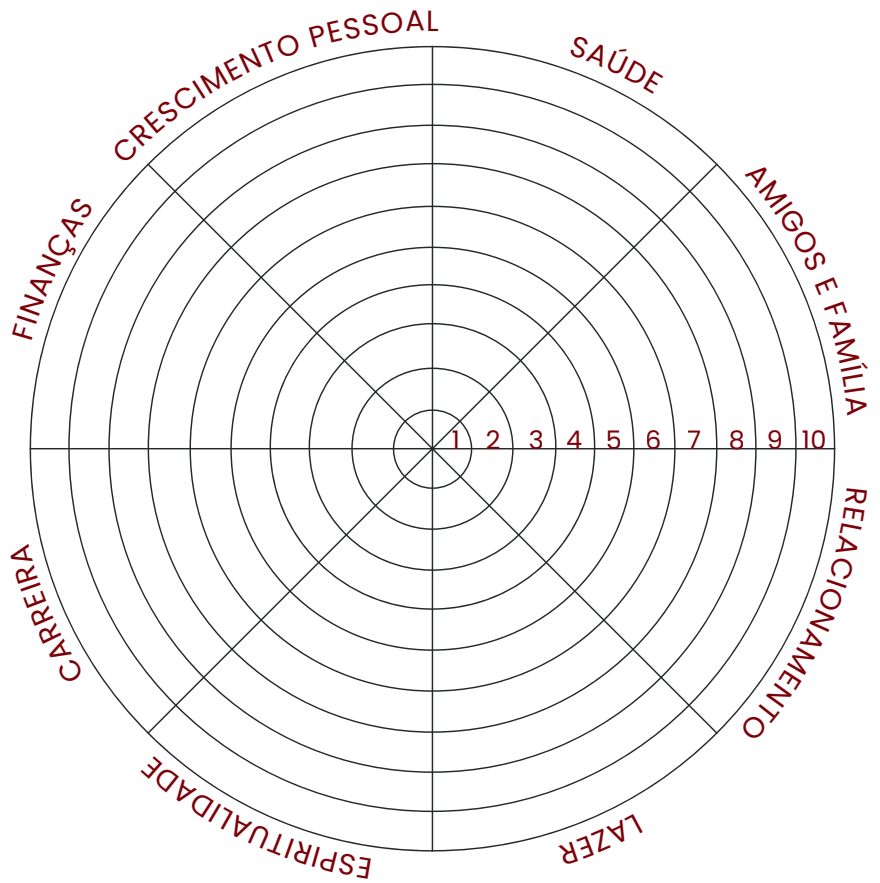
---

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de um círculo dividido em cinco segmentos vazios, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível e Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Março

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Top 4 Prioridades

.....

.....

.....

.....

Datas importantes

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

## Identifique seus pensamentos automáticos

Perceba os pensamentos que surgem sem você perceber. Anote aqueles que geram ansiedade, insegurança ou autocrítica. A intenção aqui é tomar consciência, não se cobrar.

[illegible]

# Março

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         |       |        |        |
| 2       | 3     | 4      | 5      |
| 9       | 10    | 11     | 12     |
| 16      | 17    | 18     | 19     |
| 23      | 24    | 25     | 26     |
| 30      | 31    |        |        |

*"Começos pedem coragem."*

| Sexta | Sábado | Domingo | NOTES                 |
|-------|--------|---------|-----------------------|
|       |        | 1       |                       |
| 6     | 7      | 8       |                       |
| 13    | 14     | 15      |                       |
|       |        |         | CHECKLIST             |
| 20    | 21     | 22      | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
| 27    | 28     | 29      | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |
|       |        |         | <input type="radio"/> |

## Março

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



## Março

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



## Março

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



## Março

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

| ABR |    |    |    |    |    |    |  |
|-----|----|----|----|----|----|----|--|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |  |
|     |    |    | 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 |    |    |  |

---

---

---

---

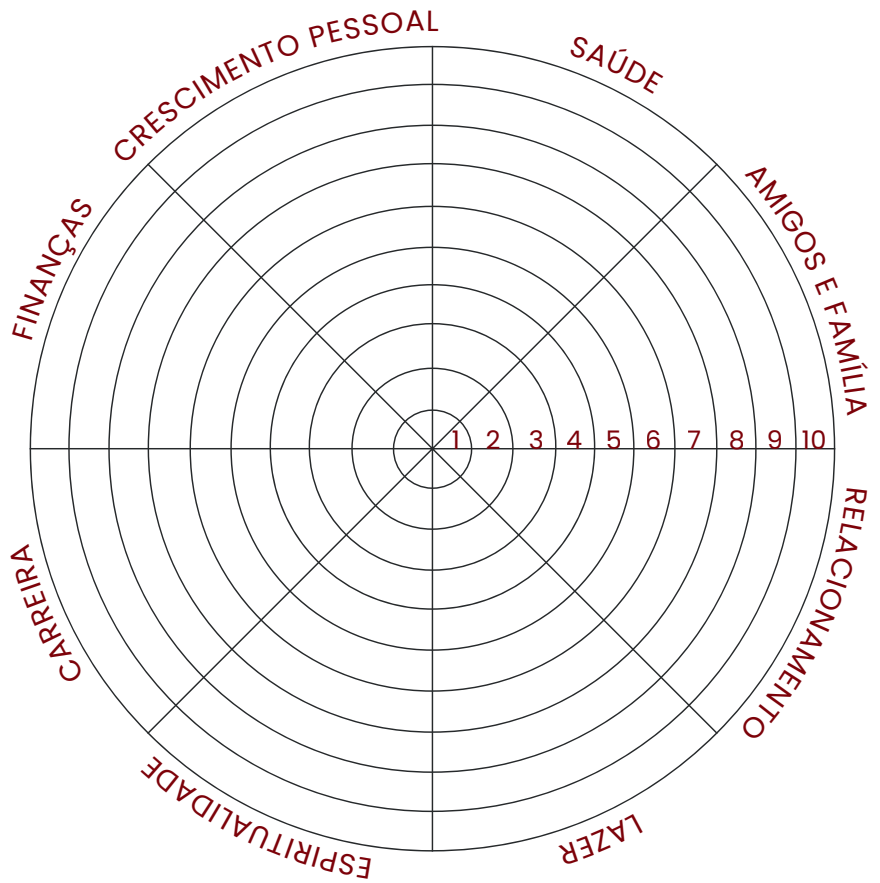
---

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de um círculo dividido em cinco segmentos vazios, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível e Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Abril

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Top 4 Prioridades

.....

.....

.....

.....

Datas importantes

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

### Transforme seus pensamentos

No mês passado, você identificou seus pensamentos automáticos e percebeu o que te limita. Agora é hora de transformar essas histórias. Escolha os pensamentos que mais te impactam e reescreva versões mais leves, verdadeiras e acolhedoras. Não é sobre ignorar a realidade — é sobre falar consigo mesma de um jeito que te fortaleça, não que te machuque.

Pensamento automático: "Eu estrago tudo."

Nova narrativa: "Eu estou aprendendo. Errar faz parte do meu processo de crescimento."

**Meu pensamento automático é...** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Minha nova narrativa é...** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Meu pensamento automático é...** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Minha nova narrativa é...** \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# Abril

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         |       | 1      | 2      |
| 6       | 7     | 8      | 9      |
| 13      | 14    | 15     | 16     |
| 20      | 21    | 22     | 23     |
| 27      | 28    | 29     | 30     |



## Abril

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



# Abril

[illegible]

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

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| ABR |    |    |    |    |    |    |  |
|-----|----|----|----|----|----|----|--|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |  |
|     |    |    | 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 |    |    |  |

## Abril

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| ABR |    |    |    |    |    |    |  |
|-----|----|----|----|----|----|----|--|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |  |
|     |    |    | 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 |    |    |  |

## Abril

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 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 |    |    |

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 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 |    |    |

## Abril

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| ABR |    |    |    |    |    |    |  |
|-----|----|----|----|----|----|----|--|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |  |
|     |    |    | 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 |    |    |  |

# Meu Abril foi...

---

---

---

---

---

Nota para o mês:

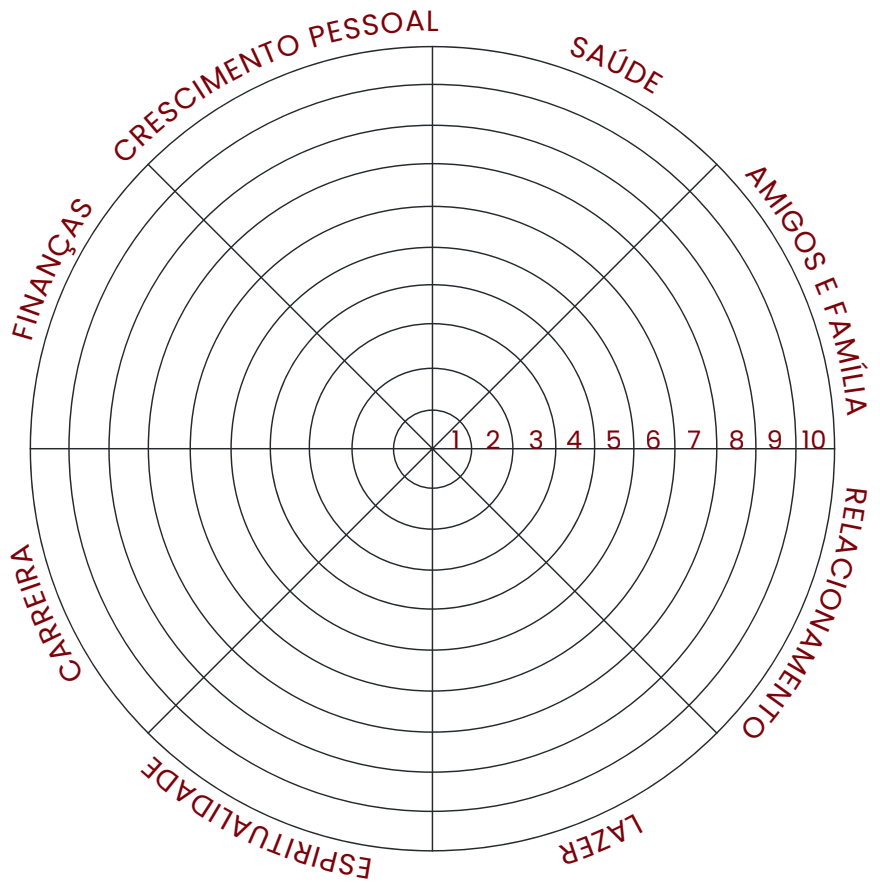
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

[illegible]

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de 5 círculos vazios para anotações, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível, Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Maio

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Top 4 Prioridades

.....

.....

.....

.....

Datas importantes

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

### Primeiros socorros emocionais

Este mês é sobre descobrir o que realmente te faz bem. Observe suas emoções e anote quais atitudes te ajudam de verdade em cada situação, identificando o que te socorre quando você mais precisa.

**Quando estou ansiosa, funciona:** (respirar, alongar, organizar algo pequeno, ouvir música suave...)

---

---

---

**Quando estou triste, funciona:** (falar com alguém, tomar um banho quente, escrever o que sinto, ver algo que conforta...)

---

---

---

**Quando estou desmotivada, funciona:** (dar um pequeno passo, revisar minhas metas, me lembrar do porquê, fazer algo rápido que me coloque em movimento...)

---

---

---

**Quando estou sobrecarregada, funciona:** (listar prioridades, fazer pausas curtas, dividir tarefas em etapas menores, respirar profundamente...)

---

---

---

**Quando estou frustrada, funciona:** (fazer uma pausa curta, respirar fundo, mudar temporariamente de tarefa, escrever o que estou sentindo, ajustar expectativas...)

---

---

# Maio

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         |       |        |        |
| 4       | 5     | 6      | 7      |
| 11      | 12    | 13     | 14     |
| 18      | 19    | 20     | 21     |
| 25      | 26    | 27     | 28     |

*"Começos pedem coragem."*

| Sexta | Sábado | Domingo | NOTES |
|-------|--------|---------|-------|
| 1     | 2      | 3       |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
| 8     | 9      | 10      |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
| 15    | 16     | 17      |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
| 22    | 23     | 24      |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
| 29    | 30     | 31      |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |

# Maio

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

MAI

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |    |

# Maio

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

MAI

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |    |

# Maio

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

----- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

----- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

----- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

----- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

| MAI |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|-----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |  |  |  |  |  |
|     |    |    |    |    | 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  |    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |

# Maio

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Controle de hábitos

[illegible]

MAI

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |    |

# Meu Maio foi...

---

---

---

---

---

Nota para o mês:

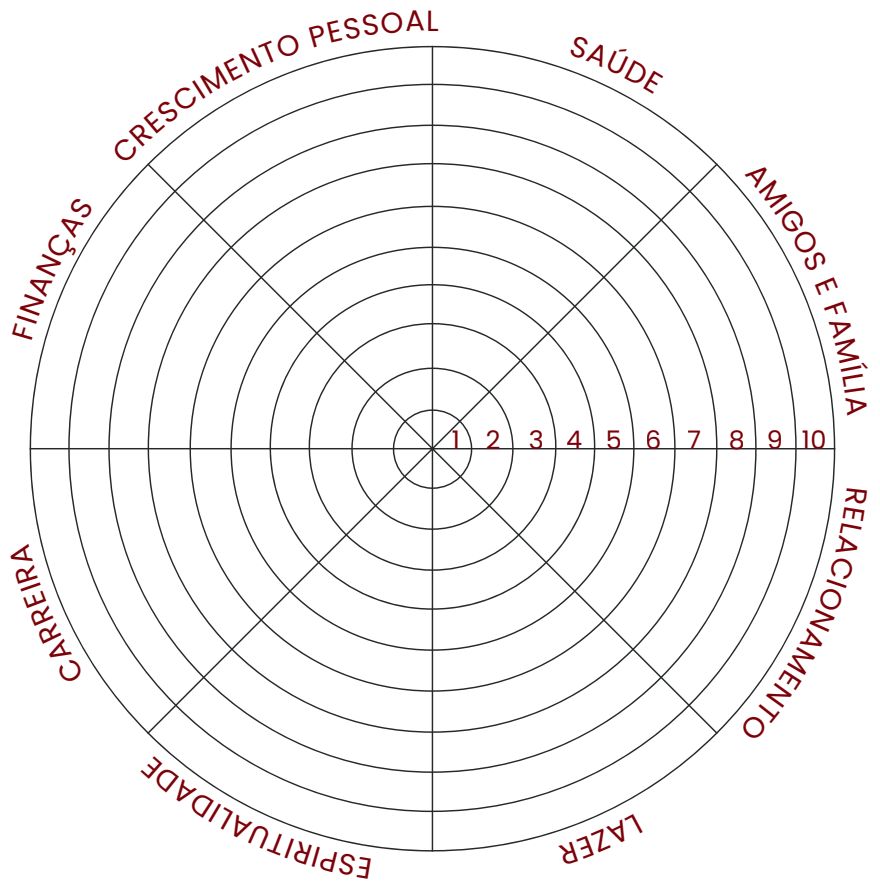
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

[illegible]

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de 5 círculos vazios para anotações, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível, Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Junho

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Top 4 Prioridades

.....

.....

.....

.....

Datas importantes

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

## O que estou evitando e por quê?

Observe tarefas, conversas ou decisões que você tem adiado. Anote o que está evitando e identifique o motivo por trás disso — medo, cansaço, insegurança, falta de prioridade ou sobrecarga.

Este mês é sobre dar nome ao que pesa e escolher, com consciência, pelo menos um passo possível para seguir adiante.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Junho

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
| 1       | 2     | 3      | 4      |
| 8       | 9     | 10     | 11     |
| 15      | 16    | 17     | 18     |
| 22      | 23    | 24     | 25     |
| 29      | 30    |        |        |



# Junho

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| JUN |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|     | 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 |    |    |    |    |

# Junho

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

JUN

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 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 |    |    |    |    |

# Junho

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

Controle de hábitos

[illegible]

| JUN |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|     | 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 |    |    |    |    |

# Junho

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

JUN

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 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 |    |    |    |    |

# Meu Junho foi...

---

---

---

---

---

Nota para o mês:

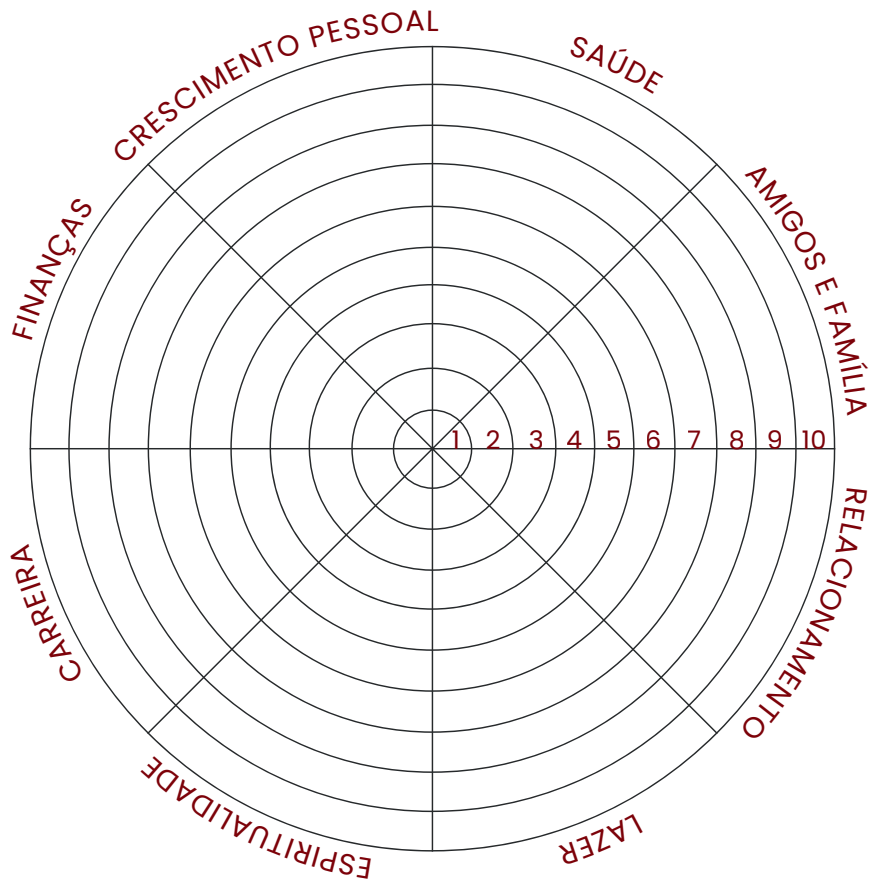
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

[illegible]

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de um círculo dividido em cinco segmentos vazios, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível e Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Julho

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Top 4 Prioridades

.....

.....

.....

.....

Datas importantes

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

### O que me desgasta

Julho é o mês de olhar com sinceridade para o que drena sua energia. Observe sua rotina e identifique situações, hábitos e pensamentos que te deixam mais pesada. Ao reconhecer seus desgastes, tente refletir também em como evitar, reduzir ou colocar limites para cada um deles. Pequenos ajustes já aliviam muito.

#### **O que me esgota emocionalmente, e como posso evitar:**

(ex.: autocobrança → praticar mais gentileza comigo)

---

---

---

---

#### **O que me esgota mentalmente, e como posso reduzir:**

(ex.: tarefas acumuladas → dividir em partes menores)

---

---

---

---

#### **O que me esgota fisicamente, e como posso prevenir:**

(ex.: noites mal dormidas → criar um ritual relaxante)

---

---

---

---

#### **O que me esgota socialmente, e como posso limitar:**

(ex.: muitas interações → escolher encontros mais leves)

---

---

---

---

# Julho

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         |       | 1      | 2      |
| 6       | 7     | 8      | 9      |
| 13      | 14    | 15     | 16     |
| 20      | 21    | 22     | 23     |
| 27      | 28    | 29     | 30     |



# Julho

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

JUL

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 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 |    |

# Julho

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| JUL |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|     |    |    | 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 |    |

## Julho

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

| JUL |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|     |    |    | 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 |    |

# Julho

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| JUL |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|     |    |    | 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 |    |

# Julho

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| D | S | T | Q | Q | S | S |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

| JUL |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|     |    |    | 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 |    |

# Meu Julho foi...

---

---

---

---

---

Nota para o mês:

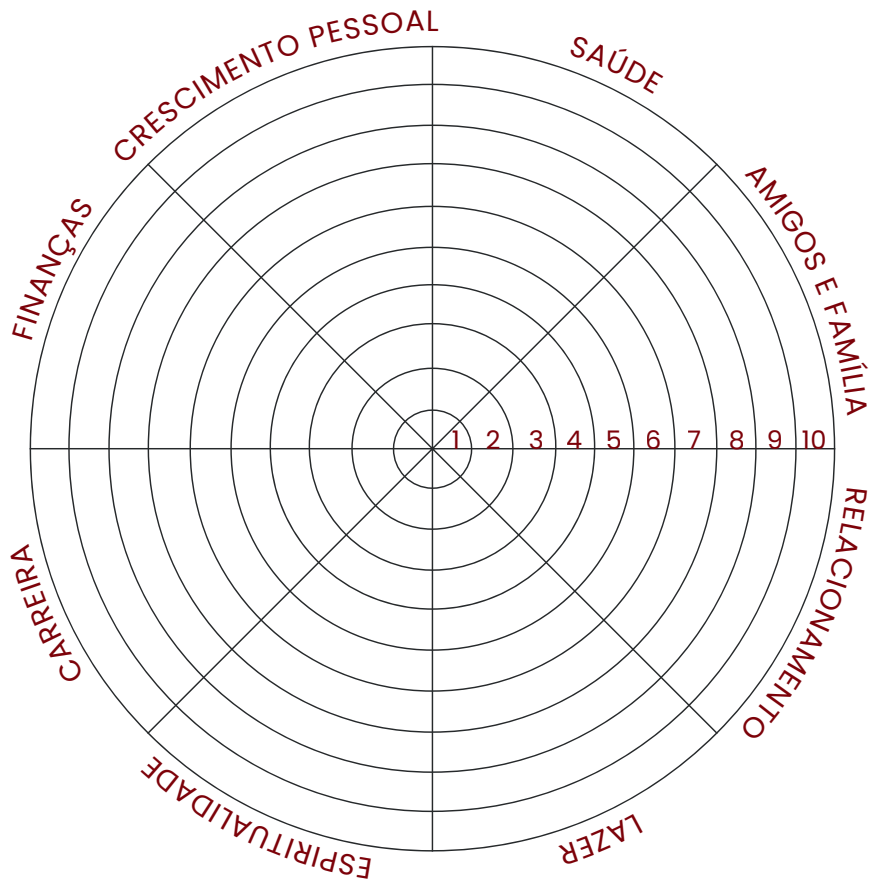
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

[illegible]

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de um círculo dividido em cinco segmentos vazios, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível e Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Agosto

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Top 4 Prioridades

.....

.....

.....

.....

Datas importantes

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

### O que me recarrega

Em julho, você percebeu o que te esgota. Agosto te convida a reconhecer o que te fortalece. Anote tudo o que te traz leveza, calma e presença. E, junto disso, reflita sobre como incluir mais dessas recargas na sua rotina, mesmo que em pequenas doses. É sobre construir seus próprios pontos de energia.

#### O que me recarrega emocionalmente, e como incluir mais:

(ex.: conversar com alguém querido → marcar um café por semana)

---

---

---

---

#### O que me recarrega mentalmente, e como inserir no dia a dia:

(ex.: pausas → colocar lembretes no celular)

---

---

---

---

#### O que me recarrega fisicamente, e como praticar:

(ex.: caminhar → 10 minutos depois do almoço)

---

---

---

---

#### O que me recarrega socialmente, e como cultivar:

(ex.: tempo sozinha → reservar um momento só meu no fim do dia)

---

---

---

---

# Agosto

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         |       |        |        |
| 3       | 4     | 5      | 6      |
| 10      | 11    | 12     | 13     |
| 17      | 18    | 19     | 20     |
| 24      | 25    | 26     | 27     |

*"Começos pedem coragem."*

| Sexta | Sábado | Domingo | NOTES |
|-------|--------|---------|-------|
|       | 1      | 2       |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
| 7     | 8      | 9       |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
| 14    | 15     | 16      |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
| 21    | 22     | 23      |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
| 28    | 29     | 30      |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |
|       |        |         |       |

# Agosto

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

AGO

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |

# Agosto

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



# Agosto

[illegible]

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

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

| AGO |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|     |    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |

# Agosto

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

| AGO |    |    |    |    |    |    |   |
|-----|----|----|----|----|----|----|---|
| D   | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |   |
|     |    |    |    |    |    |    | 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 |    |    |    |    |    |   |

---

---

---

---

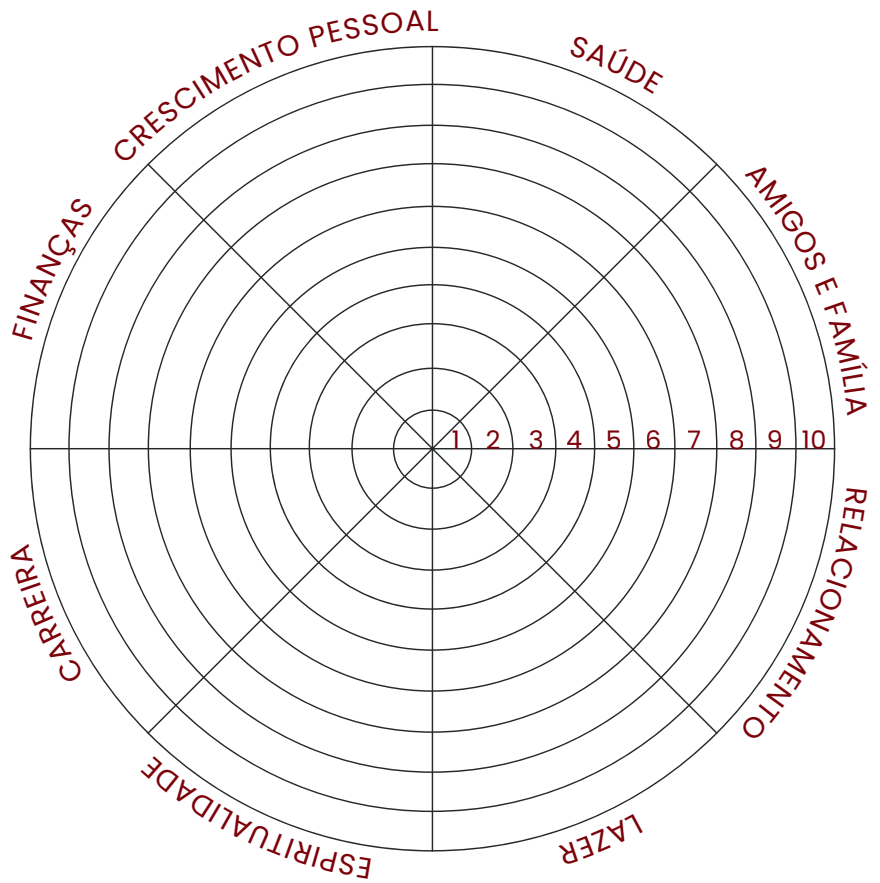
---

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de um círculo dividido em cinco segmentos vazios, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível e Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Setembro

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Top 4 Prioridades

.....  
.....  
.....  
.....

Datas importantes

.....  
.....  
.....  
.....

Notas

.....  
.....  
.....  
.....

## Meus amores

Neste mês, escolha as áreas mais importantes da sua vida — como trabalho, lazer, autoestima, relações, autocuidado e espiritualidade. Para cada uma delas, escreva o que você ama fazer e o que realmente te energiza. Depois, reflita sobre como pode trazer mais dessas coisas para a sua rotina.

[illegible]

# Setembro

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         | 1     | 2      | 3      |
| 7       | 8     | 9      | 10     |
| 14      | 15    | 16     | 17     |
| 21      | 22    | 23     | 24     |
| 28      | 29    | 30     |        |



# Setembro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|    |    | 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 |    |    |    |

# Setembro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

|    |    | SET |    |    |    |    |  |
|----|----|-----|----|----|----|----|--|
| D  | S  | T   | Q  | Q  | S  | S  |  |
|    |    | 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 |    |    |    |  |

# Setembro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



# Setembro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



# Setembro

[illegible]

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

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|    |    | 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 |    |    |    |

# Meu Setembro foi...

---

---

---

---

---

Nota para o mês:

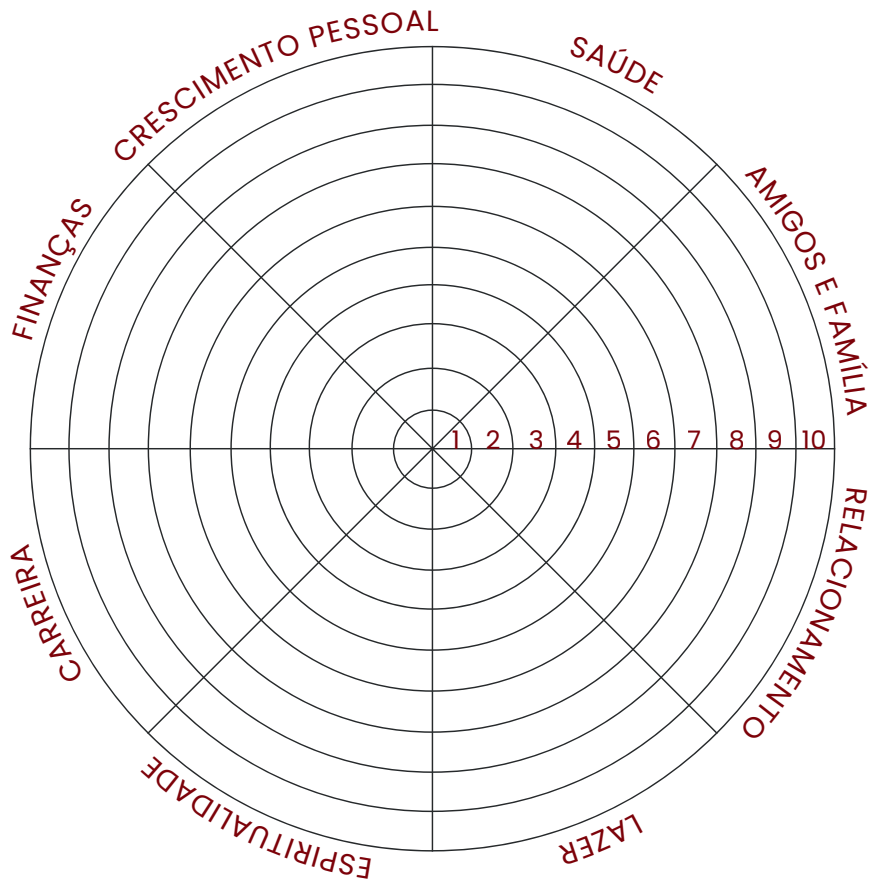
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

[illegible]

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de um círculo dividido em cinco segmentos vazios, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível e Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Outubro

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Top 4 Prioridades

.....

.....

.....

.....

Datas importantes

.....

.....

.....

.....

Notas

.....

.....

.....

.....

## Minhas vitórias esquecidas

Resgate pequenas e grandes conquistas. Anote tudo o que você realizou e reconheça o quanto já evoluiu. Este mês é para lembrar do seu próprio potencial.

[illegible]

# Outubro

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         |       |        | 1      |
| 5       | 6     | 7      | 8      |
| 12      | 13    | 14     | 15     |
| 19      | 20    | 21     | 22     |
| 26      | 27    | 28     | 29     |



# Outubro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

OUT

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 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 |

# Outubro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

|    |    |    |    | OUT |    |    |
|----|----|----|----|-----|----|----|
| D  | S  | T  | Q  | S   | S  | S  |
|    |    |    |    | 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 |

# Outubro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



# Outubro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

OUT

| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 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 |

---

---

---

---

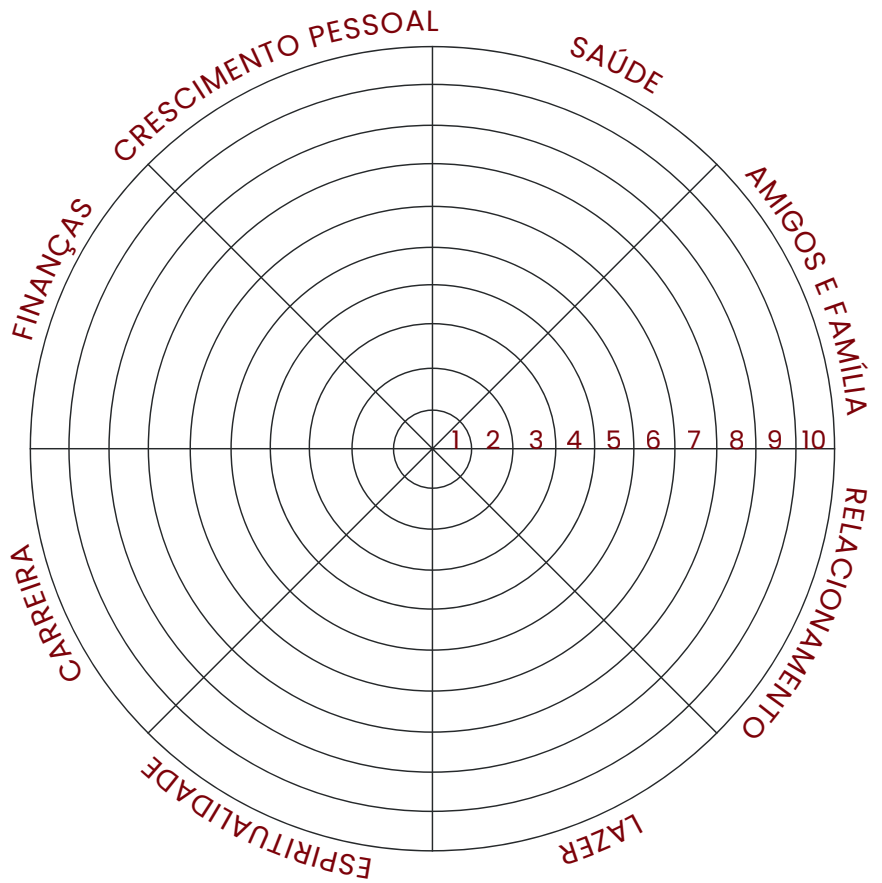
---

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de um círculo dividido em cinco segmentos vazios, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível e Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Novembro

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Top 4 Prioridades

.....  
.....  
.....  
.....

Datas importantes

.....  
.....  
.....  
.....

Notas

.....  
.....  
.....  
.....

## Gratidão

Liste pequenas e grandes coisas pelas quais você é grata ao longo do ano. Foque no que contribuiu para a sua trajetória, para o seu crescimento e para a forma como você vive hoje.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

# Novembro

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         |       |        |        |
| 2       | 3     | 4      | 5      |
| 9       | 10    | 11     | 12     |
| 16      | 17    | 18     | 19     |
| 23      | 24    | 25     | 26     |
| 30      |       |        |        |

*"Começos pedem coragem."*

| Sexta | Sábado | Domingo | NOTES                    |
|-------|--------|---------|--------------------------|
|       |        | 1       |                          |
| 6     | 7      | 8       |                          |
| 13    | 14     | 15      |                          |
|       |        |         | CHECKLIST                |
| 20    | 21     | 22      | <input type="checkbox"/> |
|       |        |         | <input type="checkbox"/> |
|       |        |         | <input type="checkbox"/> |
|       |        |         | <input type="checkbox"/> |
|       |        |         | <input type="checkbox"/> |
| 27    | 28     | 29      | <input type="checkbox"/> |
|       |        |         | <input type="checkbox"/> |
|       |        |         | <input type="checkbox"/> |
|       |        |         | <input type="checkbox"/> |

# Novembro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
| 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 |    |    |    |    |    |

# Novembro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| D | S | T | Q | Q | S | S |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
| 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 |    |    |    |    |    |

# Novembro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
| 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 |    |    |    |    |    |

# Novembro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

## Controle de hábitos

[illegible]

NOV

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |
| 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 |    |    |    |    |    |

# Meu Novembro foi...

---

---

---

---

---

Nota para o mês:

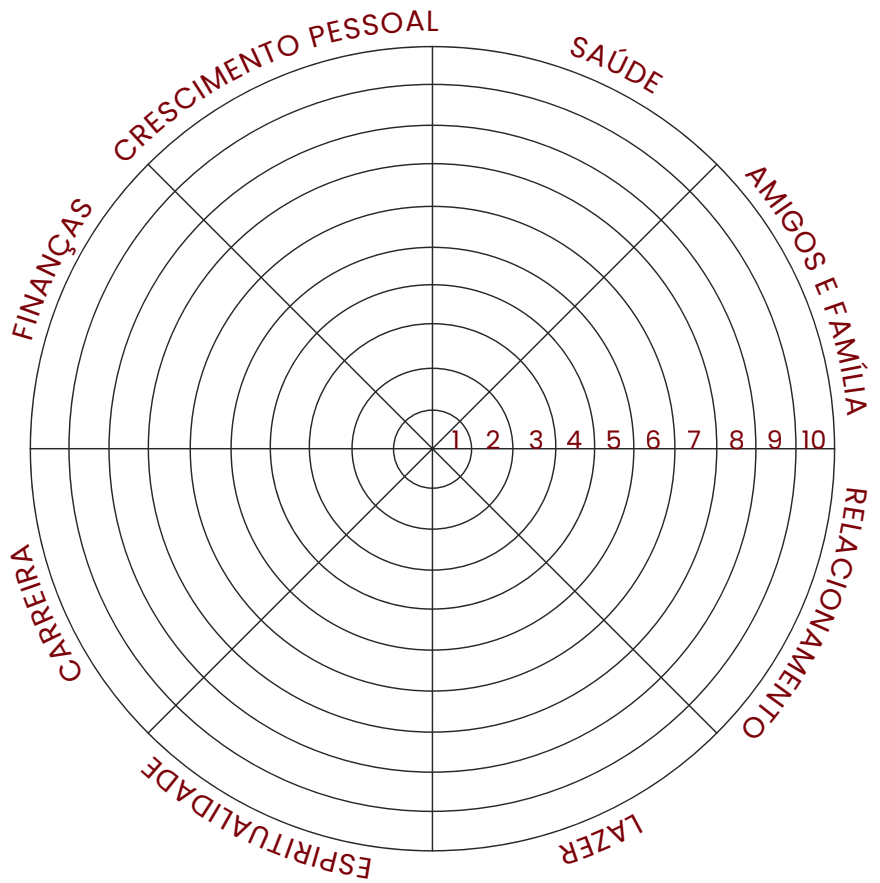
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

[illegible]

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

## Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de um círculo dividido em cinco segmentos vazios, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível e Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Habit Tracker

O Habit Tracker é um espaço para acompanhar seus hábitos ao longo do mês. Escolha o que deseja cultivar e marque cada dia em que conseguir cumprir. Pequenas ações repetidas criam grandes mudanças — e aqui você consegue visualizar o seu progresso de forma simples.

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

| HABIT : |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |

# Dezembro

Palavra ou frase do mês

.....

Metas/tarefas do mês

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Top 4 Prioridades

.....  
.....  
.....  
.....

Datas importantes

.....  
.....  
.....  
.....

Notas

.....  
.....  
.....  
.....

## Revise seu ano: o que deu certo e o que pode melhorar

Releia sua carta de janeiro e observe sua trajetória com honestidade. Anote seus avanços, o que você construiu e o que ainda precisa de ajustes. Este é um fechamento consciente do ano — não para cobrança, mas para clareza.

[illegible]

# Dezembro

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta |
|---------|-------|--------|--------|
|         | 1     | 2      | 3      |
| 7       | 8     | 9      | 10     |
| 14      | 15    | 16     | 17     |
| 21      | 22    | 23     | 24     |
| 28      | 29    | 30     | 31     |



# Dezembro

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[illegible]

|    |    |    | DEZ |    |    |    |  |
|----|----|----|-----|----|----|----|--|
| D  | S  | T  | Q   | Q  | S  | S  |  |
|    |    | 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 |    |    |  |

---

---

---

---

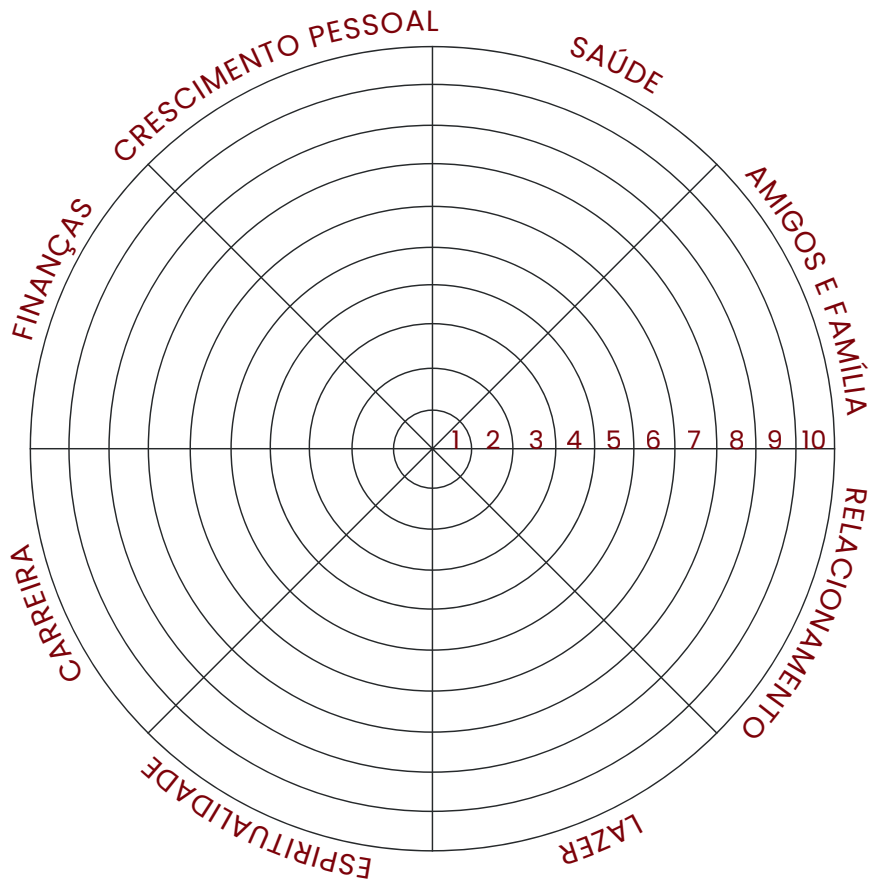
---

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10

## Revisão de metas do mês

[illegible]

## Roda da Vida do mês



**Anotações:**

---

---

---

---

---

---

# Controle Financeiro Mensal

| Custos fixos | Valor |
|--------------|-------|
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
|              |       |
| <b>TOTAL</b> |       |

| Custos Extras | Valor |
|---------------|-------|
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
|               |       |
| <b>TOTAL</b>  |       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Renda total mensal    |  |
| Gastos totais mensais |  |
| <b>SALDO</b>          |  |

Diagrama de 5 círculos vazios para anotações, rotulados: Alimentação, Saúde e Bem-estar, Lazer, Uber/Combustível, Impulsos.

### Observações

**Divisória**

## Ano em Pixels

O Ano em Pixels é uma forma simples e visual de acompanhar como você se sentiu ao longo do ano. Defina as emoções que deseja rastrear, escolha uma cor para cada uma e pinte um quadradinho por dia. No final, você terá um retrato sincero e colorido dos seus sentimentos, revelando padrões, conquistas e momentos importantes da sua jornada.

[illegible][illegible]

## Leituras

[illegible]

## Filmes/séries

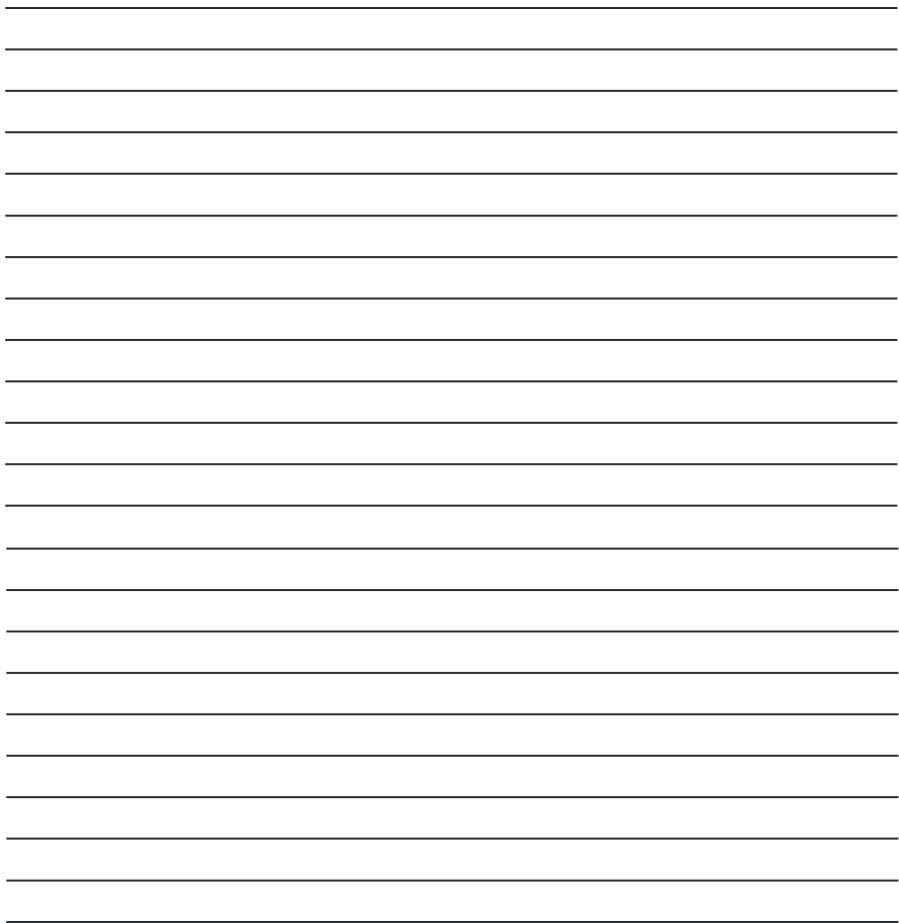
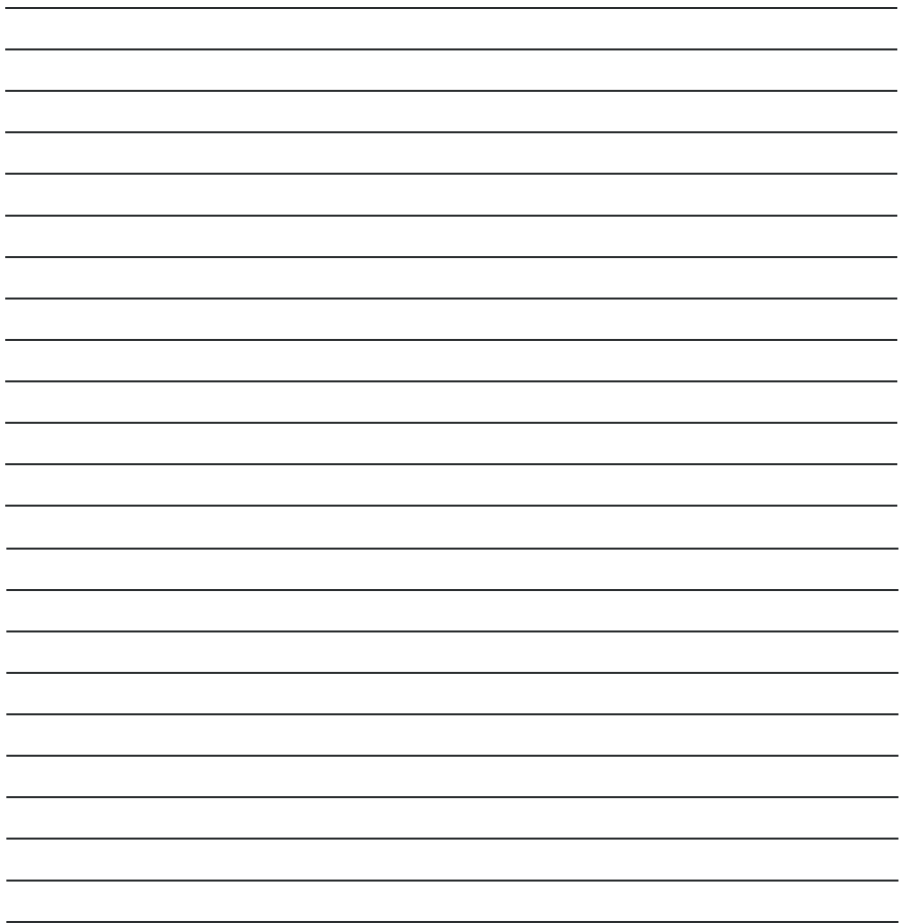
[illegible]

[illegible]

[illegible]

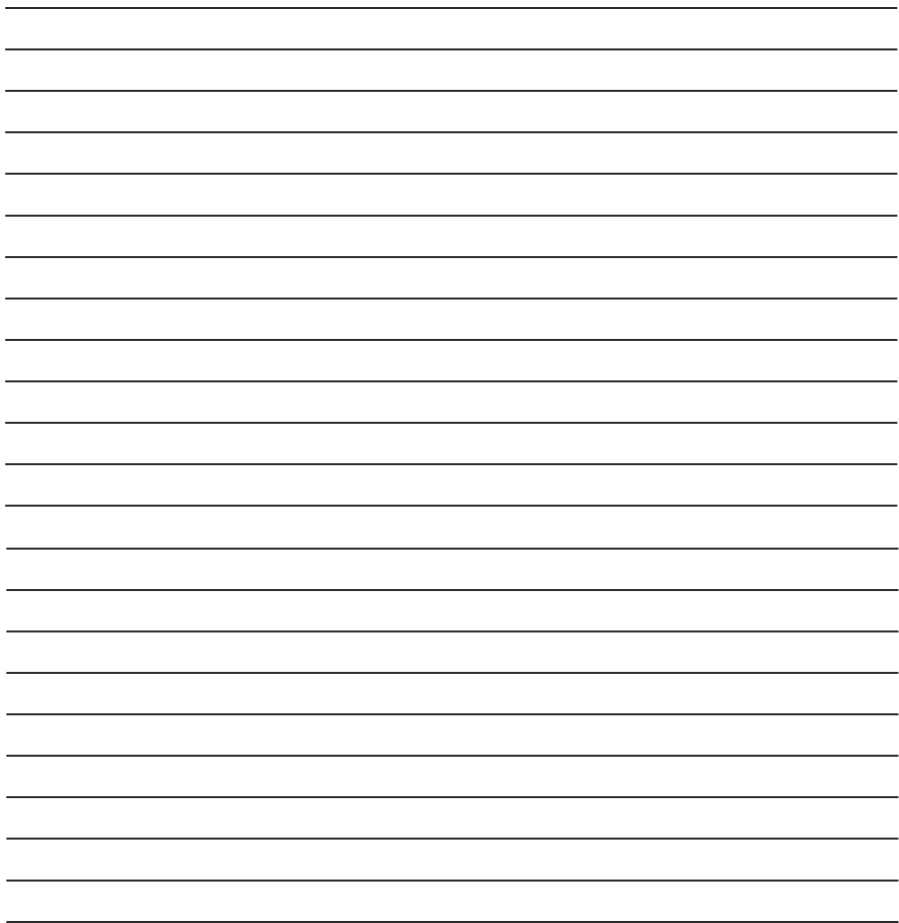
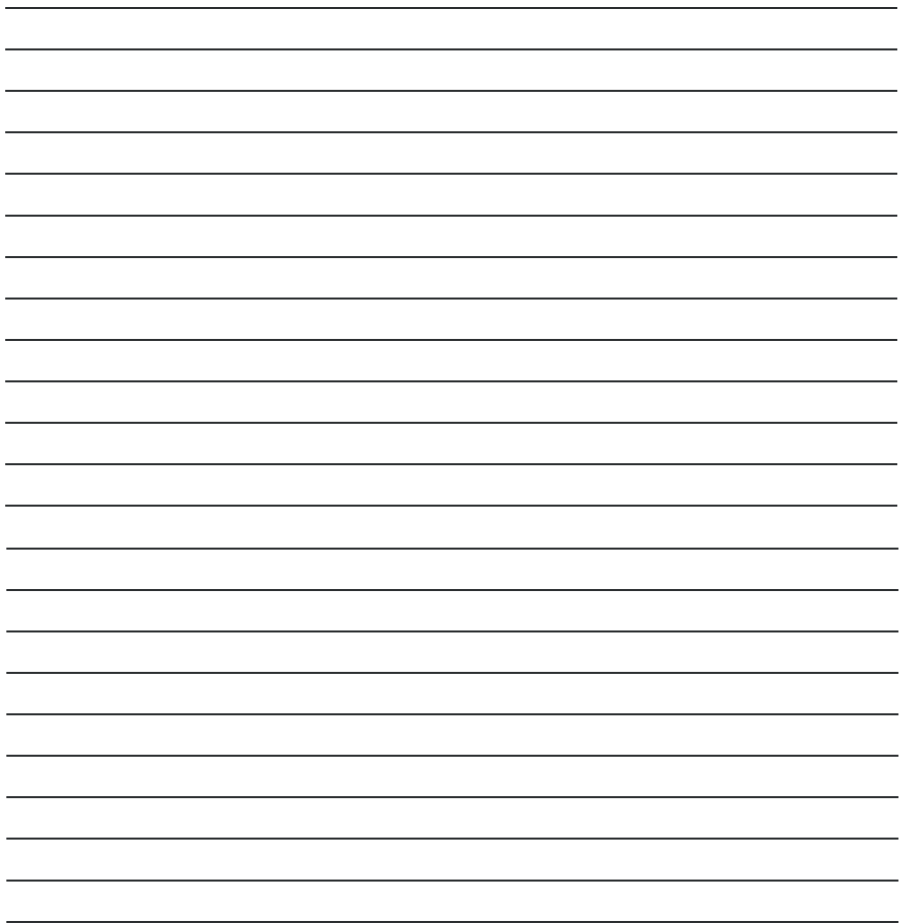
# Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

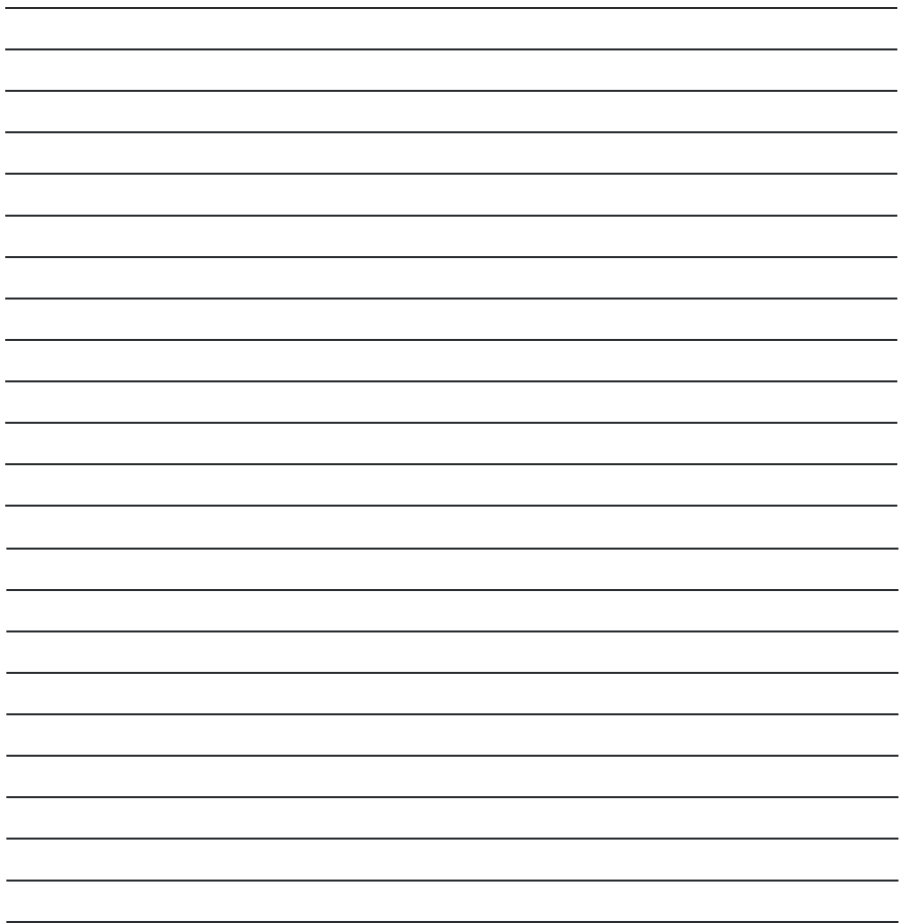
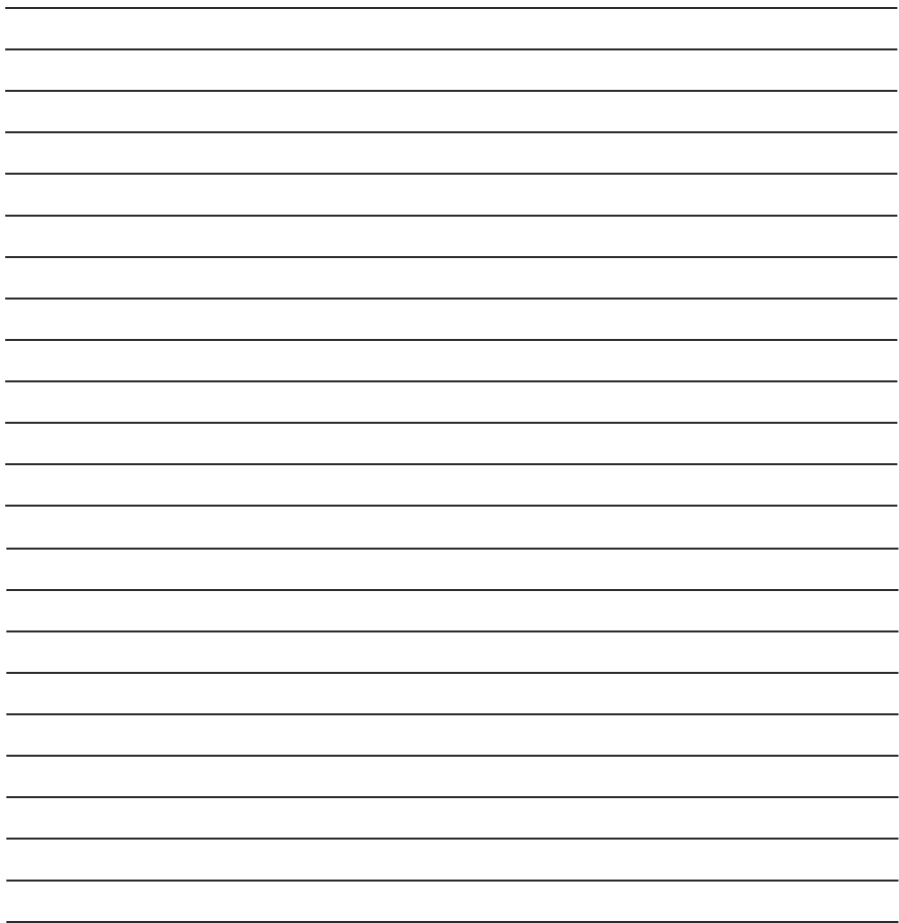


# Anotações

[illegible]



## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



amorcê.

2026