

# Planner

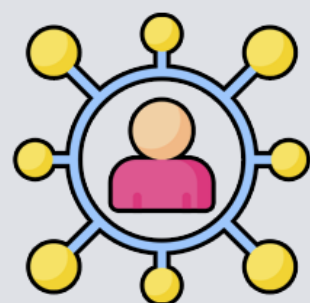


**Planner CNA Go: Uma ferramenta de organização para turbinar a sua rotina de estudos rumo aos seus objetivos!**

## Olá

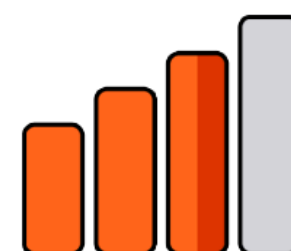
Você acaba de adquirir uma poderosa ferramenta de organização pessoal, na qual você terá visualização de todas as áreas da sua vida, o que pode te ajudar a:

Organizar suas tarefas e compromissos (inclusive com você mesma/mesmo)



Estabelecer prioridades, definir metas e traçar um plano de ação para conquistá-las

Identificar na sua rotina o que está atrapalhando os seus objetivos



**Aliviar os níveis de estresse e ansiedade:** se o que você precisa fazer já está planejado de acordo com sua disponibilidade, você não sente-se sobrecarregado ou se preocupa com esquecer

Ter mais disciplina, constância e comprometimento nas atividades desejadas.



### Dicas de uso:

É muito importante que esse planner esteja acessível a você qualquer momento, sempre que quiser consultar alguma informação, marcar algo que você se lembrou ou alterar algo no seu planejamento.

Dessa forma, seu planner terá informações confiáveis e você vai usufruir de todos os benefícios dessa poderosa ferramenta.

Preparamos esse conteúdo com muito carinho. Se o seu objetivo é aprender inglês ou qualquer outro idioma, esperamos que esse material te ajude a se realizar neste ano!



## **Guia de impressão:**

Recomendamos que você olhe todas as páginas disponíveis e faça um planejamento de como irá imprimir o seu planner.

### **Roda da Vida:**

Por exemplo, se você quiser ter uma visualização da Roda da Vida uma vez a cada três meses, você deve imprimir essa página 4x. Se quiser fazer esse exercício no início de cada mês, você deve imprimir de acordo com o número de meses que ainda faltam para o fim deste ano.

### **Meu ano em pixel:**

Se você é uma pessoa com diversos objetivos que requerem disciplina e bastante constância, imprima a grade do Meu Ano em Pixel para cada uma delas. Não tente mapear mais de um hábito na mesma grade, pois isso pode te confundir.

### **Planejamento semanal:**

Conte quantos meses ainda faltam para o fim do ano e quantas semanas cada um deles têm (normalmente, são 4). Então, se você imprimir esse conteúdo em maio, por exemplo, ainda teremos 7 meses para o fim do ano, cada um com 4 semanas. Se  $7 \times 4 = 28$ , você deve imprimir 28 planejamentos semanais para contemplar o resto do seu ano.

### **Retrospectiva Anual:**

Pode ser que você prefira fazer essa retrospectiva uma vez por trimestre ou ao final de cada mês. Quem define isso é você! Logo, antes de imprimir, pense na frequência que gostaria de fazer esse exercício e imprima de acordo com o que você definir.



# Informações Pessoais

Nome

CPF

RG

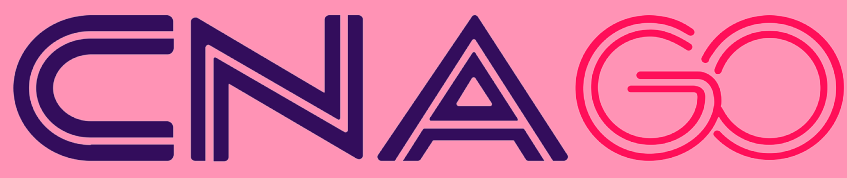
Endereço

Celular

E-mail

Informações Adicionais





# Metas para o ano!

**Pessoais**

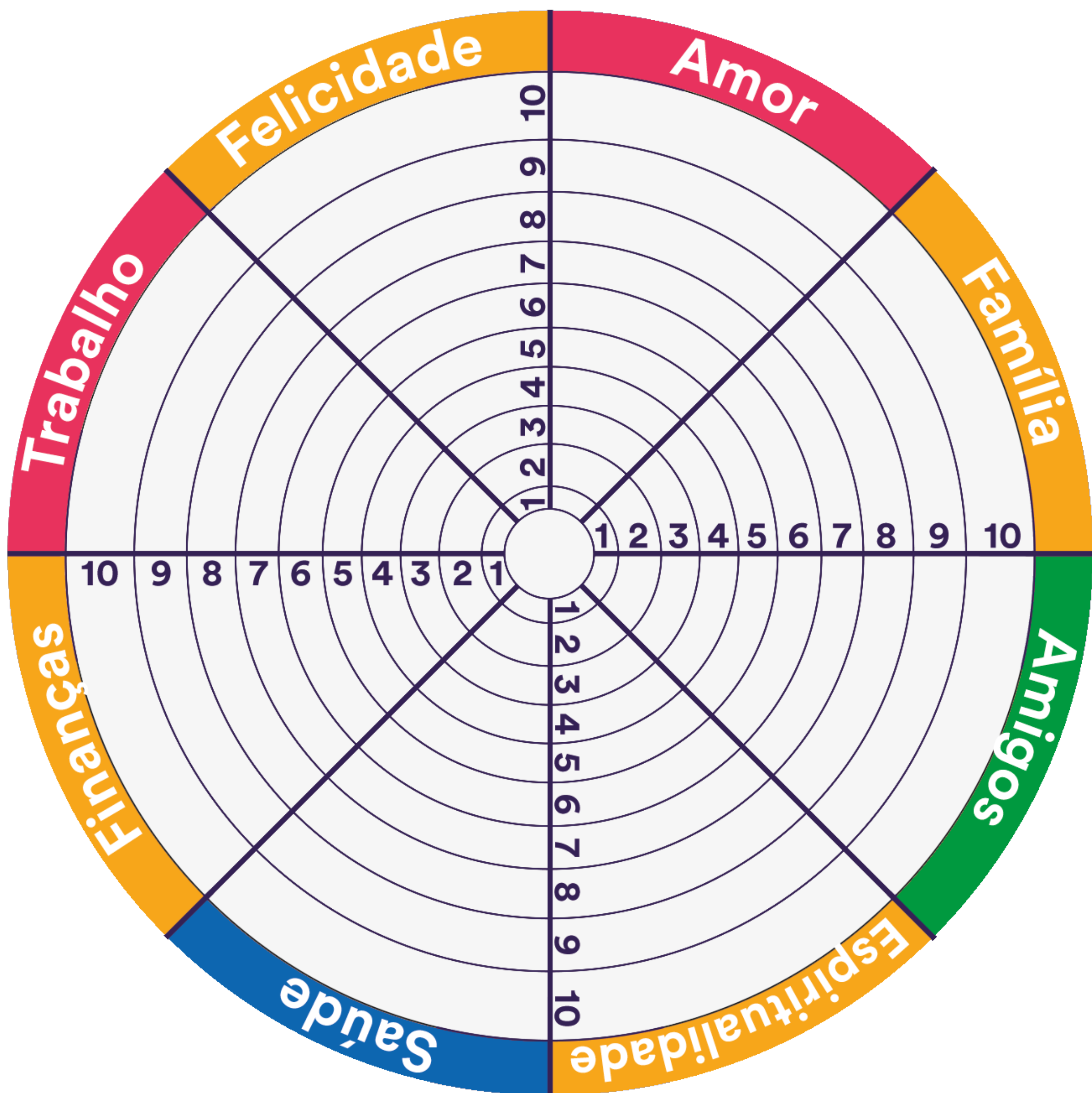
A vertical list of 25 horizontal lines for writing personal goals.

**Profissionais**

A vertical list of 25 horizontal lines for writing professional goals.

# Roda da vida

Esta é uma ferramenta que permite avaliar seu nível de satisfação de diferentes aspectos da sua vida. Pinte uma nota para cada uma e reflita o que precisa do seu foco para aumentar a sua qualidade de vida.



Ao observar as áreas de menor pontuação, você pode identificar qual ou quais os aspectos da sua vida que estão atrapalhando os seus objetivos.

Você pode fazer esse exercício uma vez ao ano, uma vez ao mês, mas a nossa recomendação é uma vez a cada trimestre.

## Sonhos para realizar

Sonhos sem um projeto são apenas sonhos. Sonhos com datas definidas são um objetivo. Monte aqui o seu **PLANO DE AÇÃO** para a realização dos seus sonhos.

Não esqueça de definir objetivos **ALCANÇÁVEIS** e **VIÁVEIS** dentro da SUA **REALIDADE**, de acordo com os recursos que você dispõe. Caso contrário, você pode se frustrar com os resultados e não queremos isso, certo?

Não esqueça de incluir o projeto “Melhorar o meu inglês”, viu? Ele é muito importante para diversos aspectos da sua vida pessoal e profissional.

### Projeto

Prazo Estipulado

Plano de ação para atingir o objetivo

### Projeto

Prazo Estipulado

Plano de ação para atingir o objetivo

### Projeto

Prazo Estipulado

Plano de ação para atingir o objetivo

### Projeto

Prazo Estipulado

Plano de ação para atingir o objetivo





# Melhores do ano

## Livros em inglês



## Filmes em inglês



# Melhores do ano

## Séries em inglês



# Controle de Humor

Essa ferramenta é ótima para mapear os seus sentimentos ao longo do ano. Isso pode te ajudar a observar padrões e compreender melhor como melhorar sua saúde mental e emocional.

Nas caixinhas de legenda, recomendamos algumas opções, mas você pode preenchê-las como achar melhor: dias felizes, dias tristes, dias cansativos/estressantes, dias produtivos, TPM, dias de muito sono.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
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		■		■		■			■		■	

## Legenda:

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

## Notas adicionais:

# Meu ano em pixel

Muito semelhante à atividade anterior, você pode mapear hábitos diários que requerem disciplina e irão contribuir para os seus objetivos do ano.

Se o seu objetivo for aprender inglês, por exemplo, você irá marcar os dias em que estudou e checar se a sua frequência de estudo está adequada aos seus objetivos. Porém, você pode mapear outras coisas como atividade física, leitura, meditação, dias sem consumir açúcar e etc. E não precisa escolher apenas um hábito! Você pode fazer uma grade para cada hábito que achar importante.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
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	█		█		█			█			█	

Legenda:

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

Notas adicionais:



# Janeiro

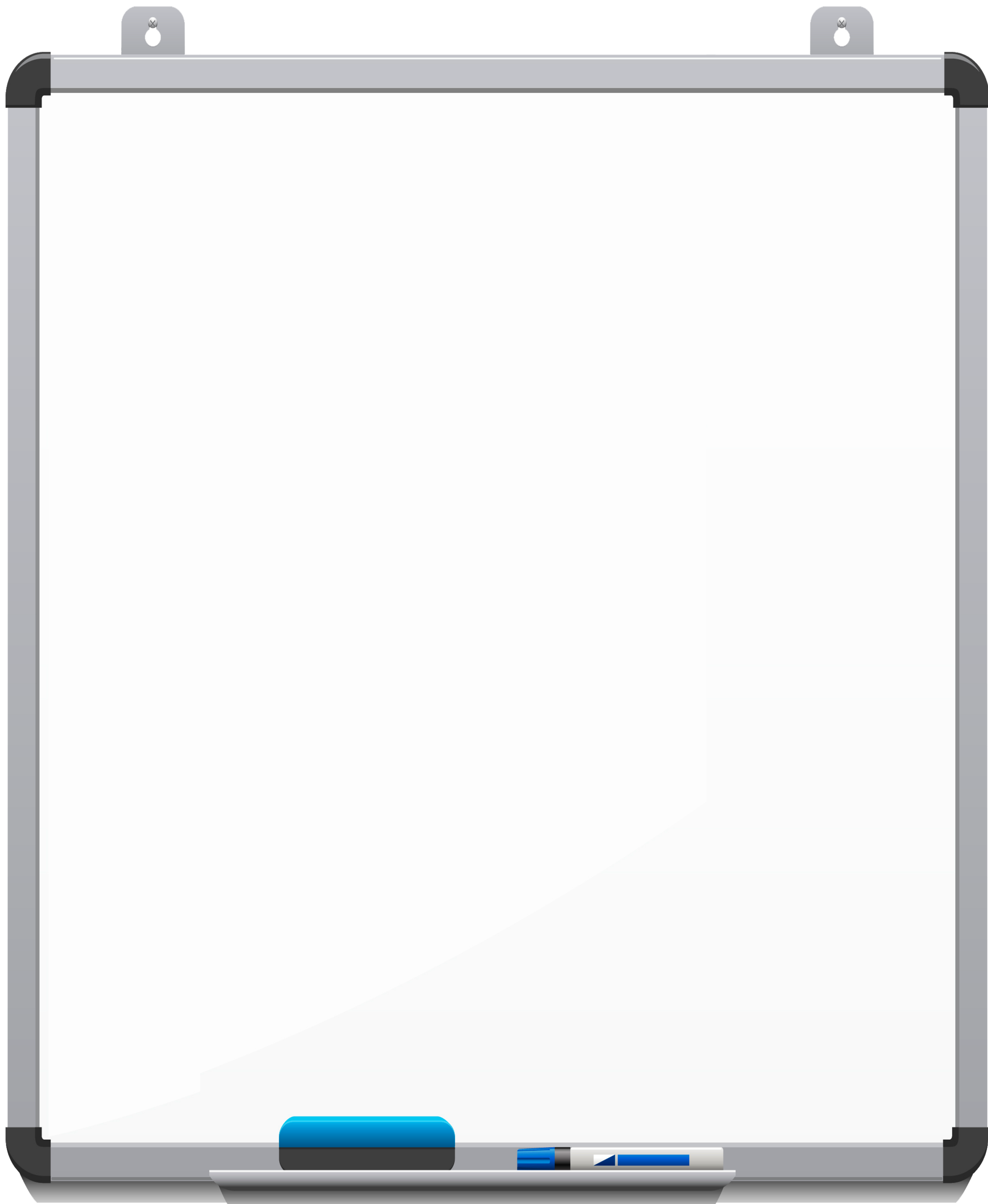
“Ninguém educa ninguém,  
ninguém educa a si mesmo, os  
homens se educam entre si,  
mediatizados pelo mundo.”

- Paulo Freire



CNAGO

Meu mural



## Checklist

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

## Anotações

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Datas importantes

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with 20 horizontal red lines.

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

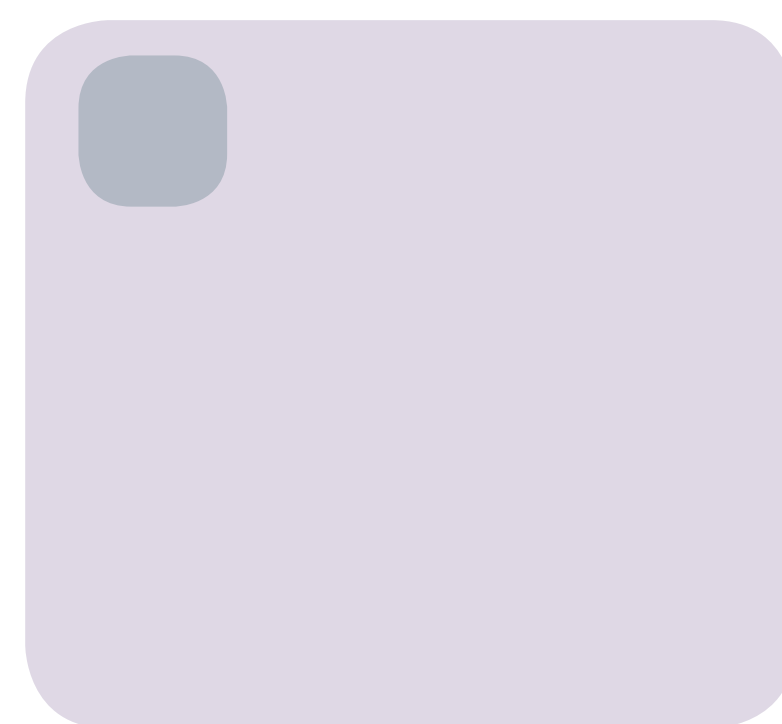
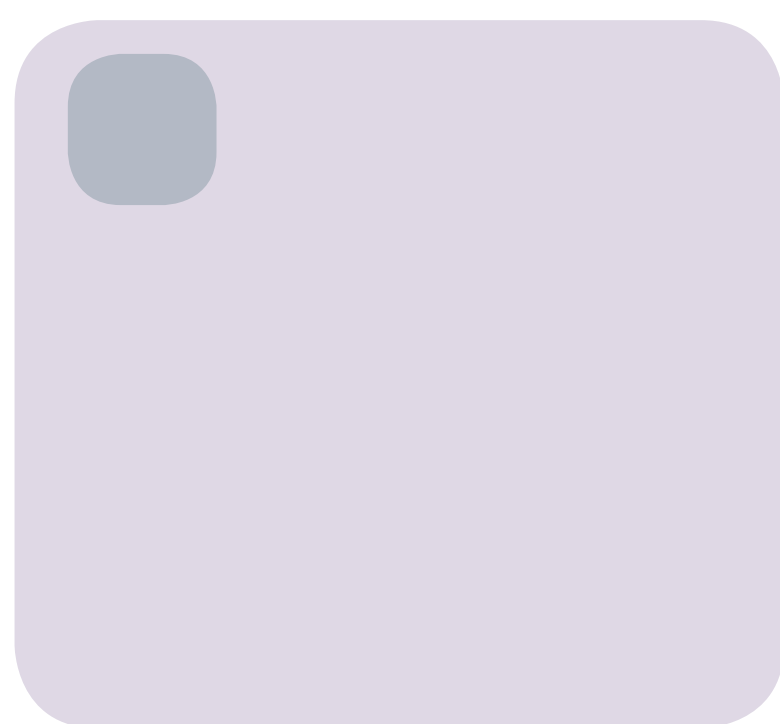
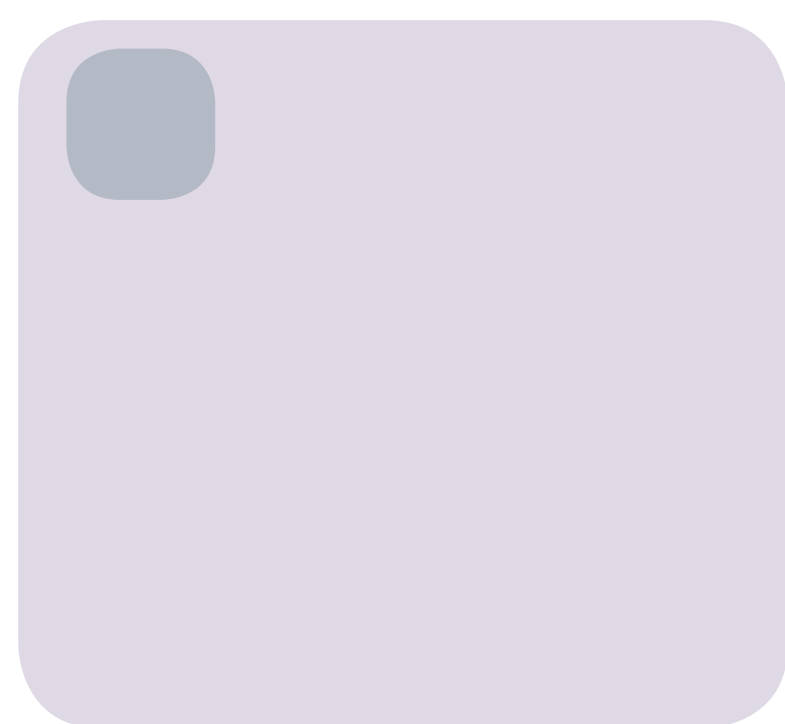
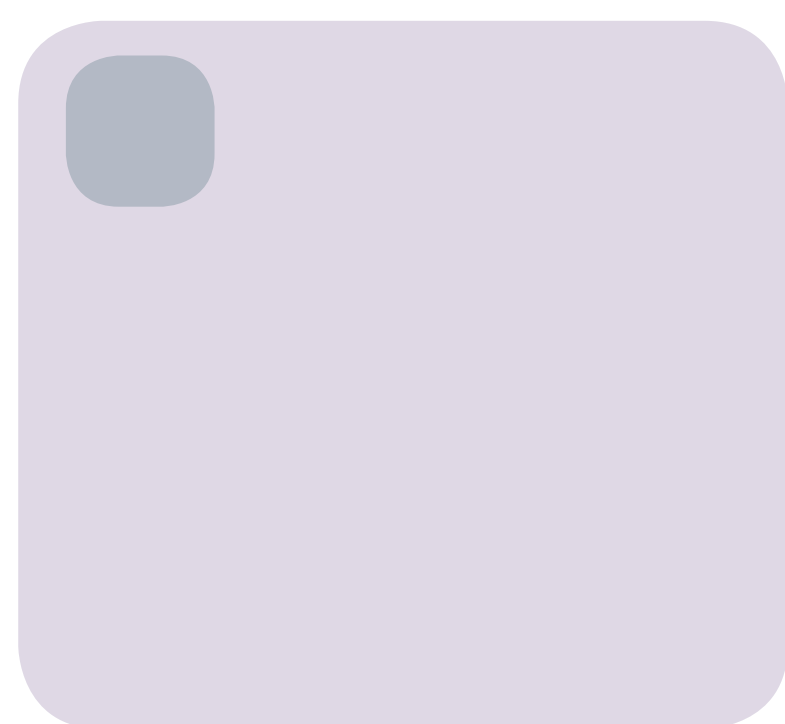


Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



CNAGO

**Fevereiro**

**“The function of education is to teach one to think intensively and to think critically. Intelligence plus character – that is the goal of true education.”**

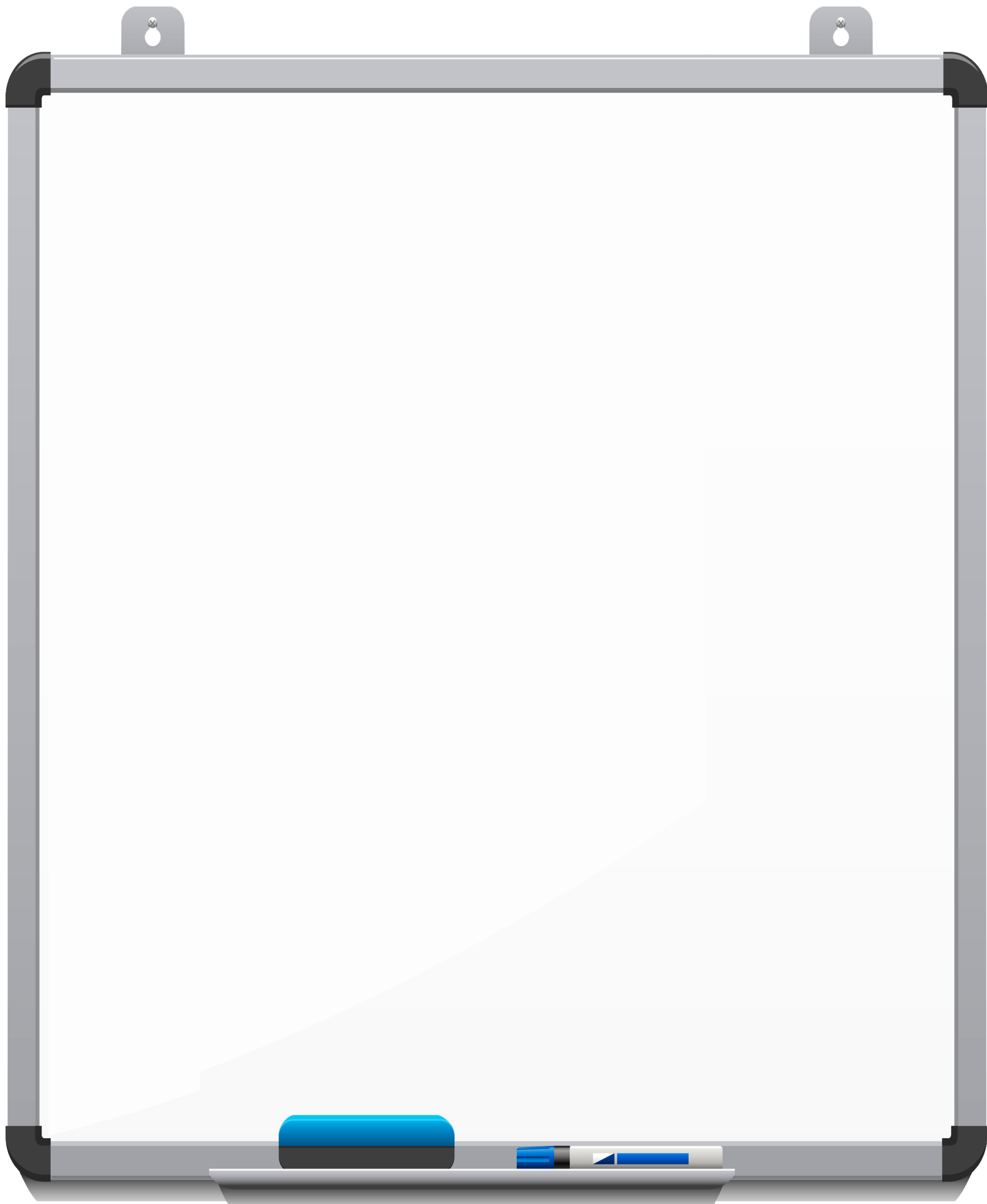
**- Martin Luther King**



14 de Fevereiro - Dia de São Valentim

CNAGO

Meu mural



**Checklist**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Anotações**

Blank lined area for notes with 11 horizontal red lines.

**Datas importantes**

Blank rounded rectangular boxes for important dates, consisting of 8 horizontal bars.



Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with 20 horizontal red lines.

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

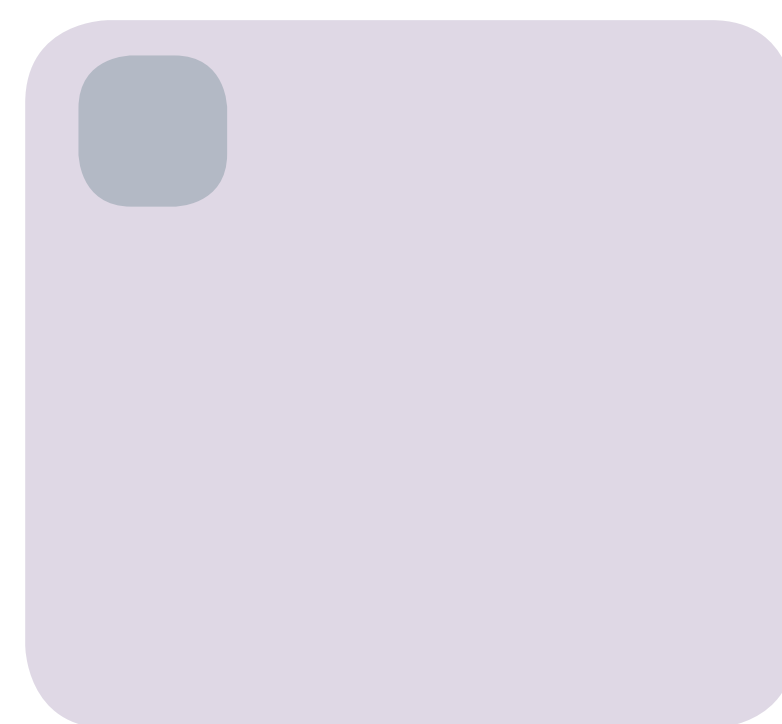
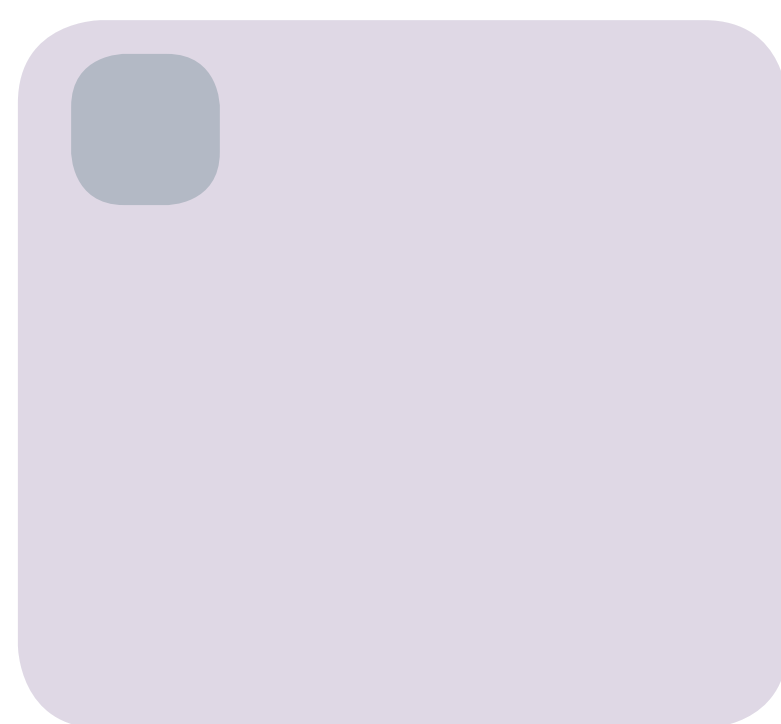
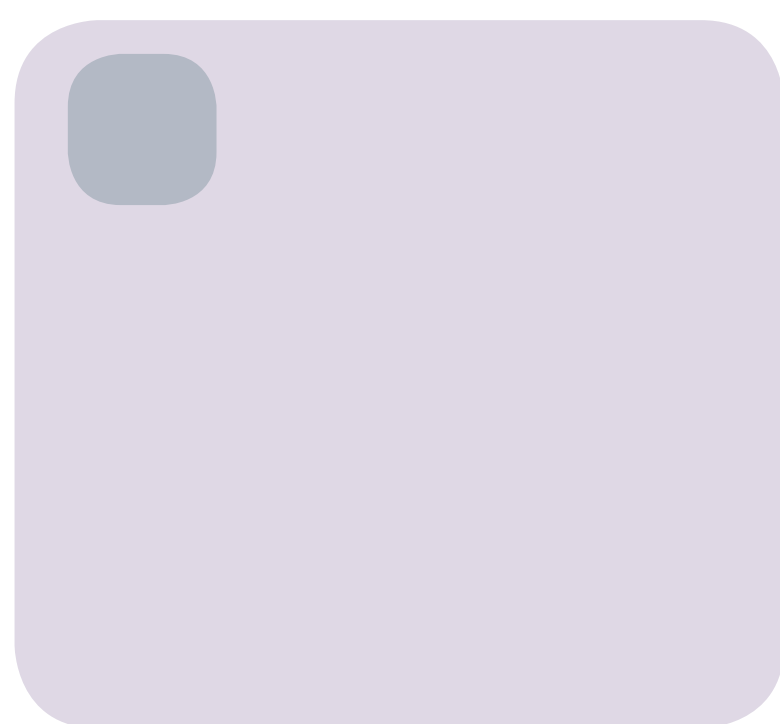
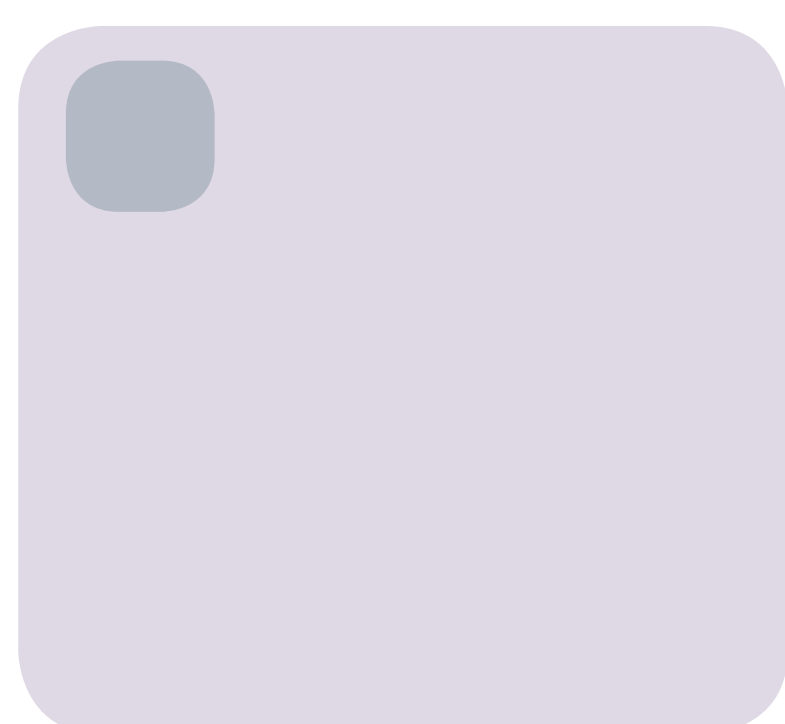
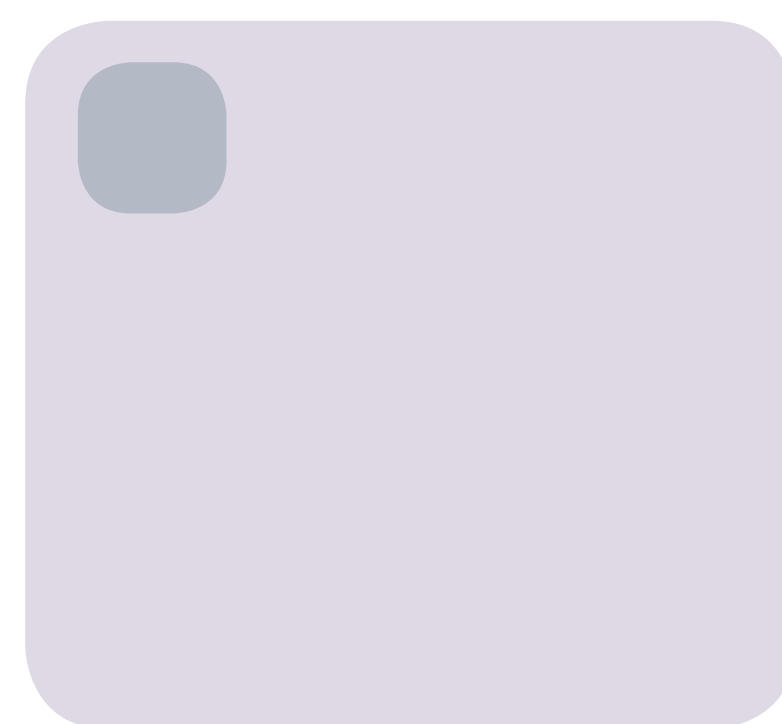
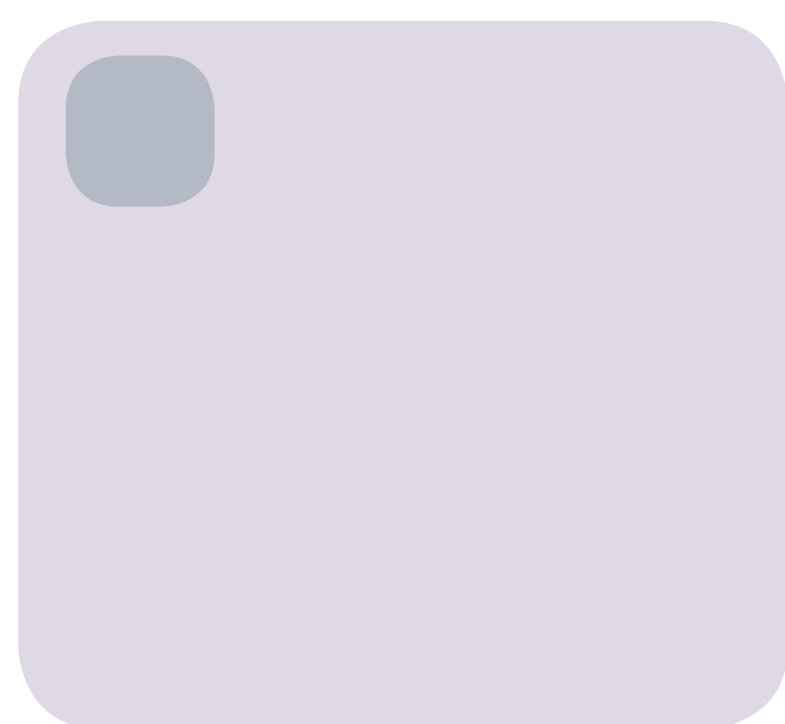


Quinta

Sexta

Sábado

Domingo





# Balanço financeiro anual

	Entradas	Saídas	Reservas	Totais
Janeiro				
Fevereiro				
Março				
Abril				
Maio				
Junho				
Julho				
Agosto				
Setembro				
Outubro				
Novembro				
Dezembro				

Anotações

# Março

“One child, one teacher, one book,  
one pen can change the world.”

- Malala Yousafzai



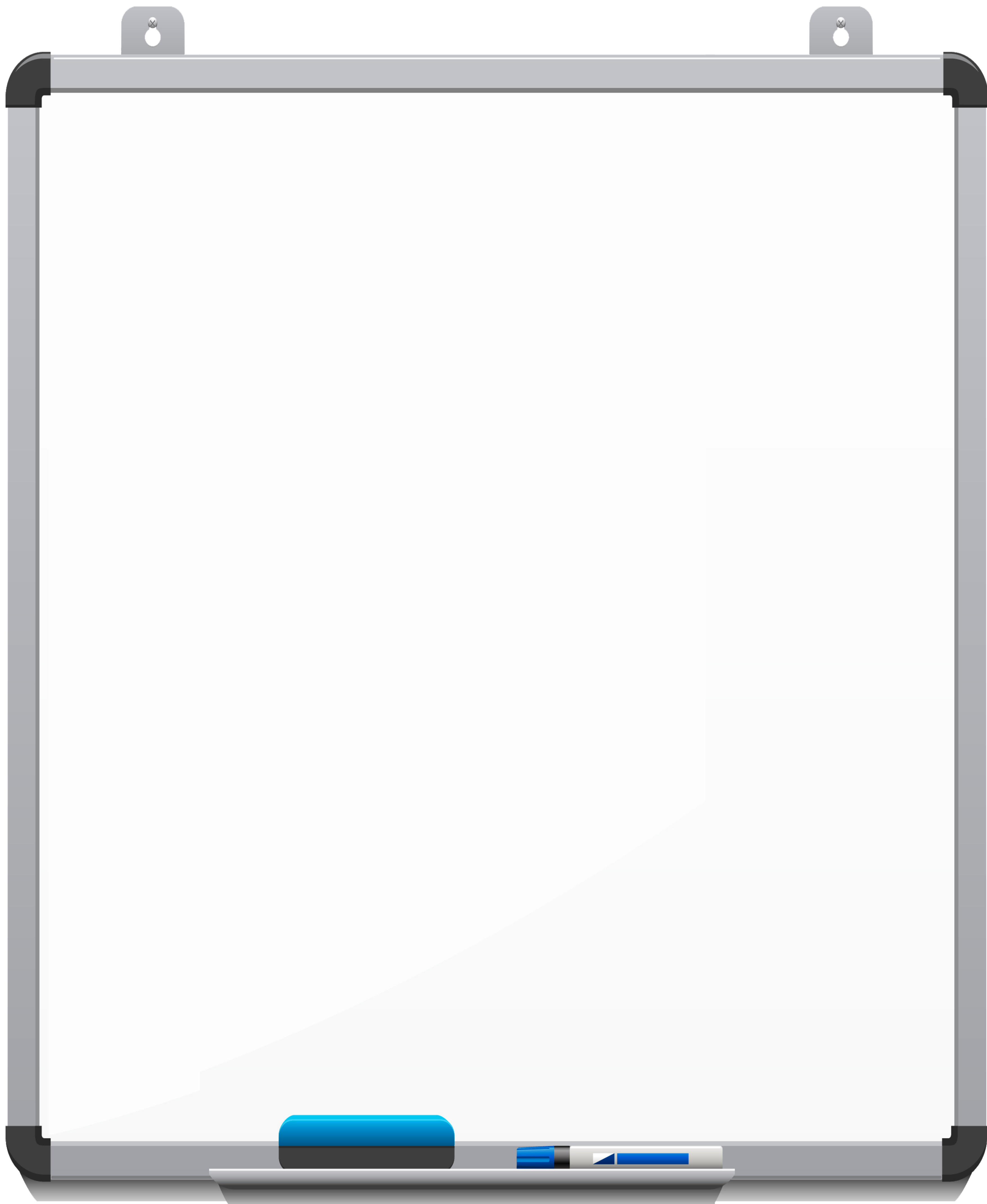
17 de Março - Dia de São Patrício





CNAGO

Meu mural





Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with horizontal red lines.

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

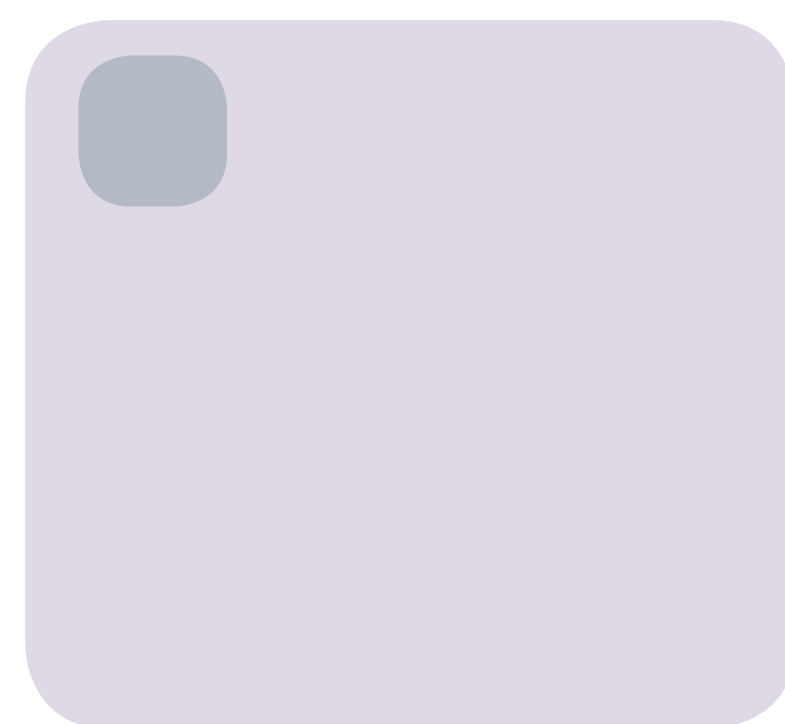
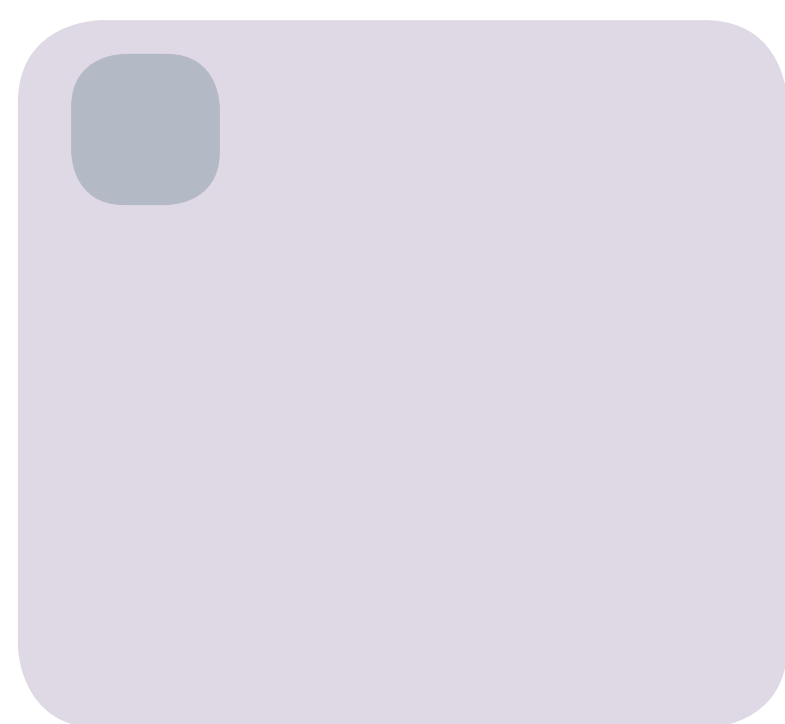
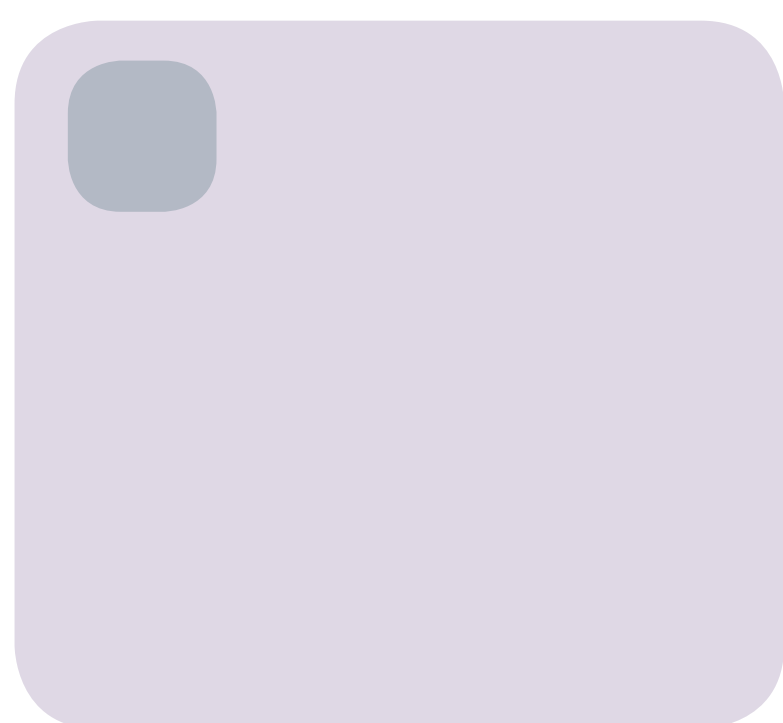
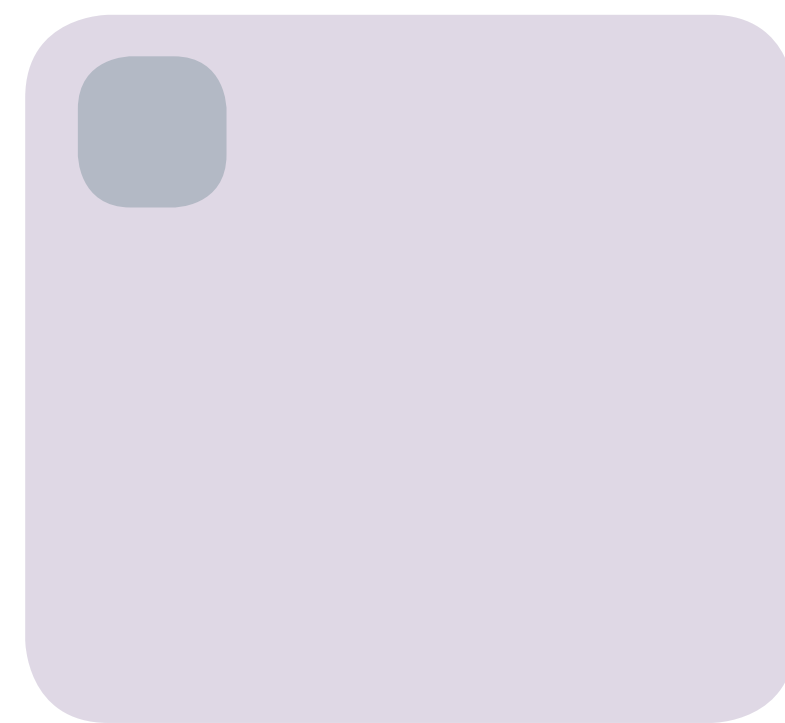
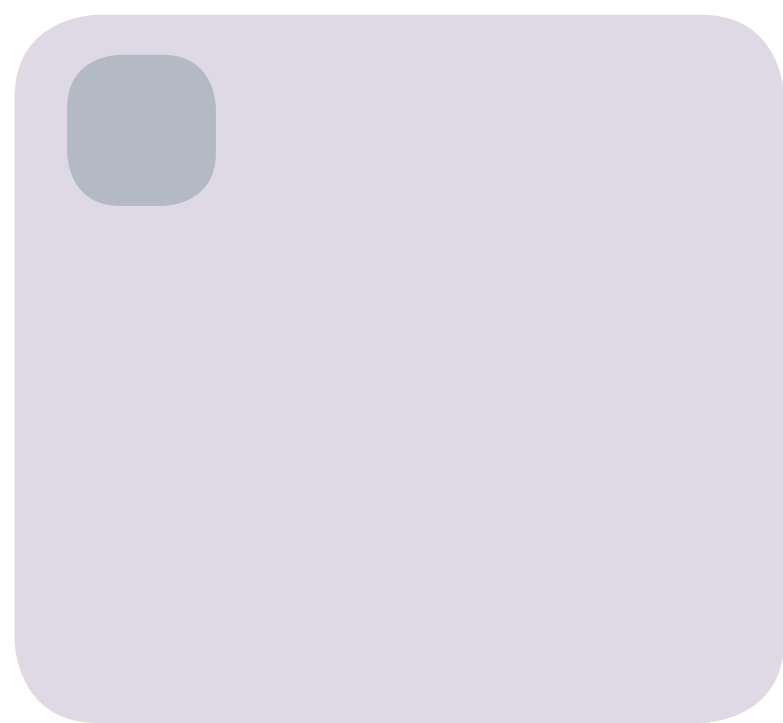


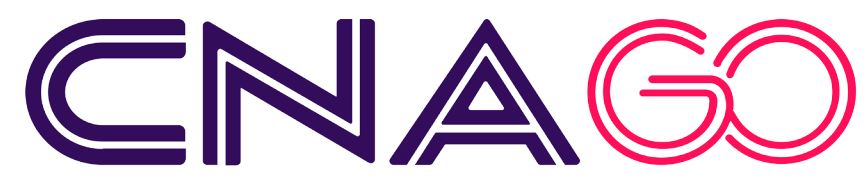
Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

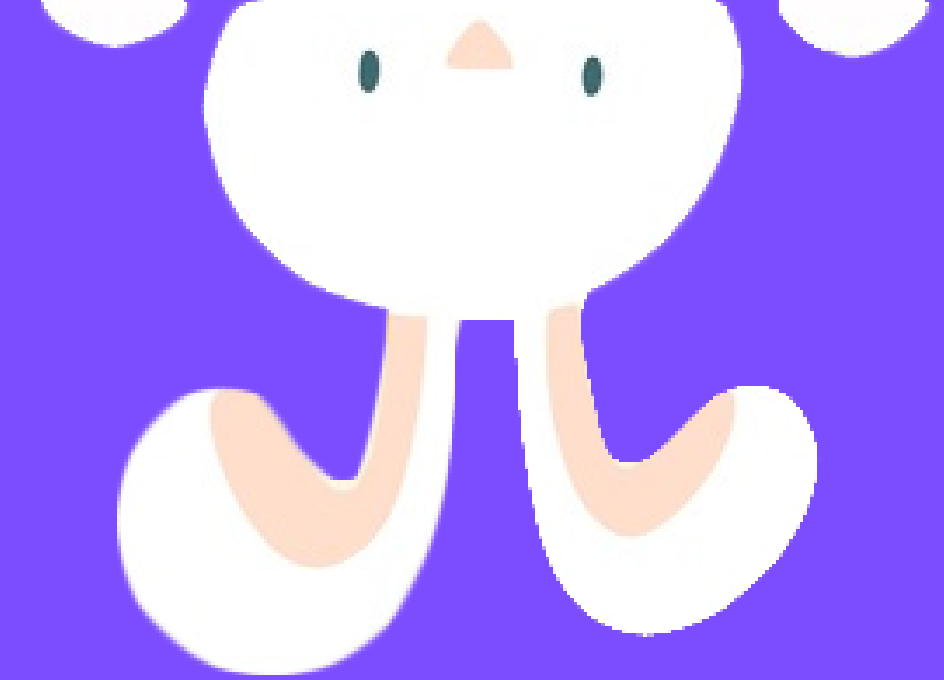




# Balanço financeiro anual

	Entradas	Saídas	Reservas	Totais
Janeiro				
Fevereiro				
Março				
Abril				
Maio				
Junho				
Julho				
Agosto				
Setembro				
Outubro				
Novembro				
Dezembro				

Anotações



# Abril

**“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção.”**

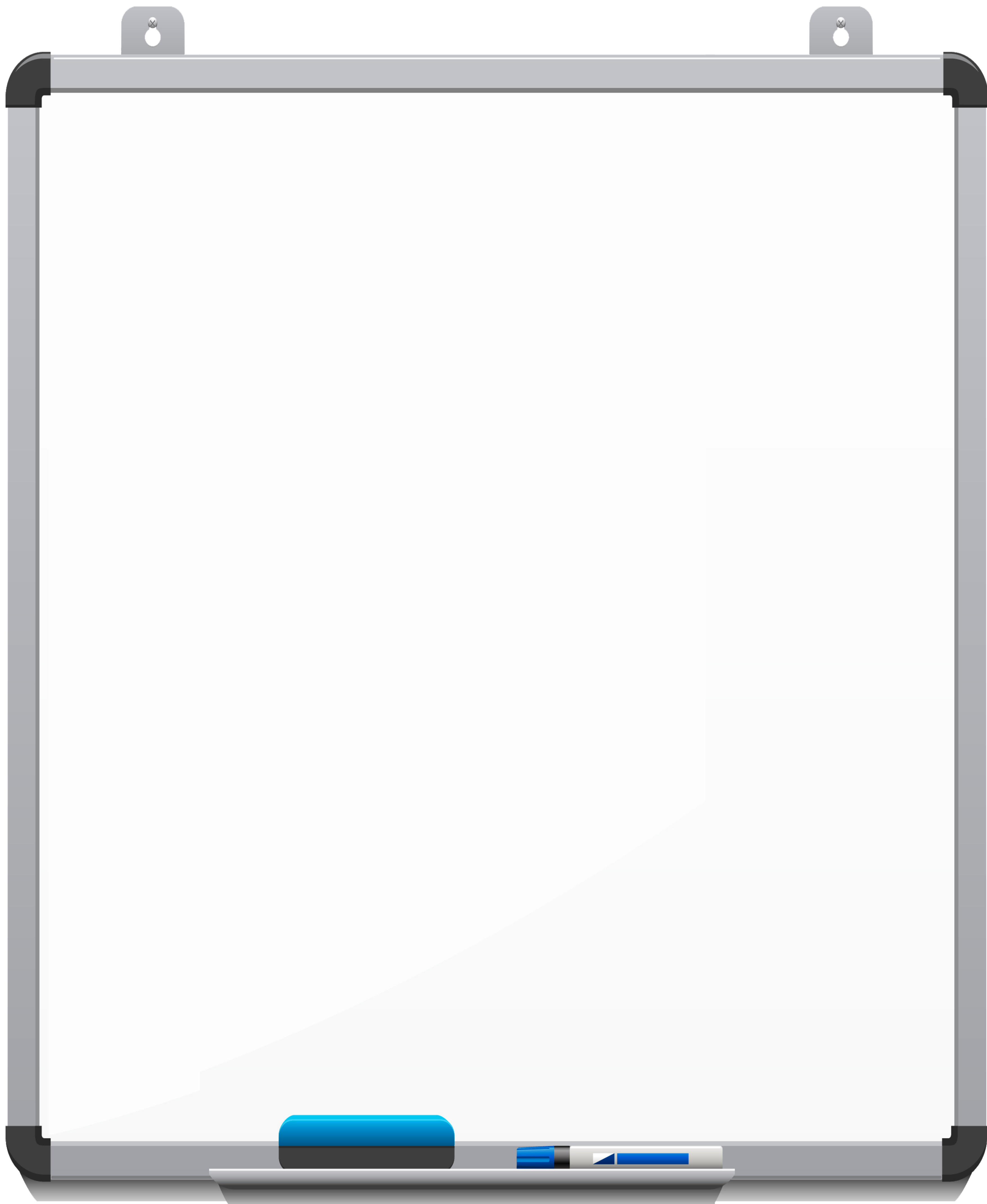
**- Paulo Freire**





CNAGO

Meu mural





Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with 20 horizontal red lines.

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

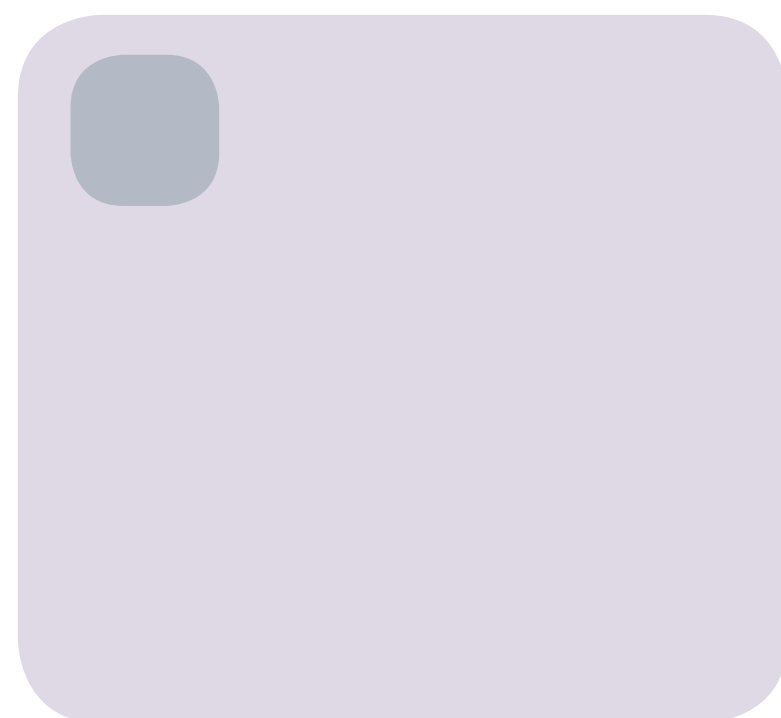
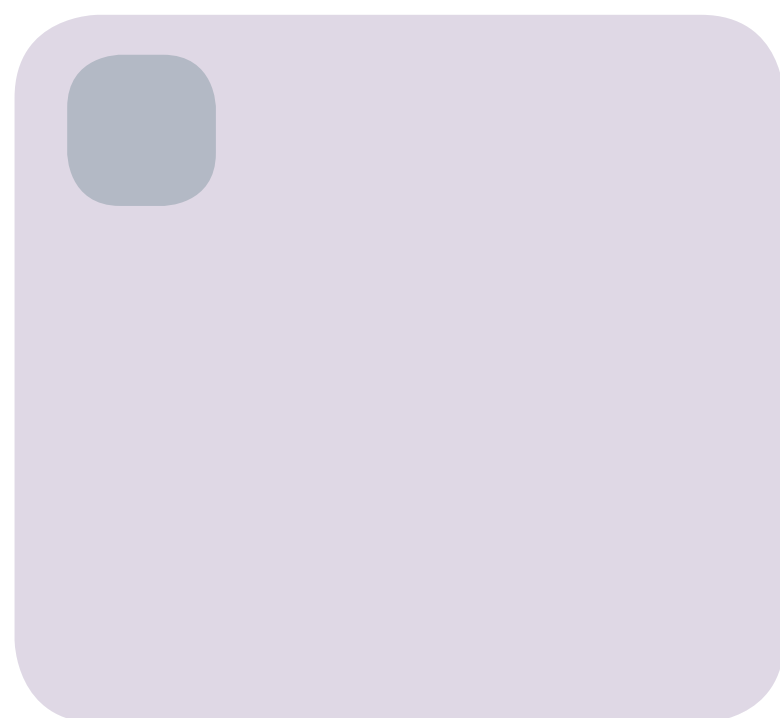


Quinta

Sexta

Sábado

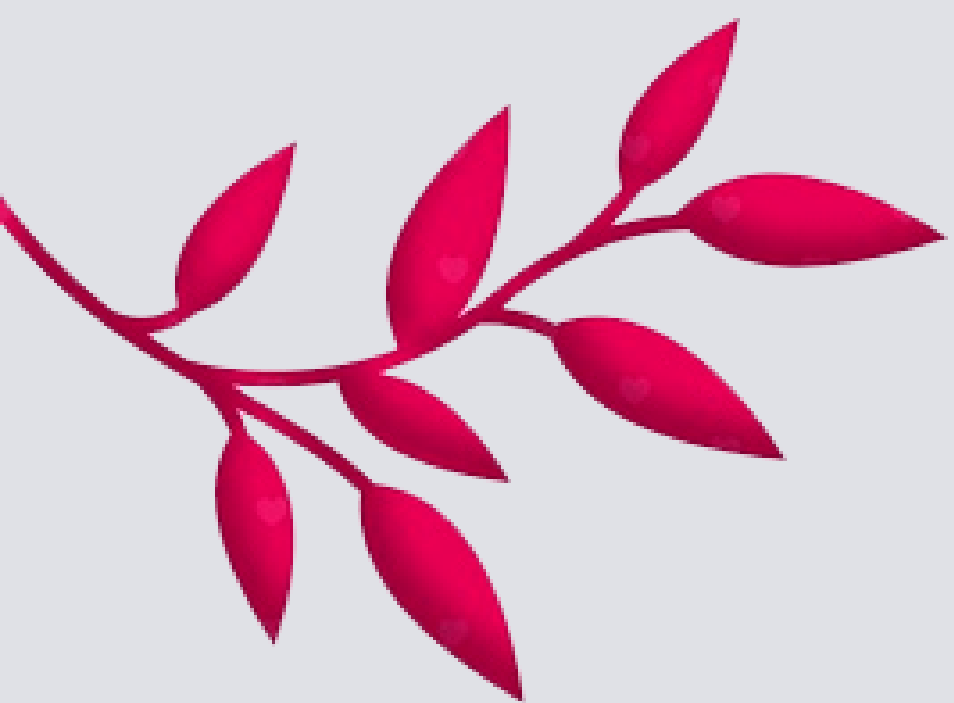
Domingo



# Maio

**“If you can’t fly then run, if you can’t run then walk, if you can’t walk then crawl, but whatever you do you have to keep moving forward.”**

**- Martin Luther King**



Segundo domingo de Maio - Dia das Mães



CNAGO

Meu mural







Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with 20 horizontal red lines.

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

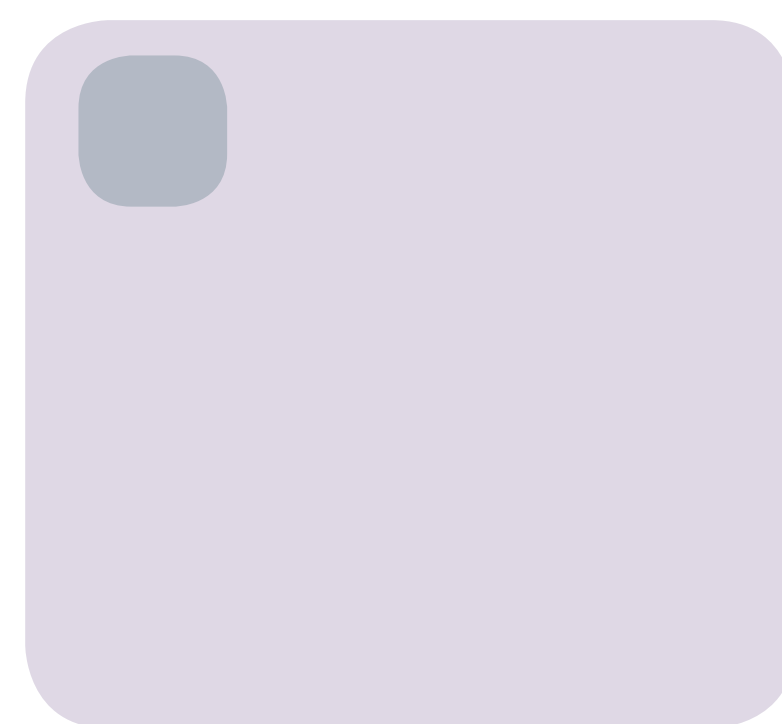
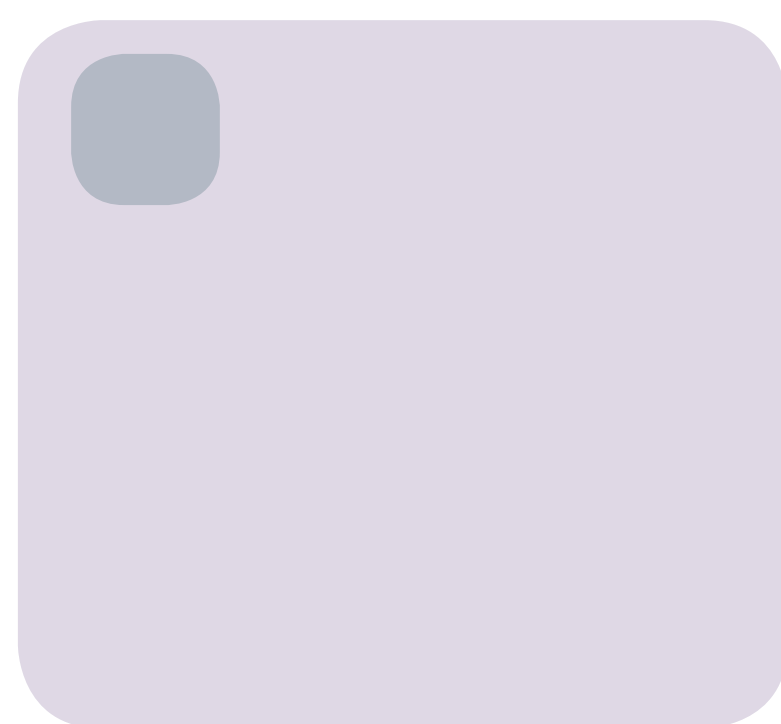
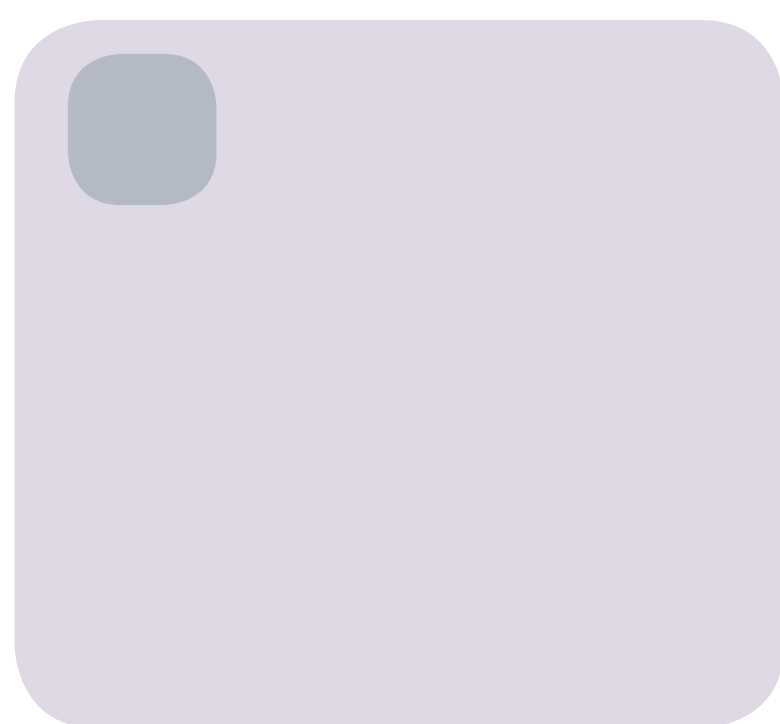
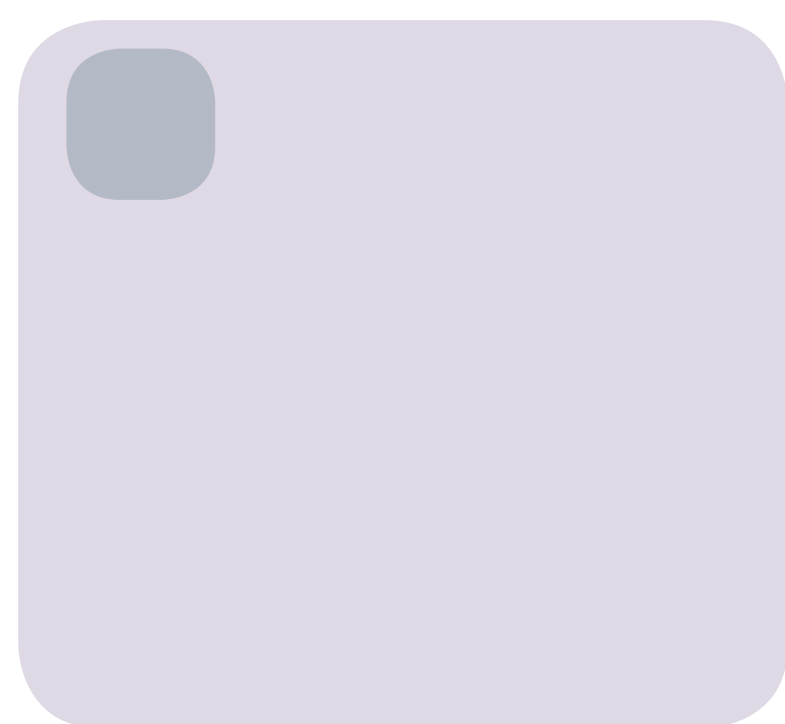
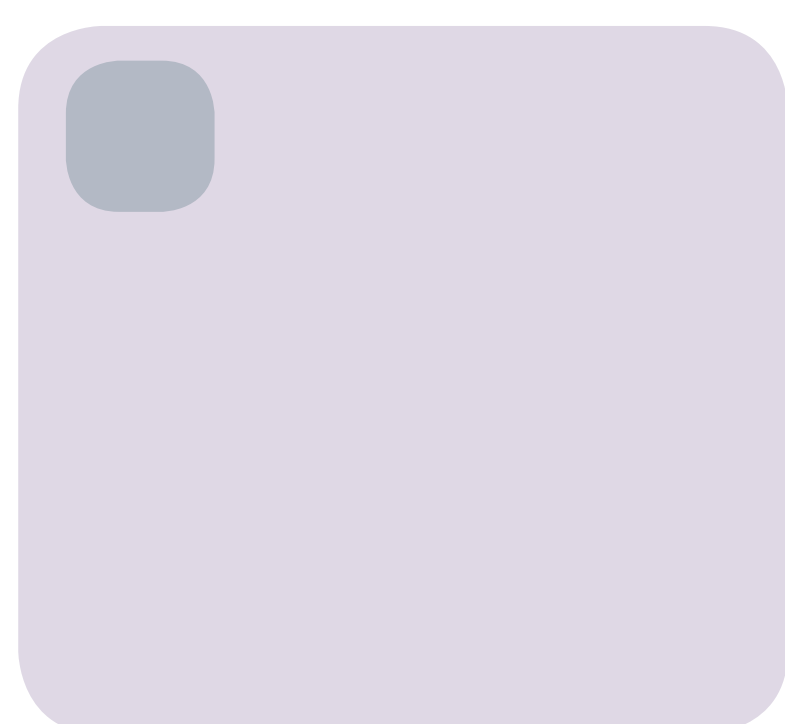
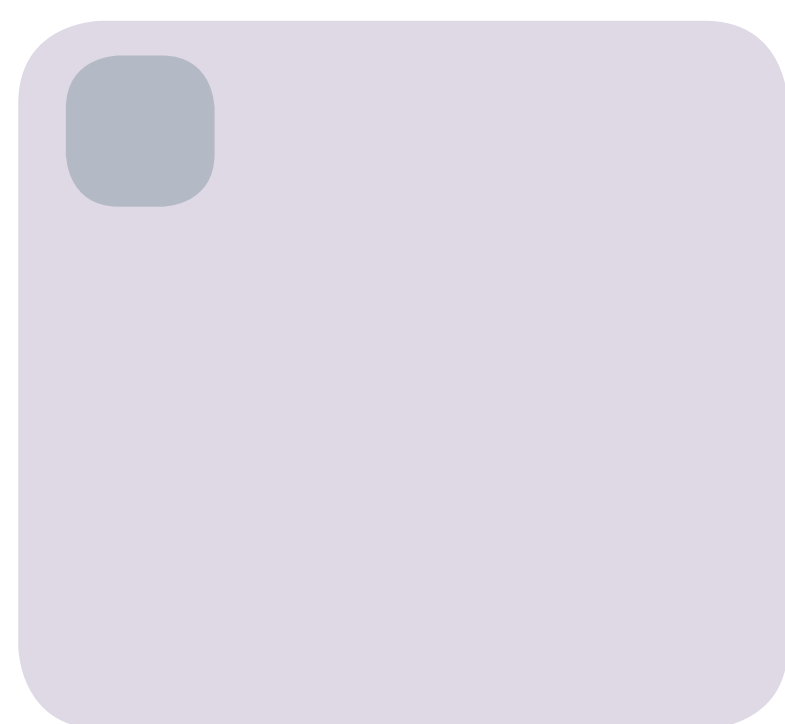
Empty note card for Wednesday (Quarta).

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



# Junho

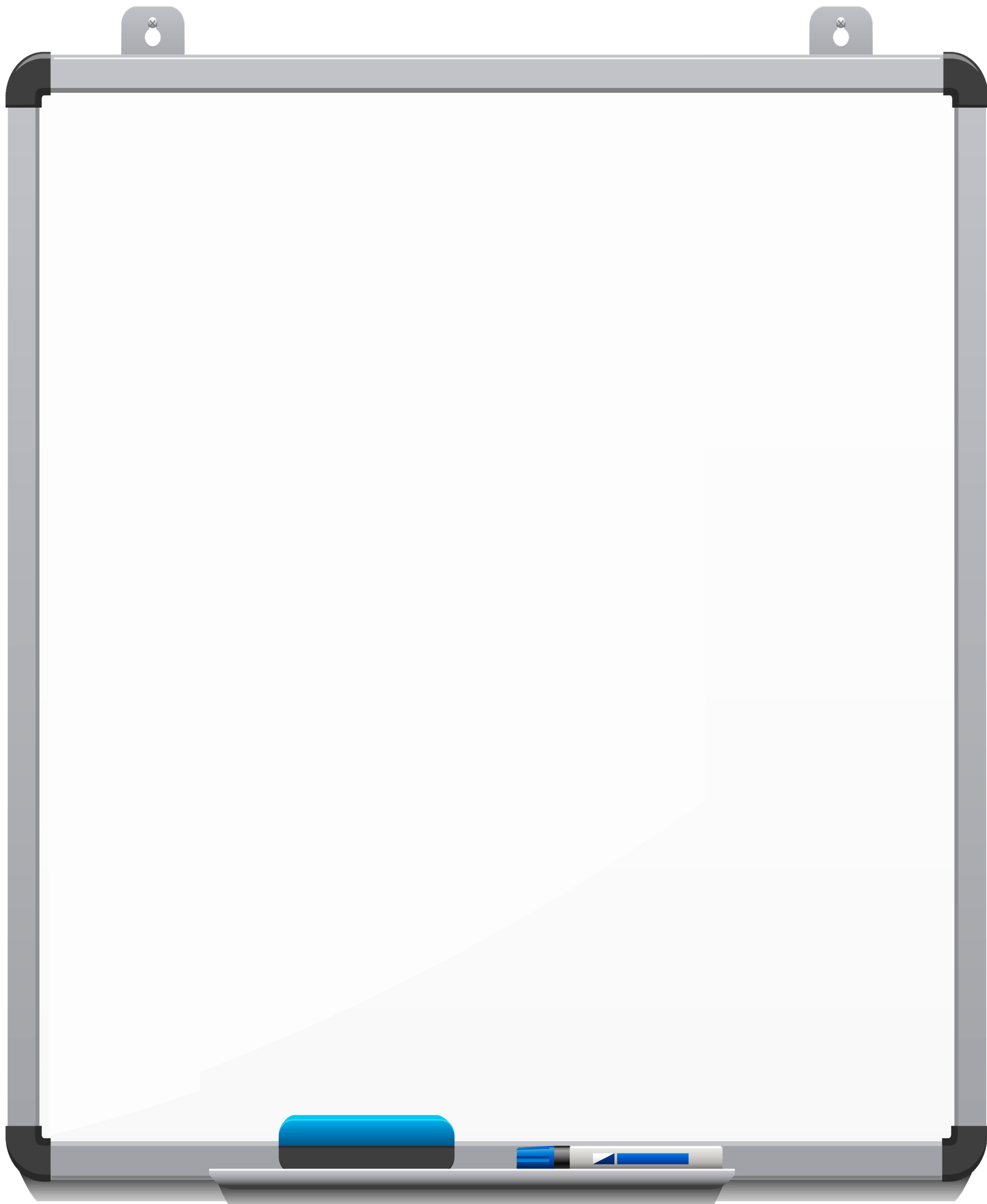
**“Education is education. We should learn everything and then choose which path to follow. Education is neither Eastern nor Western, it is human.”**

**- Malala Yousafzai**



CNAGO

Meu mural



### Checklist

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Anotações

Area for notes with horizontal lines.

### Datas importantes

Area for important dates with horizontal lines.



Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with horizontal red lines.

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

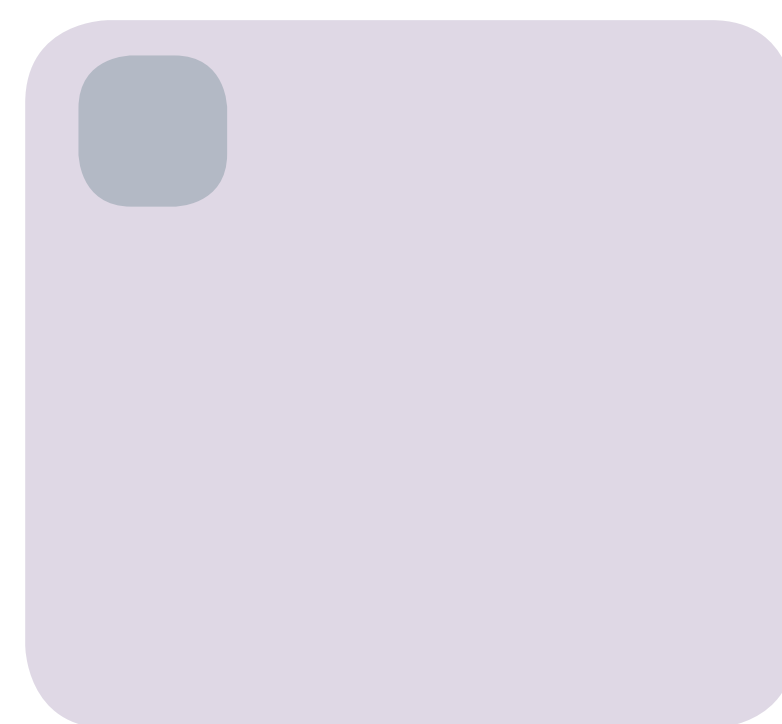
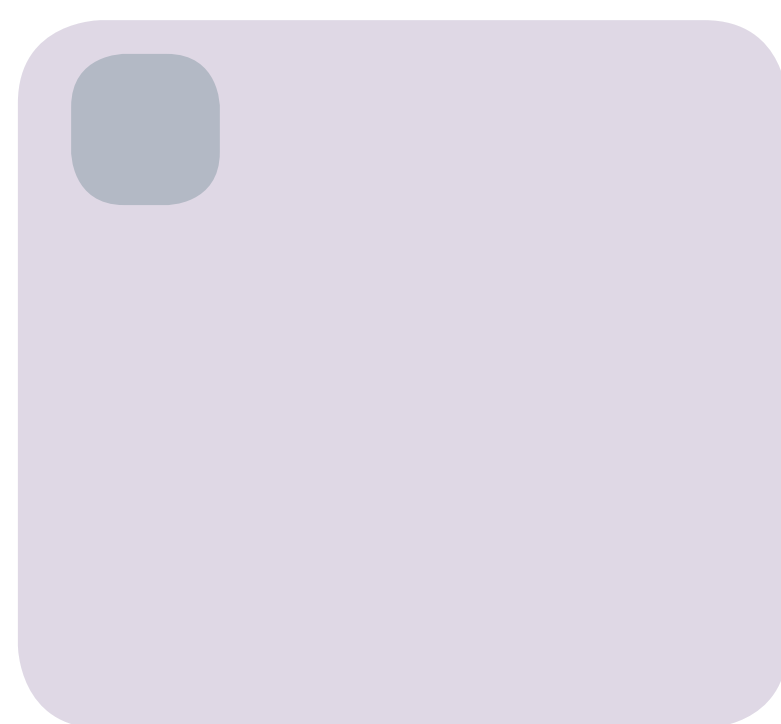
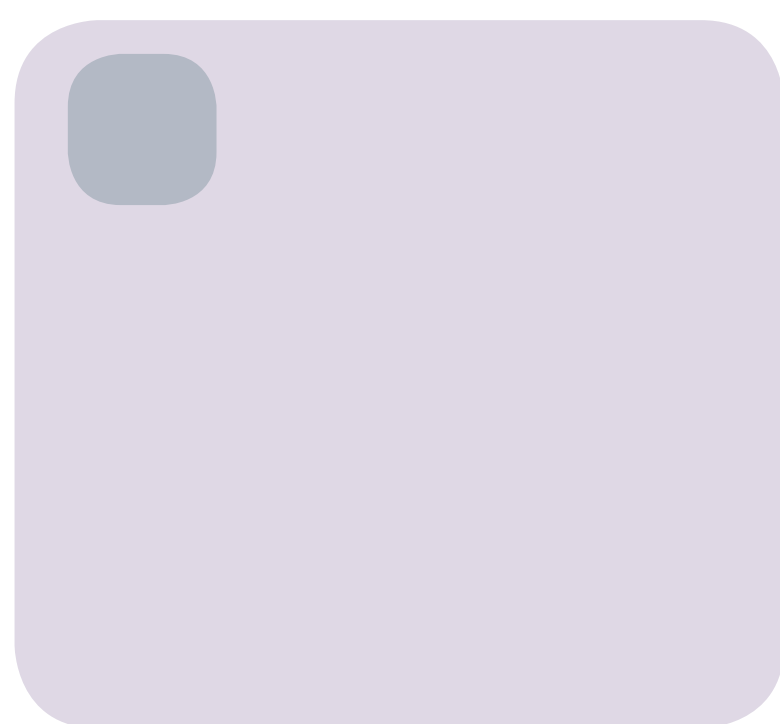
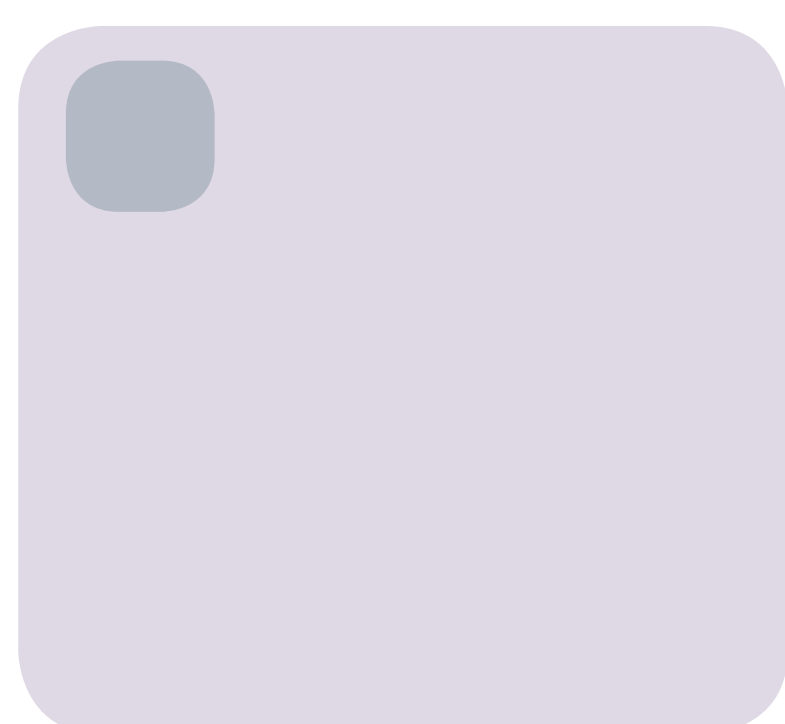
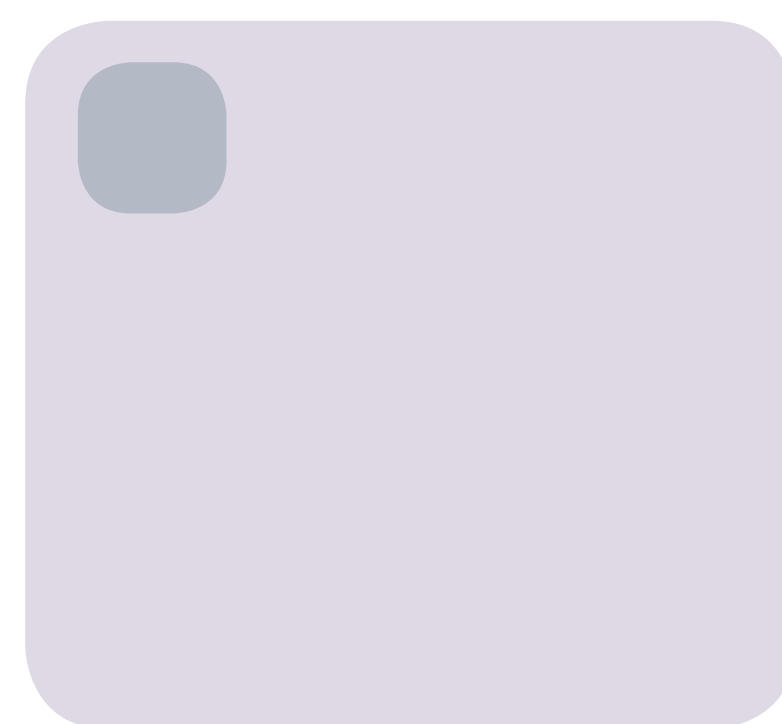
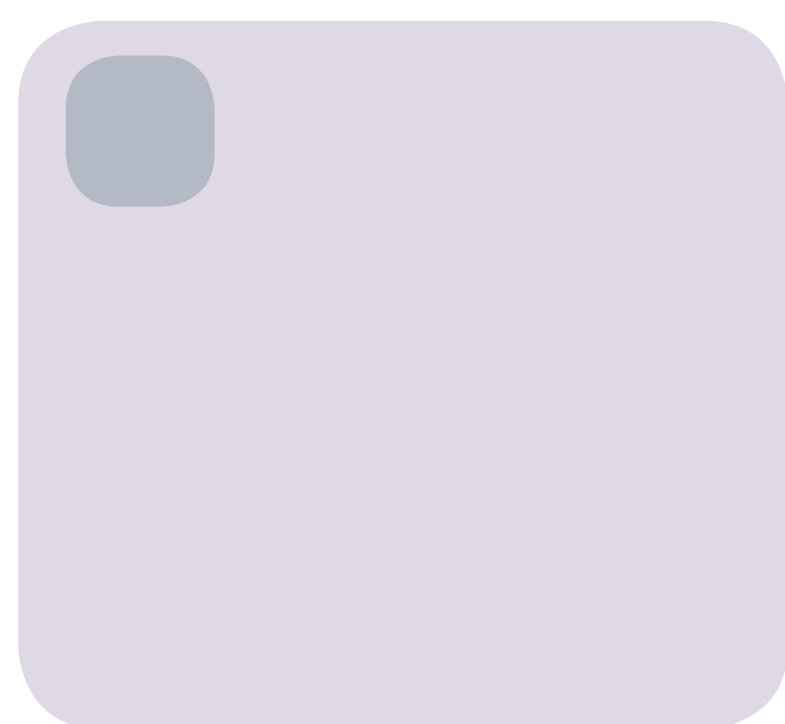


Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



# Julho

“Educação não transforma o mundo.  
Educação muda as pessoas. Pessoas  
transformam o mundo.”

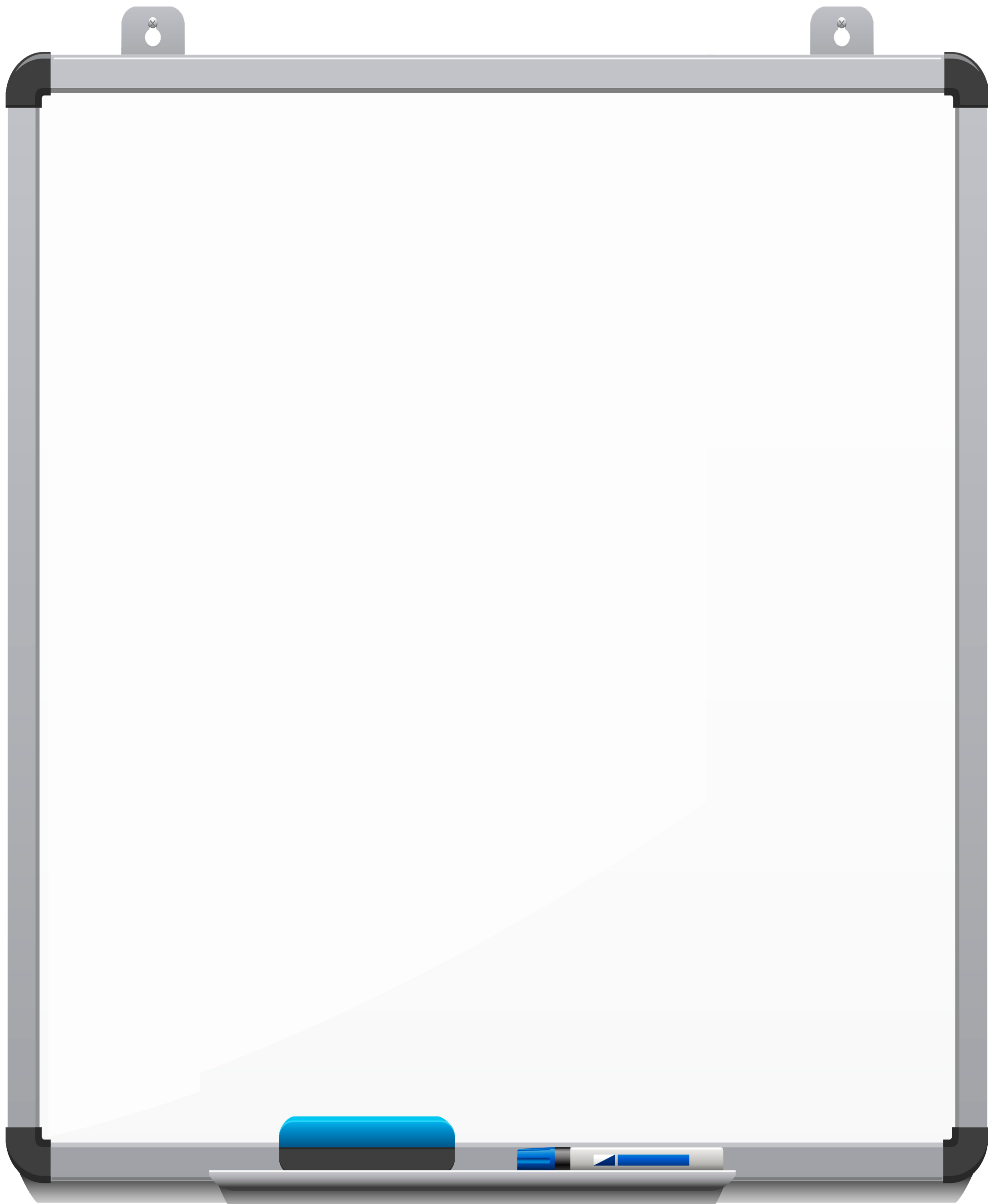
- Paulo Freire

30 de Julho - Dia da Amizade



CNAGO

Meu mural





Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with 20 horizontal red lines.

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

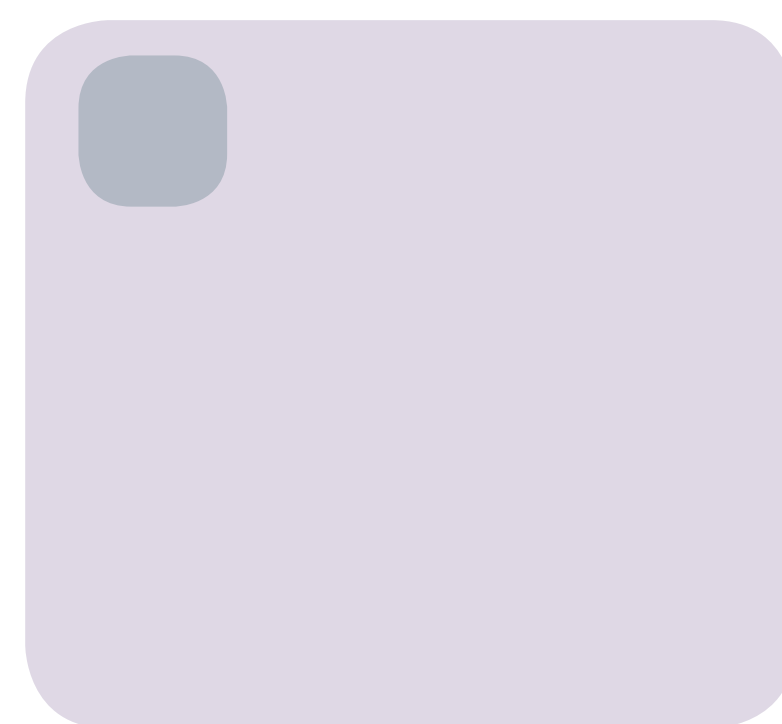
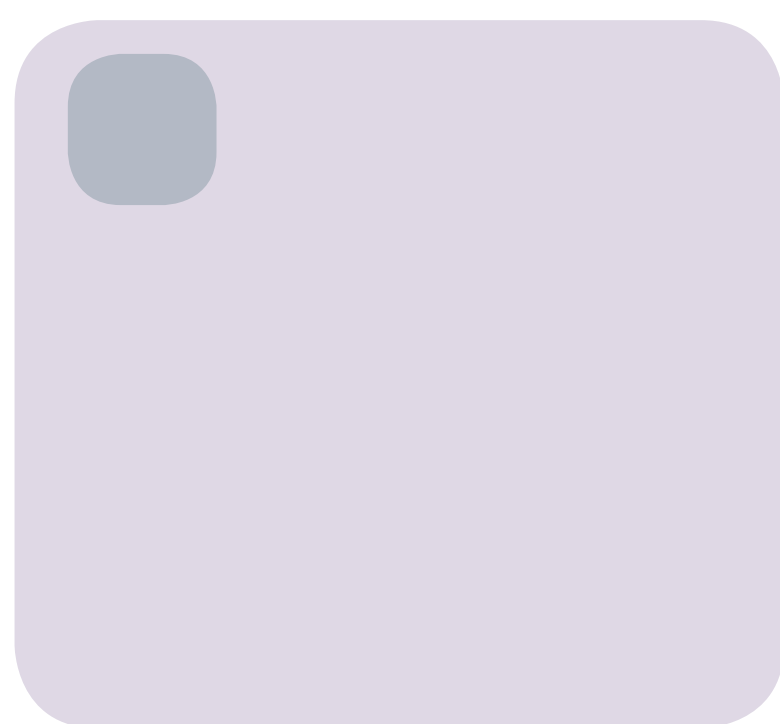
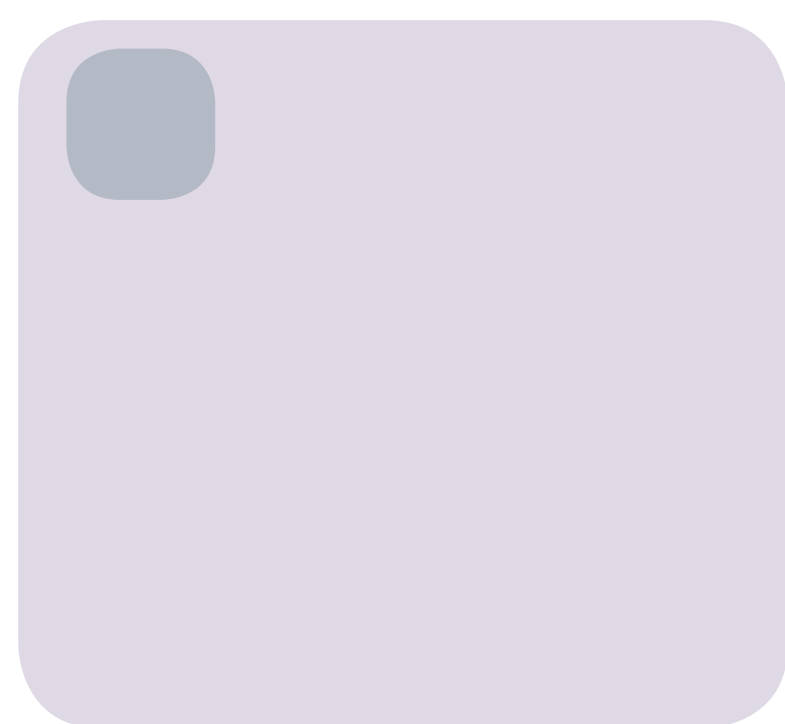
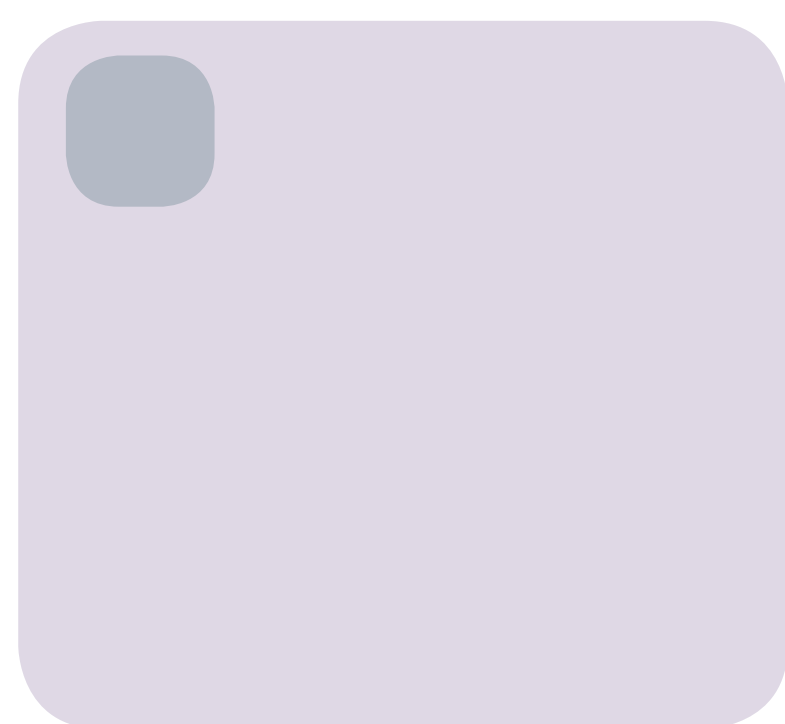


Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



# Agosto

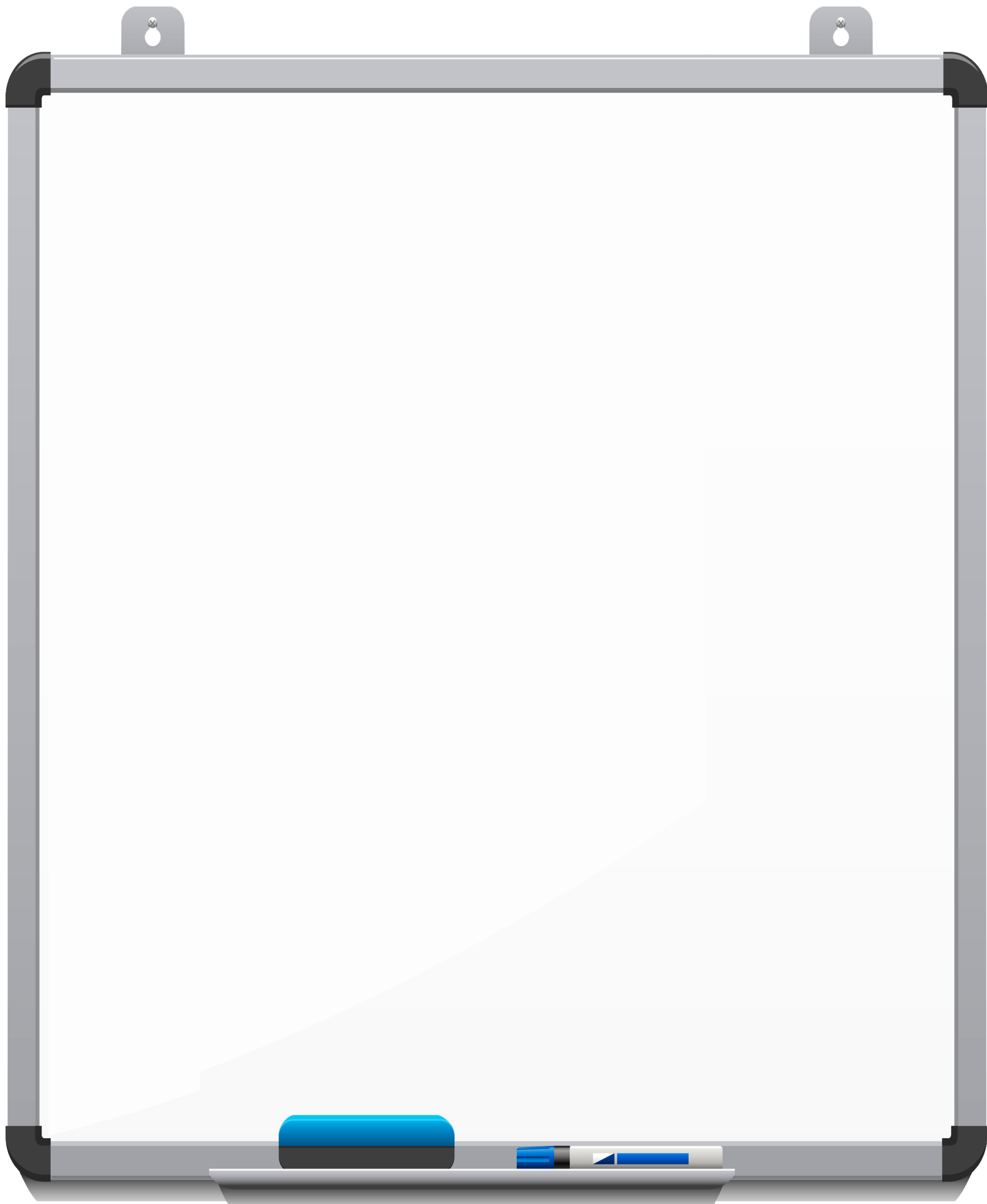
“If I cannot do great things, I can do small things in a great way.”

- Martin Luther King



CNAGO

Meu mural





Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with 20 horizontal red lines.

Calendar cell for Monday, top row.

Calendar cell for Tuesday, top row.

Calendar cell for Wednesday, top row.

Calendar cell for Monday, second row.

Calendar cell for Tuesday, second row.

Calendar cell for Wednesday, second row.

Calendar cell for Monday, third row.

Calendar cell for Tuesday, third row.

Calendar cell for Wednesday, third row.

Calendar cell for Monday, fourth row.

Calendar cell for Tuesday, fourth row.

Calendar cell for Wednesday, fourth row.

Calendar cell for Monday, fifth row.

Calendar cell for Tuesday, fifth row.

Calendar cell for Wednesday, fifth row.

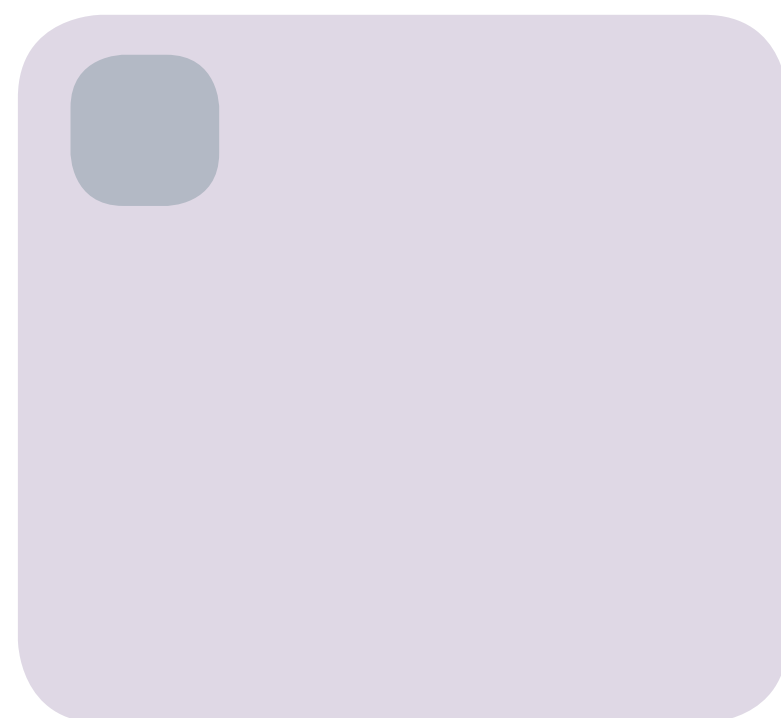
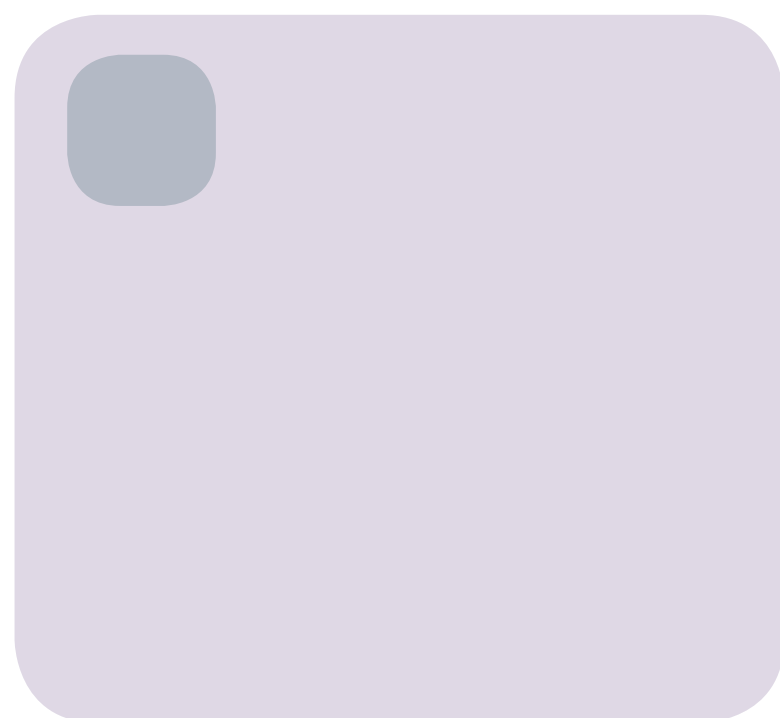


Quinta

Sexta

Sábado

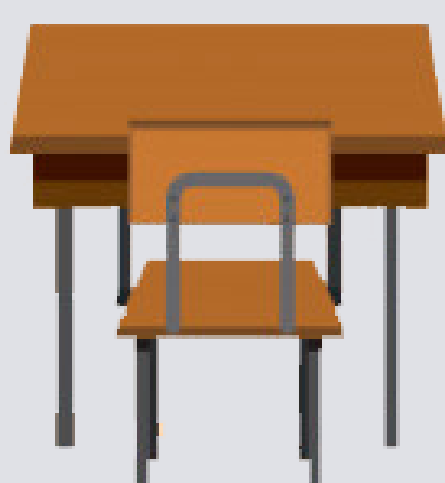
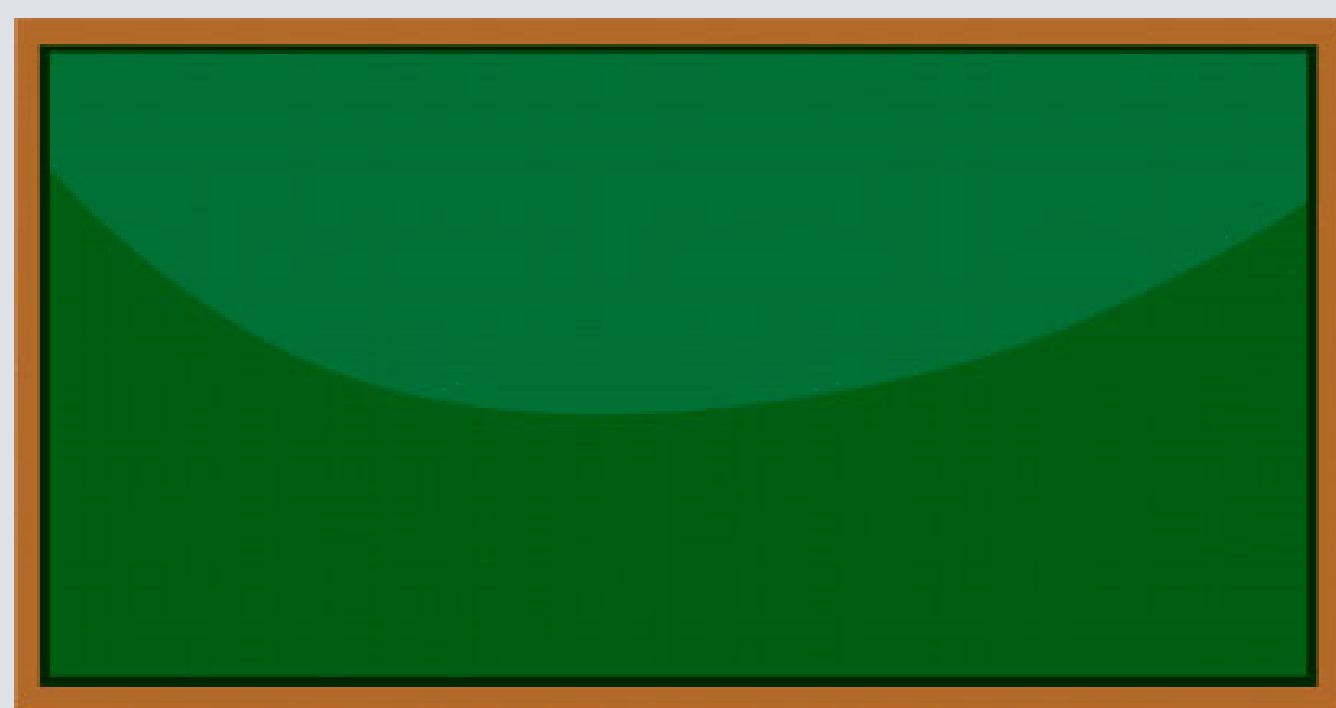
Domingo



# Setembro

**“Let us pick up our books and our pens,  
they are the most powerful weapons.”**

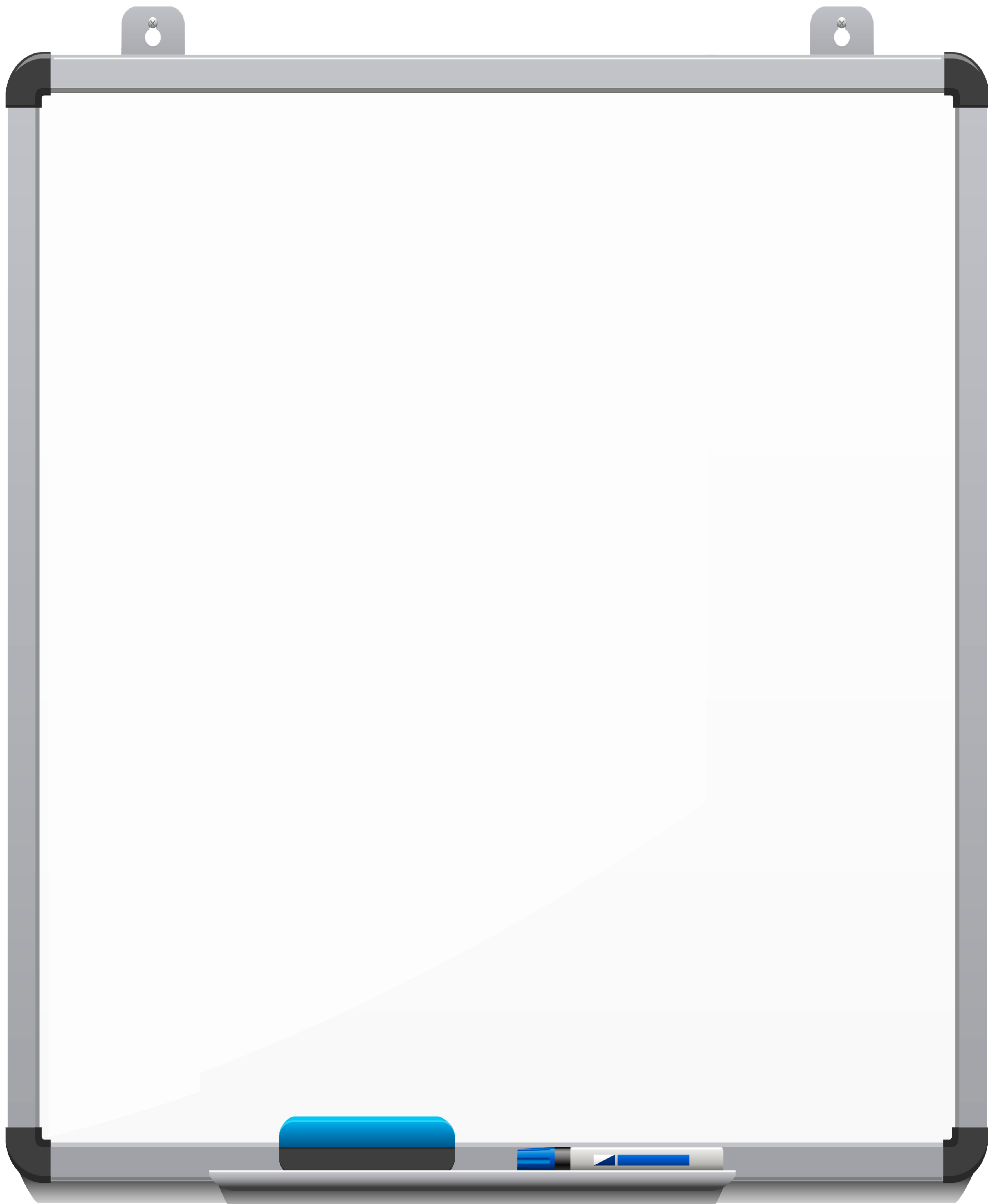
**- Malala Yousafzai**





CNAGO

Meu mural



## Checklist

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Anotações

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Datas importantes

---

---

---

---

---

---

---

---

Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with horizontal red lines.

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

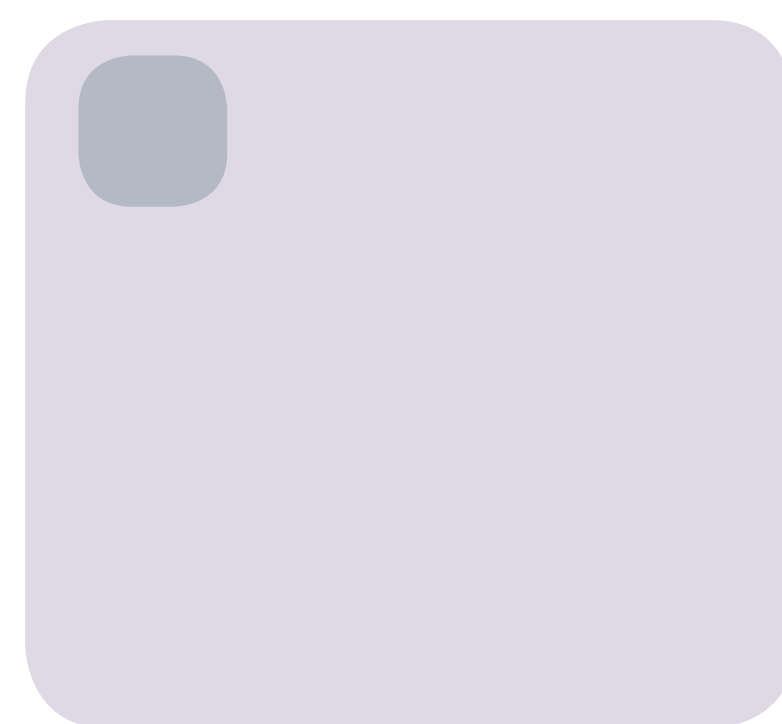
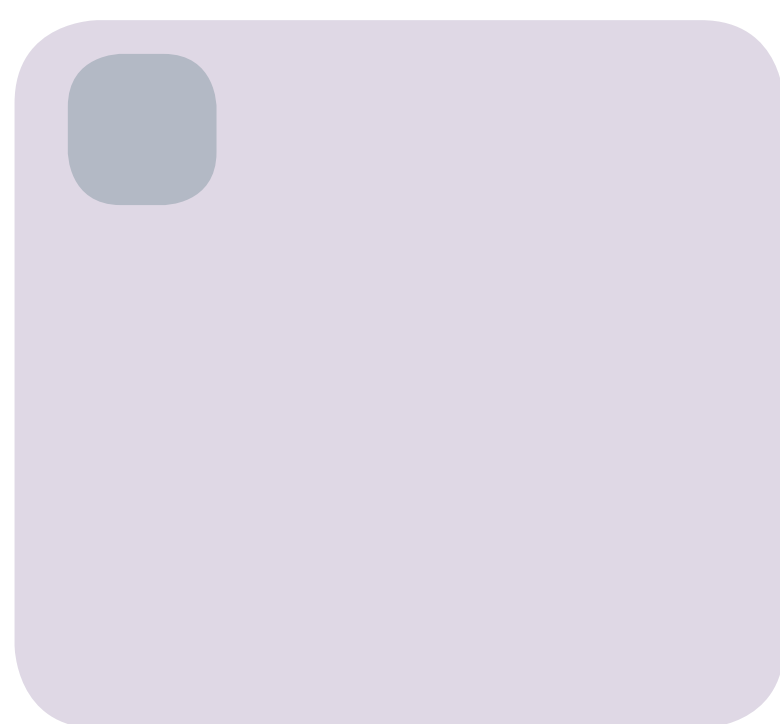
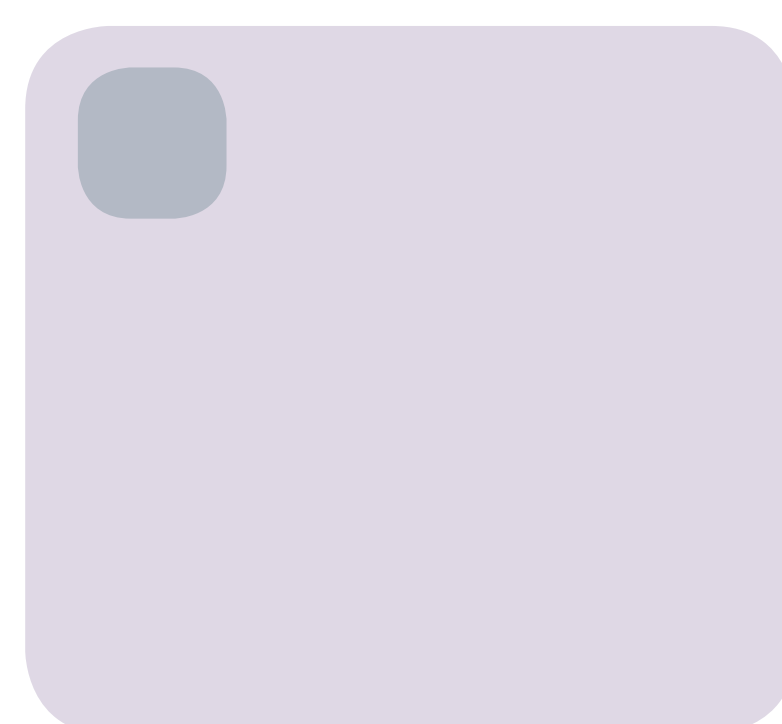
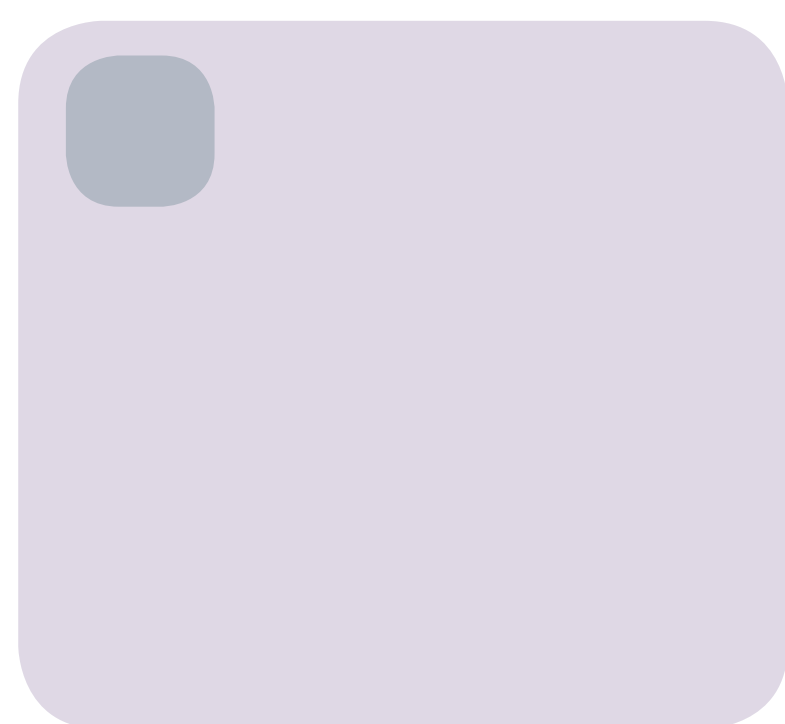
Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



# Outubro

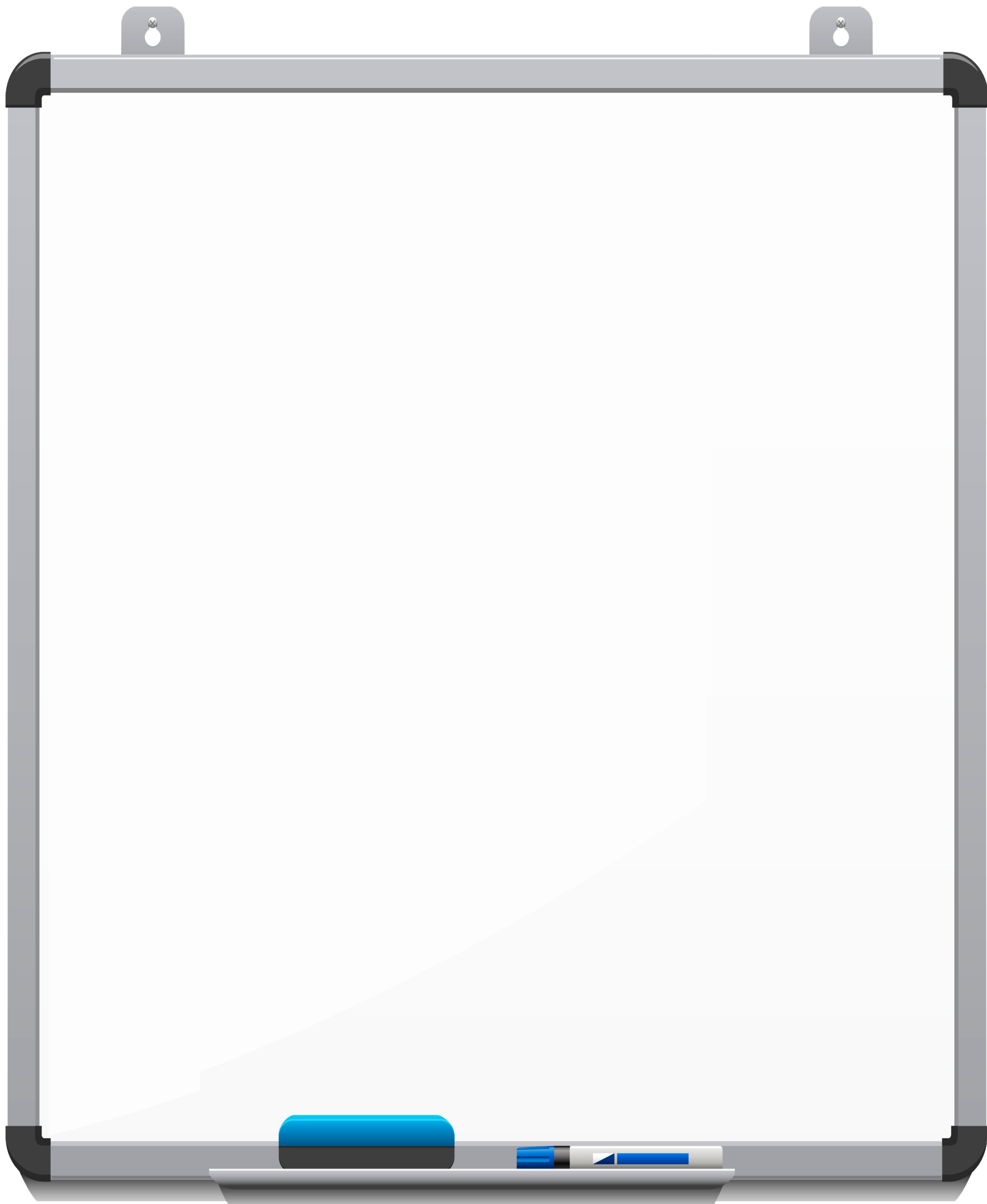
**“Se a educação sozinha não  
transforma a sociedade, sem ela  
tampouco a sociedade muda.”**

**- Paulo Freire**



CNAGO

Meu mural



## Checklist

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Anotações

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Datas importantes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with 20 horizontal red lines.

Calendar cell for Monday, top row.

Calendar cell for Tuesday, top row.

Calendar cell for Wednesday, top row.

Calendar cell for Monday, second row.

Calendar cell for Tuesday, second row.

Calendar cell for Wednesday, second row.

Calendar cell for Monday, third row.

Calendar cell for Tuesday, third row.

Calendar cell for Wednesday, third row.

Calendar cell for Monday, fourth row.

Calendar cell for Tuesday, fourth row.

Calendar cell for Wednesday, fourth row.

Calendar cell for Monday, fifth row.

Calendar cell for Tuesday, fifth row.

Calendar cell for Wednesday, fifth row.

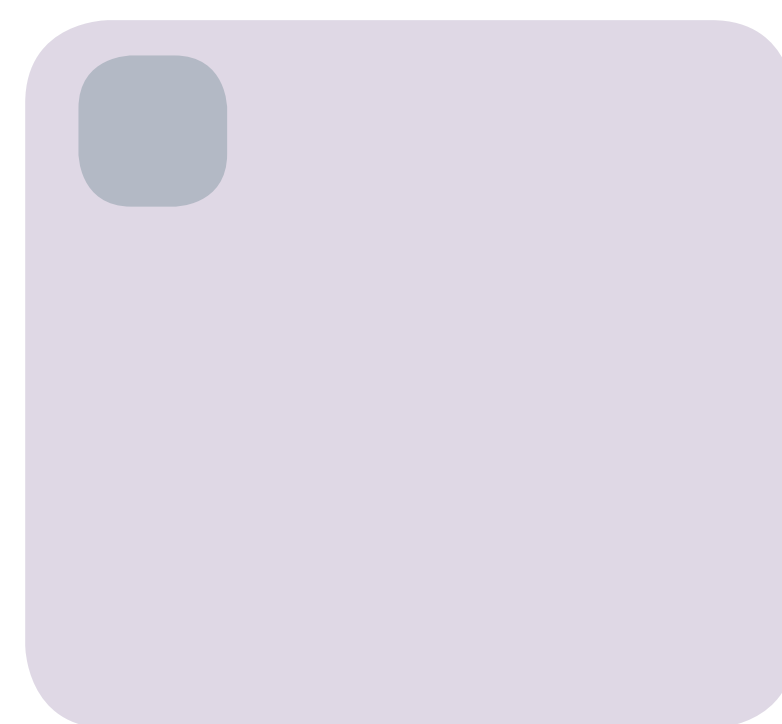
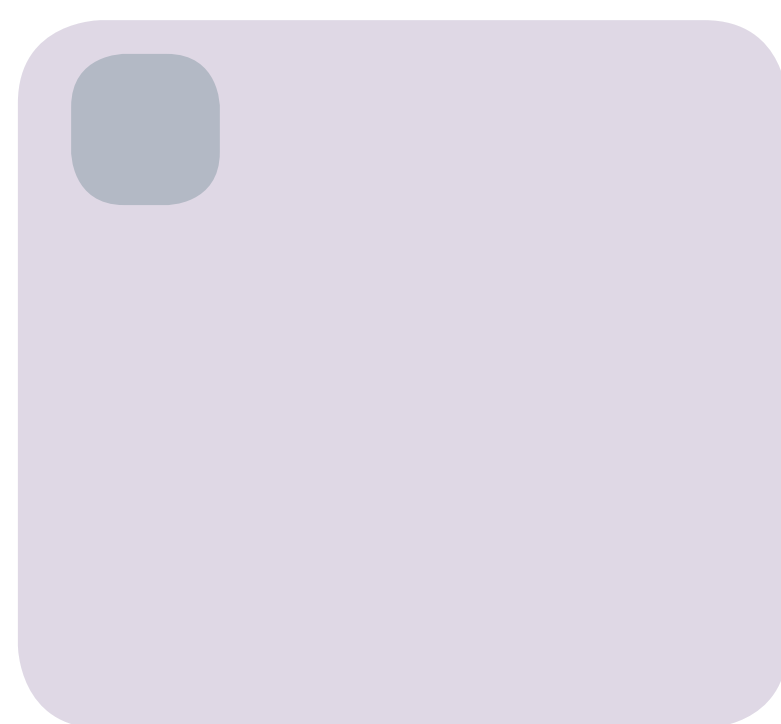
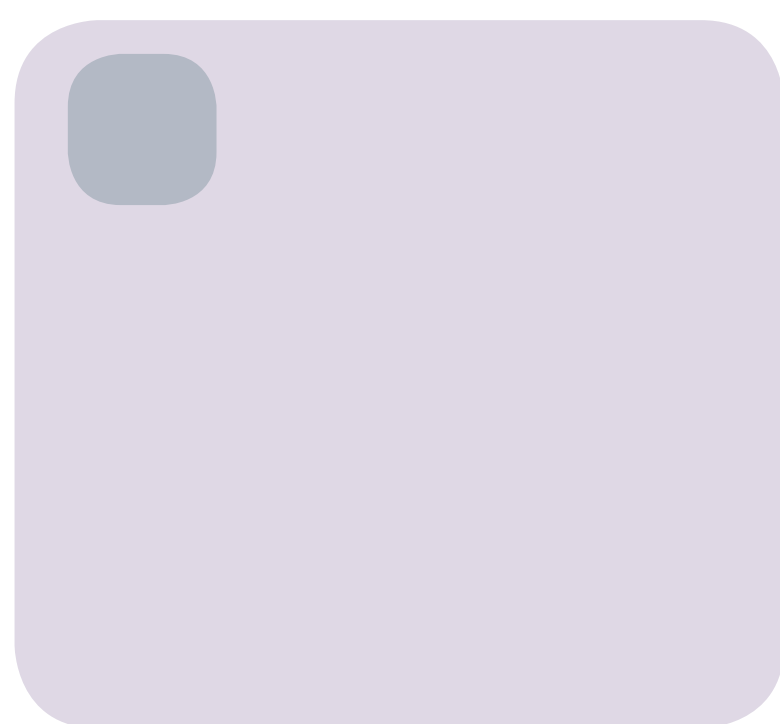
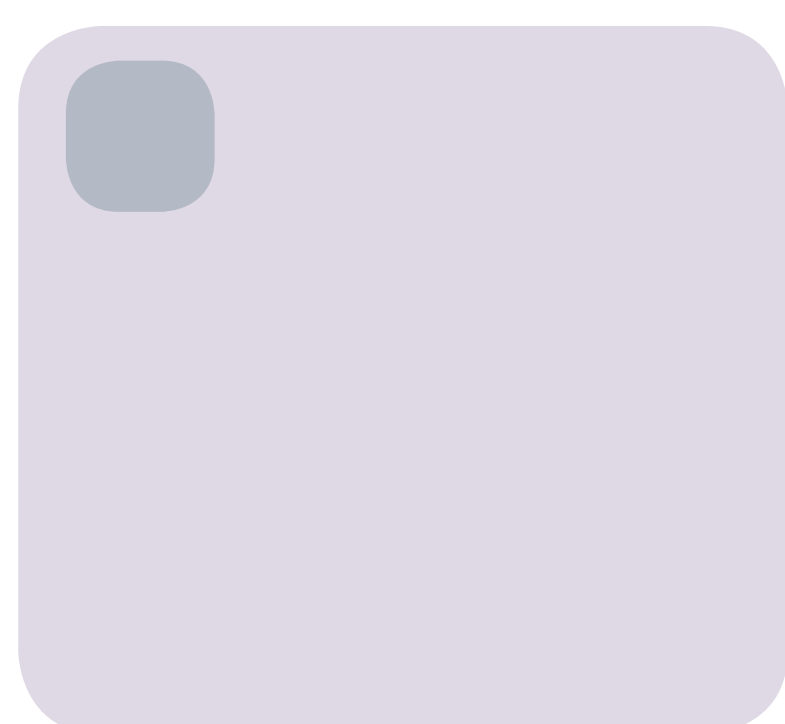
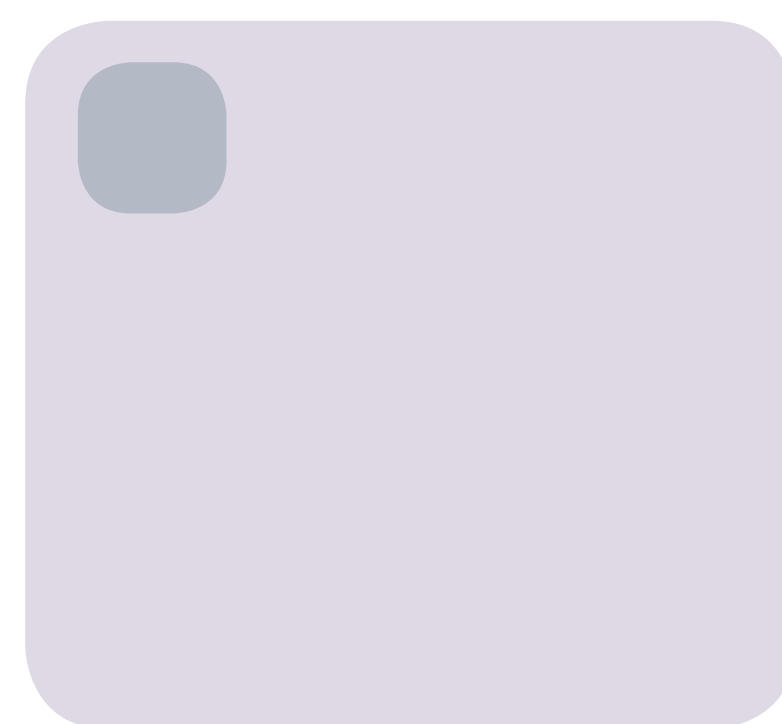
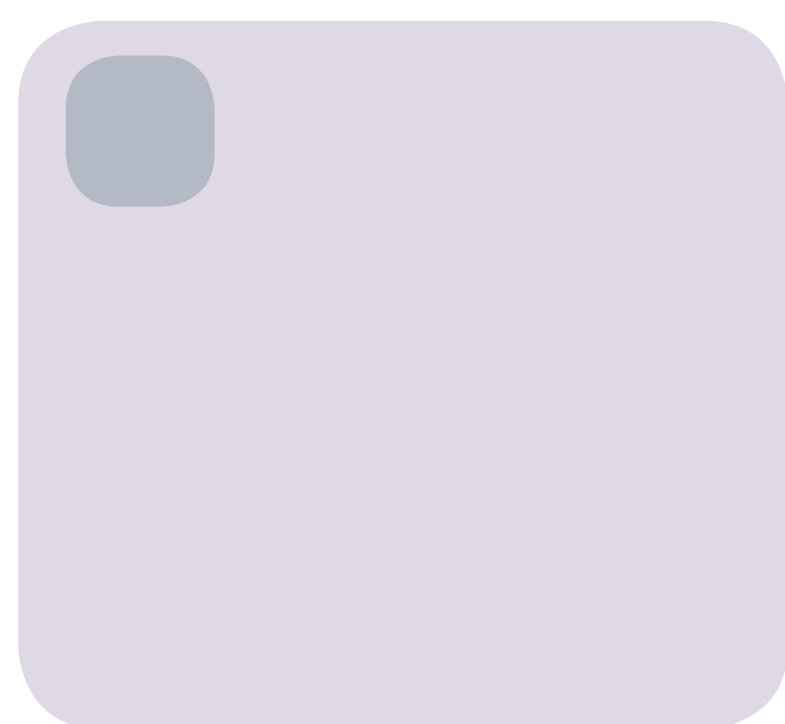


Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



# Novembro

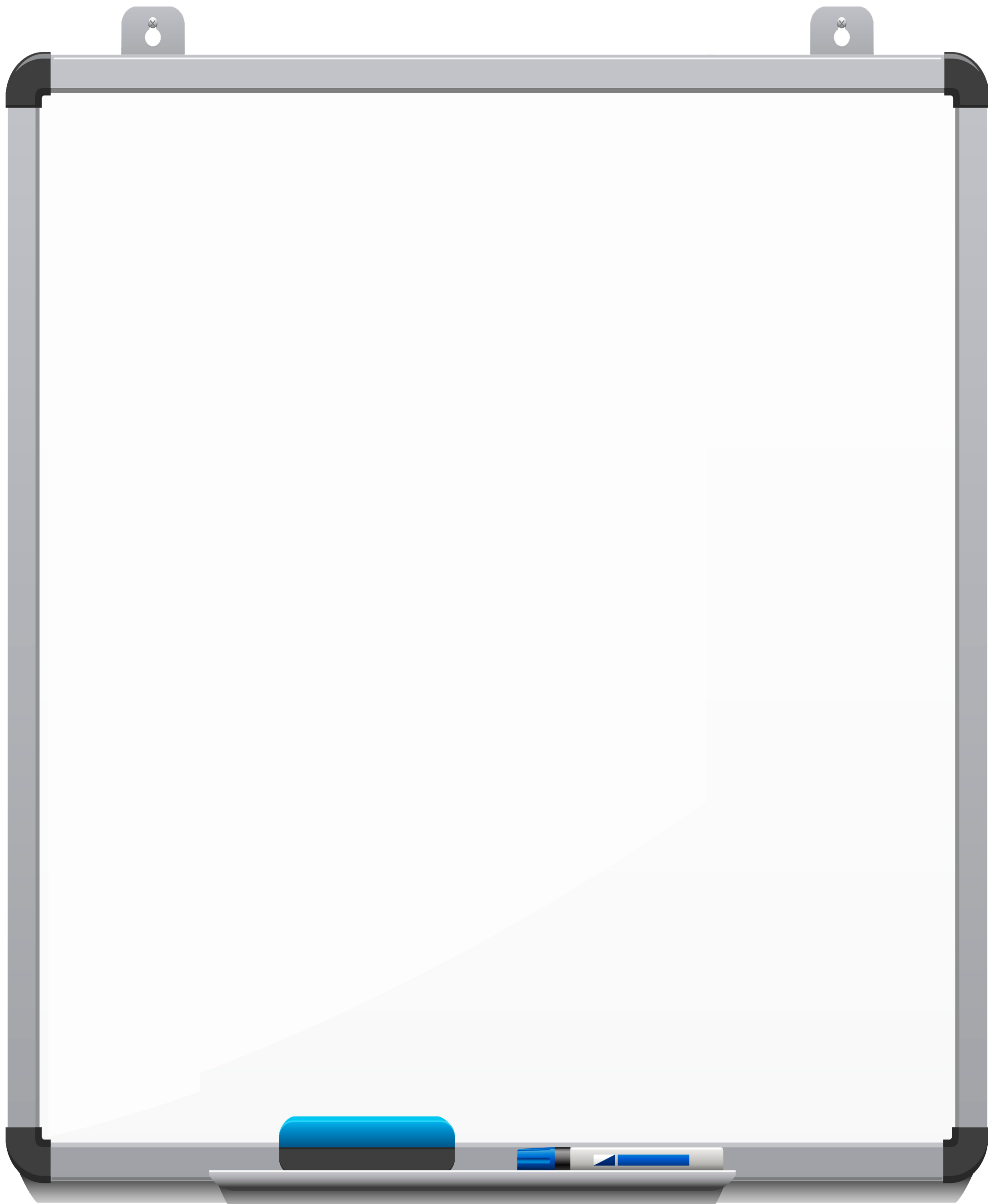
**“There are two powers in the world; one is the sword and the other is the pen. There is a third power stronger than both, that of women.”**

**- Malala Yousafzai**



CNAGO

Meu mural





Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with 20 horizontal red lines.

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

Empty note card for Wednesday (Quarta).

Empty note card for Monday (Segunda).

Empty note card for Tuesday (Terça).

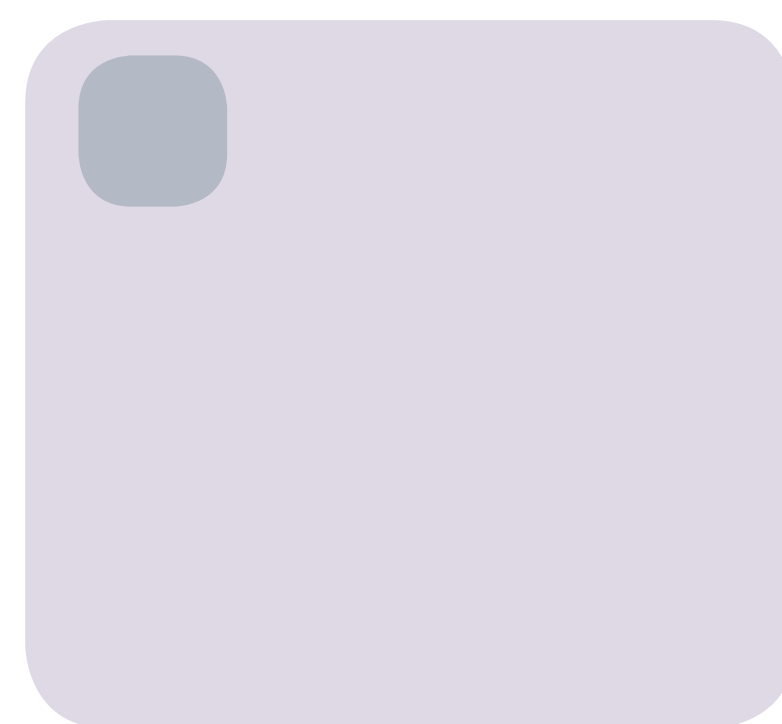
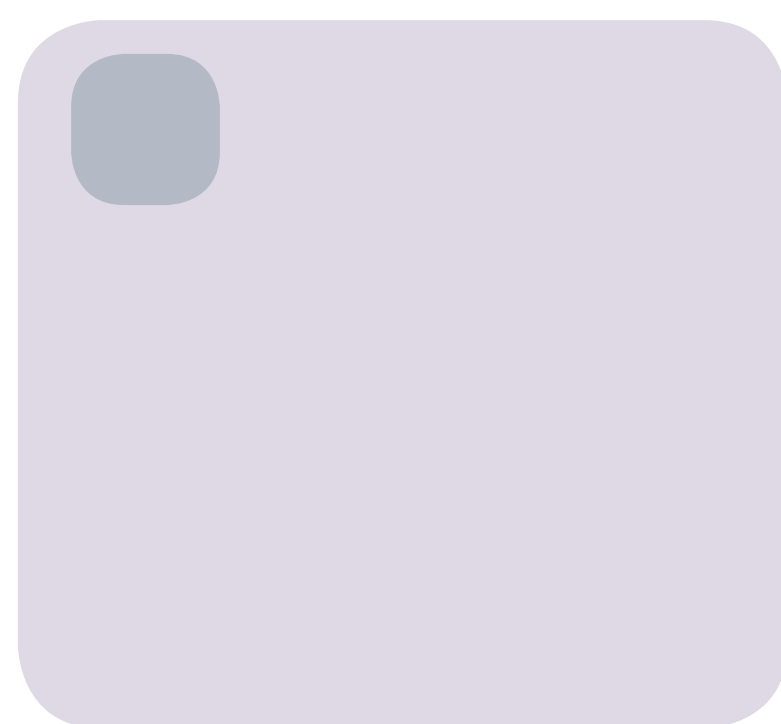
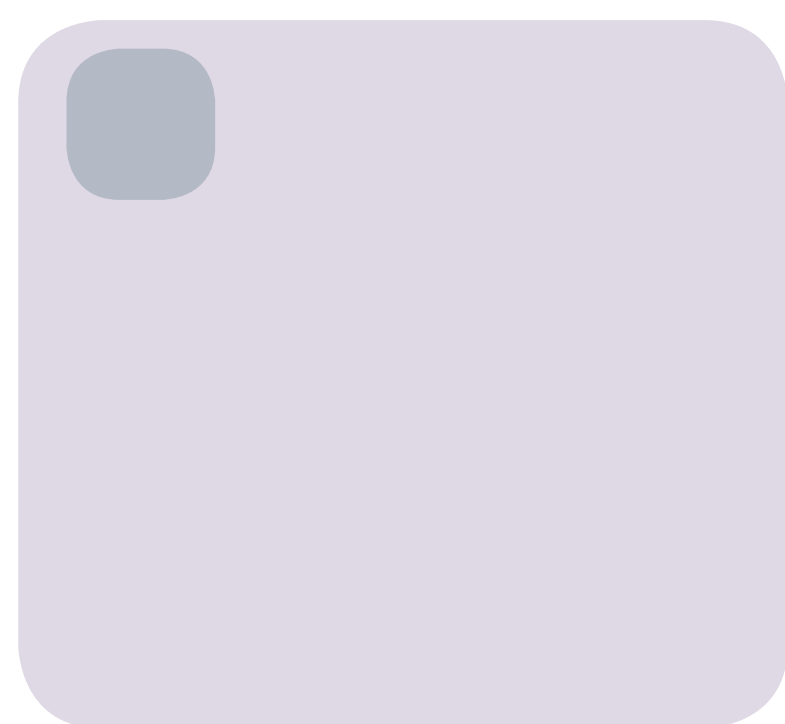
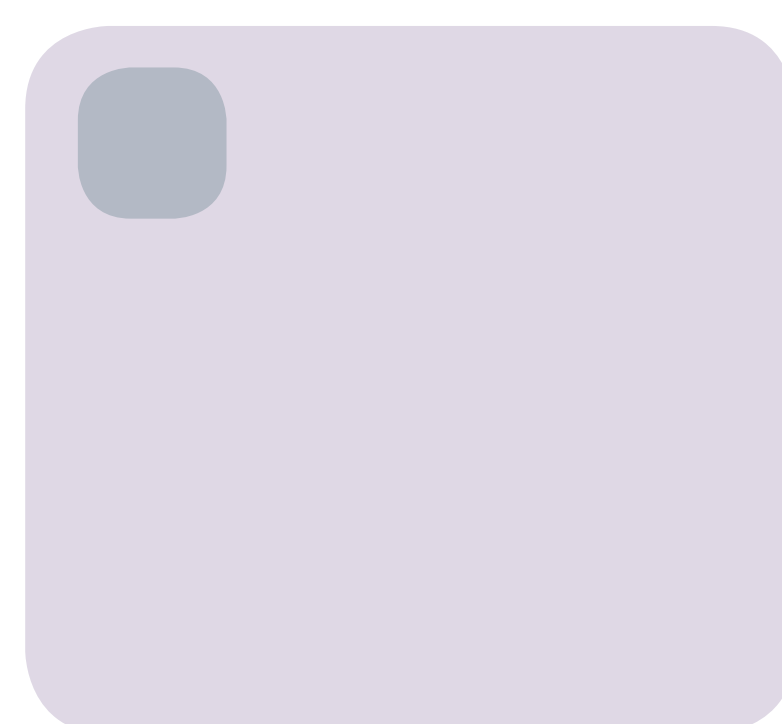
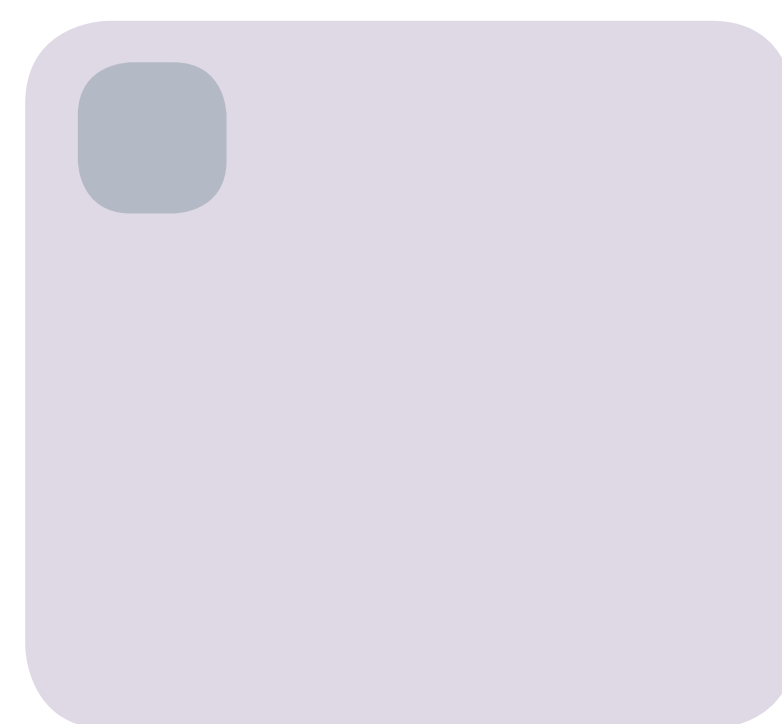
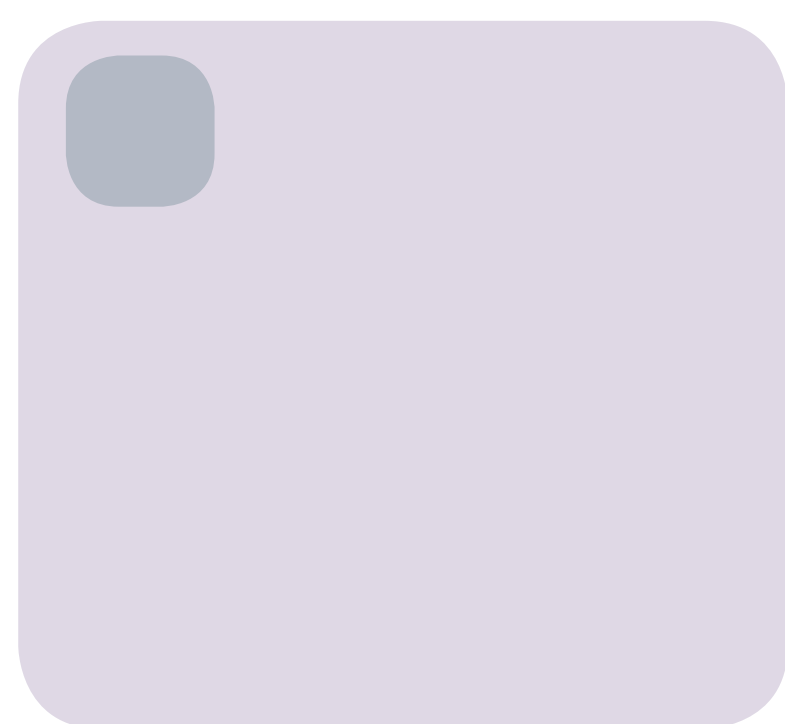
Empty note card for Wednesday (Quarta).

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



CNAGO



Dezembro

“Palavra não é privilégio de algumas pessoas, mas o direito de todos.”

- Paulo Freire

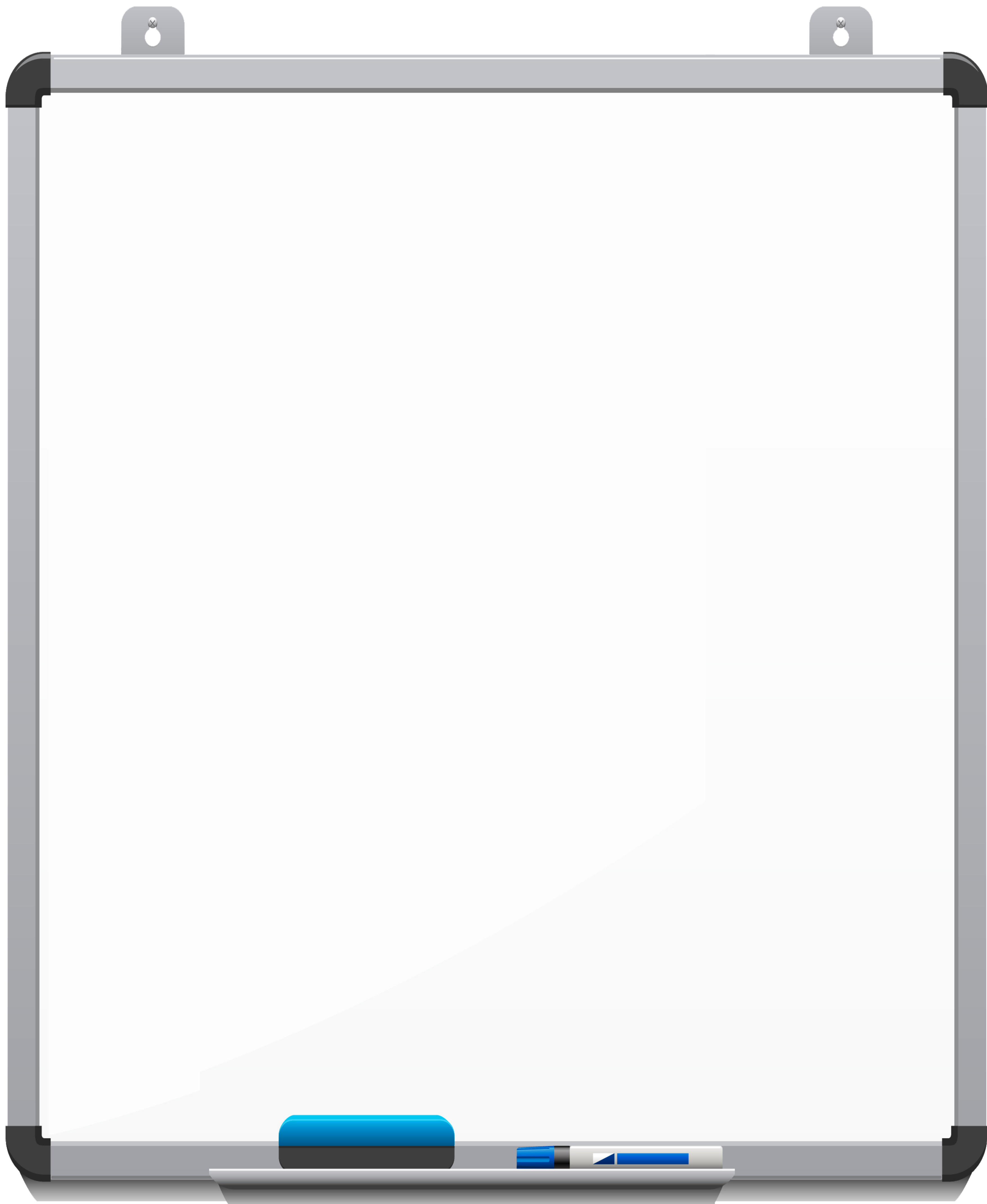


25 de Dezembro - Natal



CNAGO

Meu mural



## Checklist

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Anotações

Blank lined area for notes with horizontal red lines.

## Datas importantes

Blank lined area for important dates with horizontal purple lines.

Segunda

Terça

Quarta

Notas importantes

Vertical note-taking area with horizontal red lines.

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

Calendar cell for Monday (Segunda).

Calendar cell for Tuesday (Terça).

Calendar cell for Wednesday (Quarta).

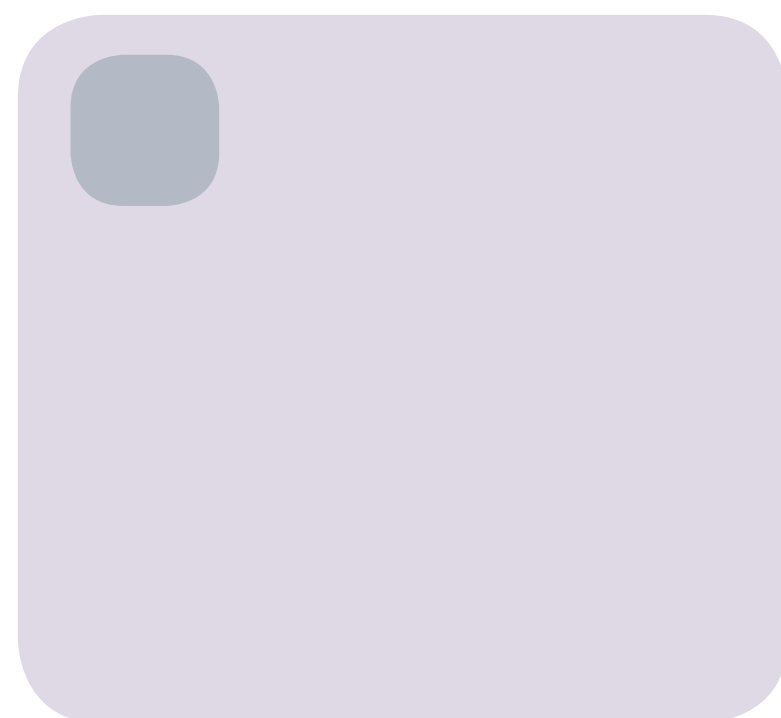
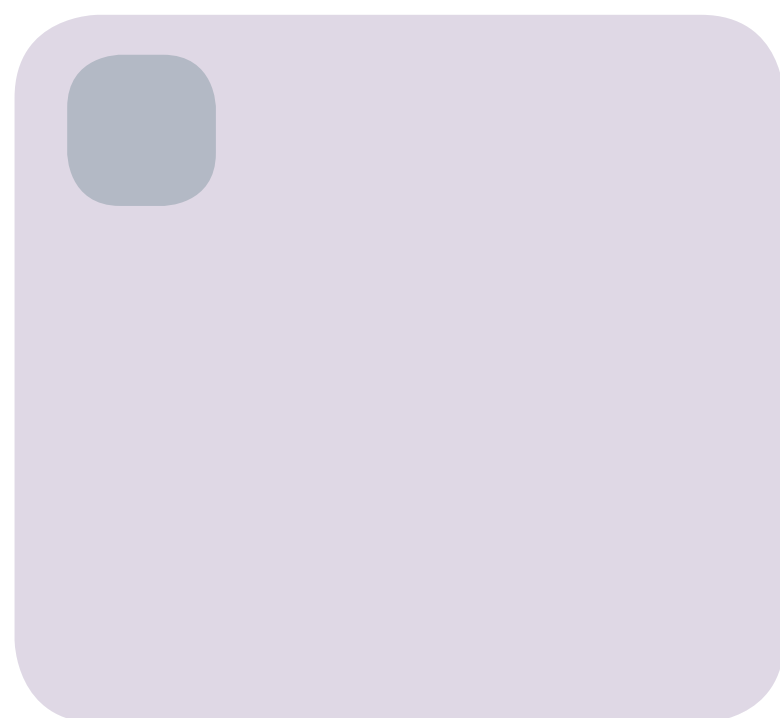


Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



# Prioridades da semana

Segunda

Blank lined area for writing priorities for Monday, with 10 horizontal lines and a row of 10 water glass icons at the bottom.

Terça

Blank lined area for writing priorities for Tuesday, with 10 horizontal lines and a row of 10 water glass icons at the bottom.

Quarta

Blank lined area for writing priorities for Wednesday, with 10 horizontal lines and a row of 10 water glass icons at the bottom.

Quinta

Blank lined area for writing priorities for Thursday, with 10 horizontal lines and a row of 10 water glass icons at the bottom.

Sexta

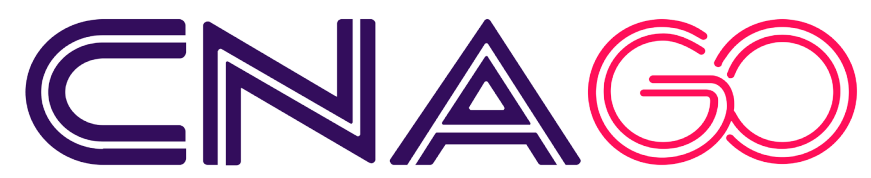
Blank lined area for writing priorities for Friday, with 10 horizontal lines and a row of 10 water glass icons at the bottom.

Sábado

Blank lined area for writing priorities for Saturday, with 10 horizontal lines and a row of 10 water glass icons at the bottom.

Domingo

Blank lined area for writing priorities for Sunday, with 3 horizontal lines on the left, 3 horizontal lines in the middle, and 10 horizontal lines on the right with a row of 10 water glass icons at the bottom.



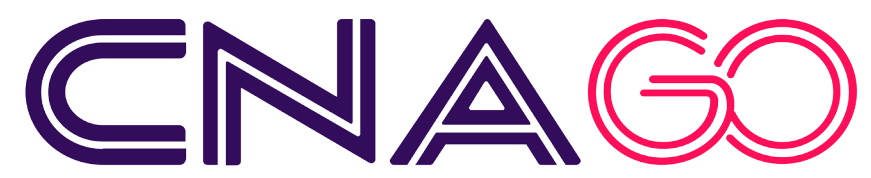
# Retrospectiva deste ano

## Melhores momentos

## Fatos Importantes

## Lugares que conheci

## O que melhorar no ano que vem?



# Controle Financeiro Mensal

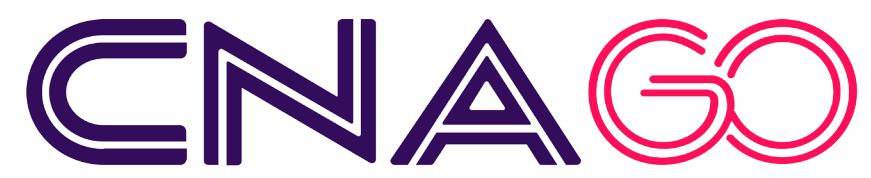
## Entradas


## Saídas


## Totais do mês

Receitas:
Despesas:
Cartões de crédito:

Economias:
Investimentos:
Saldo:



# Plano de rotina

Espaço livre para você anotar atividades que faz toda semana (ex: estudar inglês, academia, aulas, terapia). Também pode ser utilizado como cronograma.

	Manhã	Tarde	Noite
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			



## **Guia de impressão:**

Recomendamos que você olhe todas as páginas disponíveis e faça um planejamento de como irá imprimir o seu planner.

### **Roda da Vida:**

Por exemplo, se você quiser ter uma visualização da Roda da Vida uma vez a cada três meses, você deve imprimir essa página 4x. Se quiser fazer esse exercício no início de cada mês, você deve imprimir de acordo com o número de meses que ainda faltam para o fim deste ano.

### **Meu ano em pixel:**

Se você é uma pessoa com diversos objetivos que requerem disciplina e bastante constância, imprima a grade do Meu Ano em Pixel para cada uma delas. Não tente mapear mais de um hábito na mesma grade, pois isso pode te confundir.

### **Planejamento semanal:**

Conte quantos meses ainda faltam para o fim do ano e quantas semanas cada um deles têm (normalmente, são 4). Então, se você imprimir esse conteúdo em maio, por exemplo, ainda teremos 7 meses para o fim do ano, cada um com 4 semanas. Se  $7 \times 4 = 28$ , você deve imprimir 28 planejamentos semanais para contemplar o resto do seu ano.

### **Retrospectiva Anual:**

Pode ser que você prefira fazer essa retrospectiva uma vez por trimestre ou ao final de cada mês. Quem define isso é você! Logo, antes de imprimir, pense na frequência que gostaria de fazer esse exercício e imprima de acordo com o que você definir.