

2022 *planner*

meu nome

meu contato

janeiro

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					

1. CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL

abril

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

15. SEXTA-FEIRA SANTA
21. TIRADENTES

fevereiro

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					

março

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		

1. CARNAVAL

maio

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				

1. DIA DO TRABALHO

junho

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		

16. CORPUS CHRISTI

julho

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

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			

setembro

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	
						7. INDEPENDÊNCIA DO BRASIL

outubro

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					

12. NOSSA SENHORA APARECIDA

novembro

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			

2. FINADOS

15. PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA

dezembro

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
						25. NATAL

visão geral do ano

januário

fevereiro

março

abril

maio

junho

julho

agosto

setembro

outubro

novembro

dezembro

visão geral do ano

minhas principais metas para 2022



livros • filmes • séries
e outras coisas legais

livros • filmes • séries
e outras coisas legais

Roda da vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?





dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
236	227	233	229	30	31	1
2	3	24	25	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	222
223	224	225	226	27	28	229
30	31	1	2	3	4	5



hábito em foco

s	t	q	q	s	s	d

O que você sonha para seus dias neste ano?

Carolay

como está sendo a sua semana?

1. sáb

2. dom

★

★

★

★

★

★

nota



hábito
em foco

Dr.

4. ter

5. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Carolay

[illegible]

[illegible]



hábito
em foco

s

t

q

q

s

s

d

10. seg

11. ter

12. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

tarefas

13. qui	14. sex	15. sabb	16. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

17. seg

18. ter

19. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

Tarefas

20. qui	21. sex	22. sabb	23. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s

t

q

q

s

s

d

224. seg

225. ter

226. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

tarefas

27. qui	28. sex	29. sáb	30. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

31. seg

★

★

★

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

--

<i>a aula está só começando!</i>

agradeço por:

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

seu espaço:

nota

Calha foi o meu neg.:

Inspiração do mês
ou o que eu quero...

livros • filmes • séries

entrage coiffage legging

[illegible]

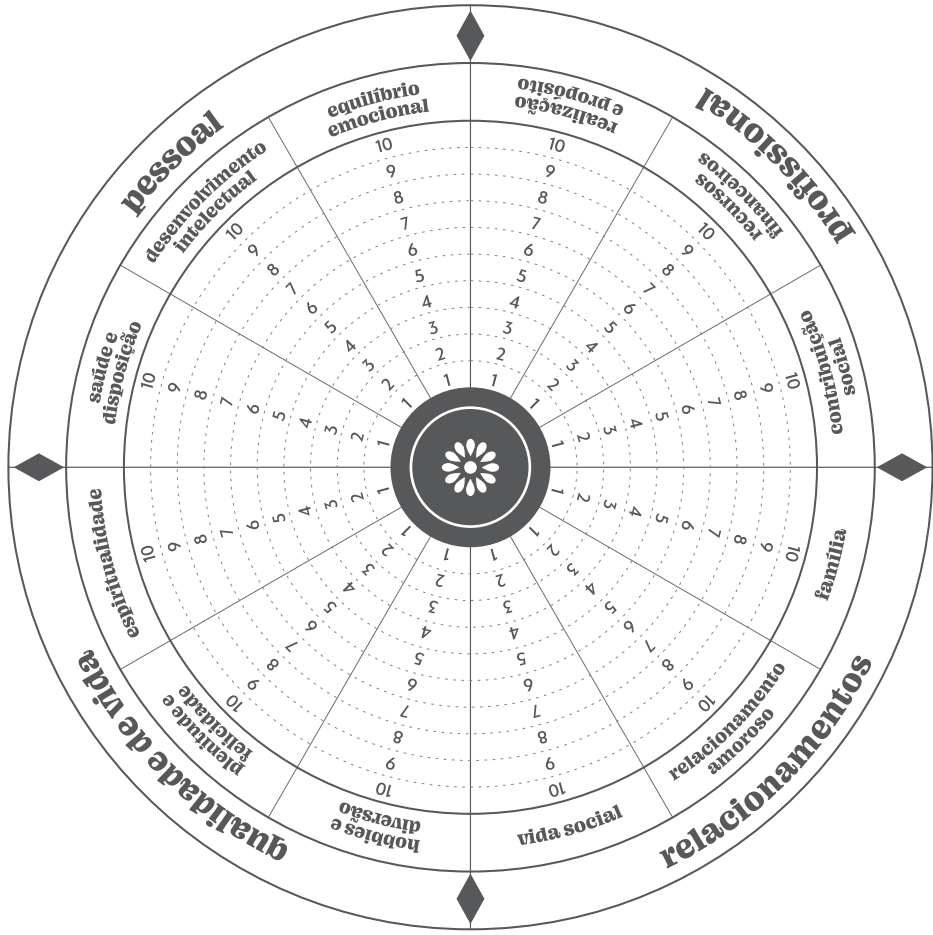
Roda da vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?



Feb

dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5

Regulamento Financeiro do MEF

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

entradas

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

saídas

led

meta da semana

habito
em foco

[illegible]

s t q q s s d

60

1. ter 2. qua

fevereiro será um mês...

★

★

★

Carole

★	★	★
★	★	★

[illegible]

Feb
meta da semana

hábito
em foco

_____ s t q q s s d

7. seg

8. ter

9. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas



[illegible]

Seu
meta da semana

hábito
em foco

s t q q s s d

14. seg

15. ter

16. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

17. qui	18. sex	19. sáb	20. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★
nota			



meta da semana

**habita
em foco**

s	t	q	s	d
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

s t q q s d

21. seq

22. ter

23. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Carolay

24. qui	25. sex	26. sáb	27. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★
nota			

Feb
meta da semana

hábito
em foco

s t q q s s d

28. seg

★

★

★

Tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

sen spazio:

nota

Como foi o meu neg:

Ten vertical gray bars of equal height and width, arranged horizontally, providing a template for writing ten lines of text.

Inspiração do mês
on o que eu quero...

livros • filmes • séries

entrage coiffage legging

[illegible]

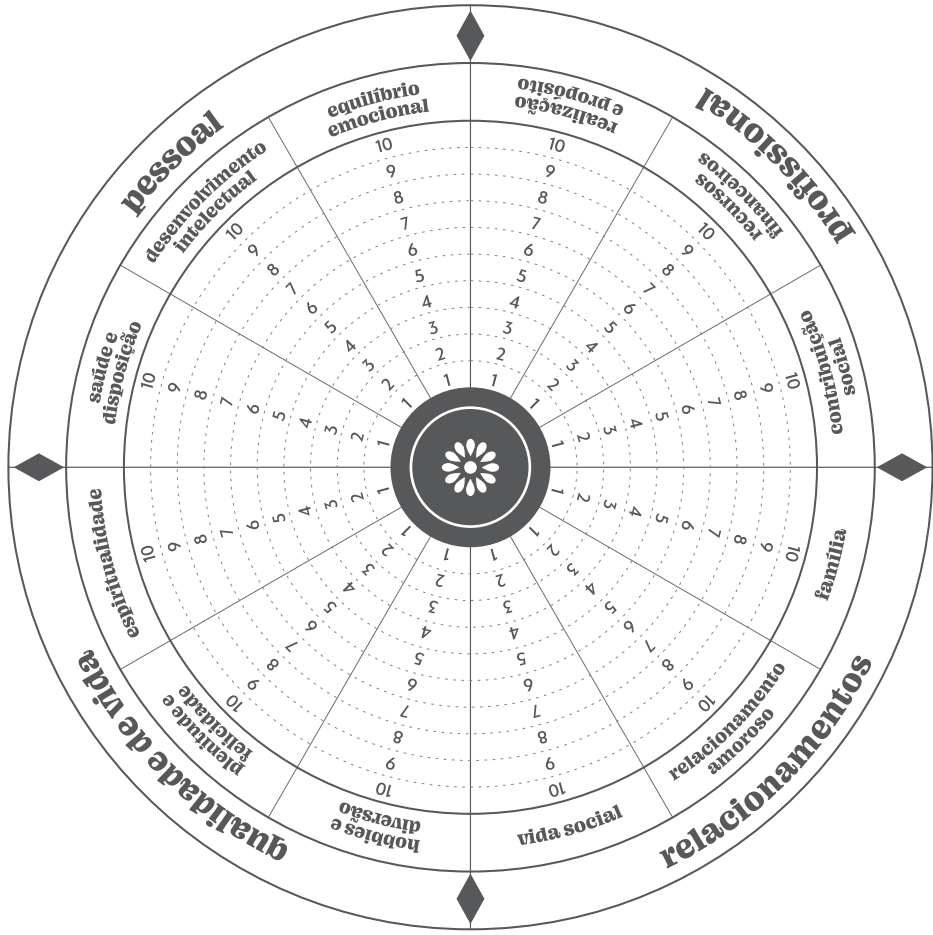
Roda da vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?



Regulamento Financeiro do Mês

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

entradas

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

saídas

1. ter

2. qua

★

★

★

★

★

★

tarefas

<input type="checkbox"/>	
<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]

7. seg

8. ter

9. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

10. qui	11. sex	12. sabb	13. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★
nota			

mar
meta da semana

hábito
em foco

s

t

q

q

s

s

d

14. seg

15. ter

16. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

1º. qui	18. sex	19. sãb	20. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

nota

21. seg

22. ter

23. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

est. qui	est. sex	est. salo	est. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
notas			

28. seg

29. ter

30. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

31. qui

★

★

★

agradeco por:

nota

Inspiração do mês
ou o que eu quero...

livros • filmes • séries

entrage coiffe legat

[illegible]

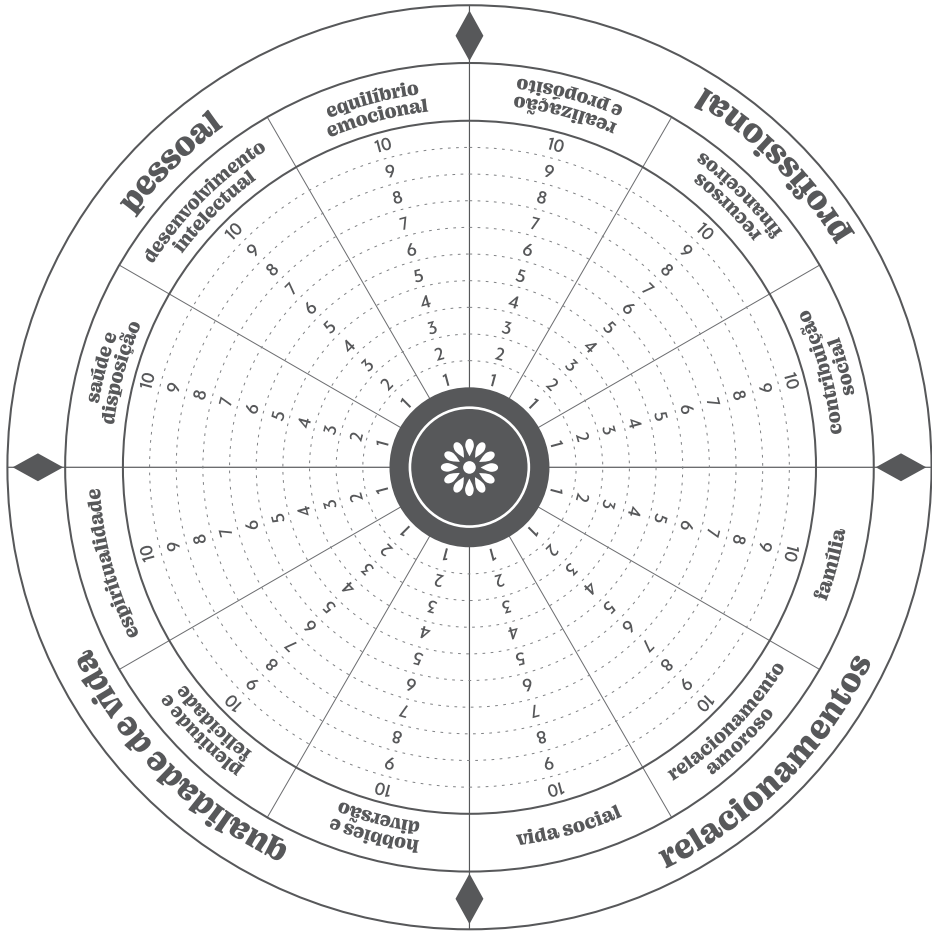
Roda da vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?



dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
227	228	229	30	31	1	2
3	24	25	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

Registo Financeiro do mês

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

entradas

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

saídas



meta da semana

hábito em foco

sen gpa:

Carly

	1. sex	2. sãb	3. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

abre
meta da semana

hábito
em foco

s t q q s s d

24. seg

25. ter

26. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

% qui	8. sex	9. sáb	10. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

11. seg

★

★

★

12. ter

★

★

★

13. qua

★

★

★

Tarefas

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

12. qui	13. sex	16. sabb	17. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

18. seg

19. ter

20. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

21. qui	22. sex	23. sáb	24. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★
nota			



meta da semana

hábito
em foco

s t q q s s d

25. seg

★

★

★

26. ter

★

★

★

27. qua

★

★

★

Tarefas

28. qui	29. sex	30. sáb	
★	★	★	
★	★	★	
★	★	★	
nota			

Como foi o meu Meg:

Ten vertical gray bars of equal height and width, arranged horizontally, intended for writing the details of the experience.

Inspiração do mês
ou o que eu quero...

livros · filmes · séries

entrage coiffage legging

[illegible]

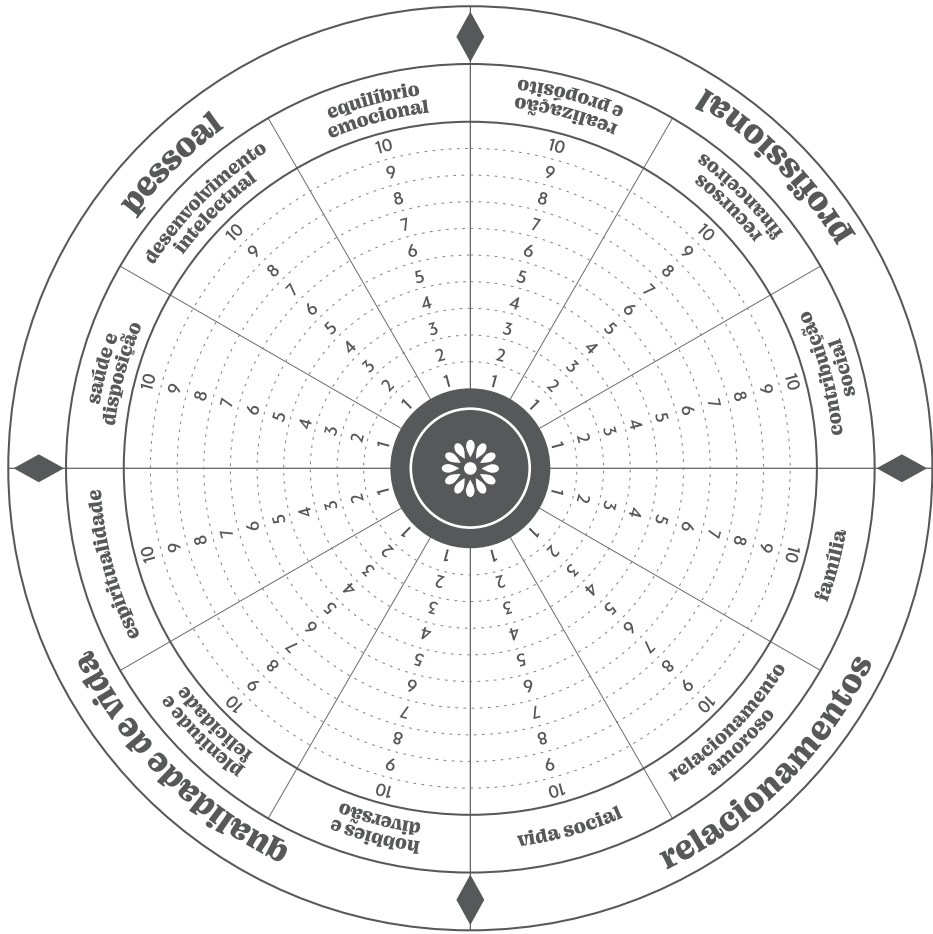
Roda da Vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?



chai

[illegible]

Registo Financeiro do mês

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

entradas

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

saídas

meus planos:

1. dom

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

★

nota

0301113

★

★

★

★

★

★

★

★

★

8

8. dom	7. sábo	6. sex	5. qui
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

nota

9. seg

10. ter

11. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

12. qui	13. sex	14. sáb	15. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★
nota			

chai

meta da semana

hábito
em foco

16. seq

12. ter

18. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Carol

[illegible]

19. qui	20. sex	21. sabb	22. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

notes

23. seg

24. ter

25. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

26. qui	27. sex	28. sáb	29. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota

30. seg

31. ter

★

★

★

★

★

★

★

★

★

tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

[illegible]

Inspiração da mãe

ou o que eu quero...

livros • filmes • séries

[illegible]

Roda da vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?





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

hábito
em foco

s t q q s s d

1. qua

★

★

★

tarefas

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

--	--

2. qui	3. sex	4. sabb	5. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

notes

hábito
em foco

s t q q s s d

6. seg

7. ter

8. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

Tarefas

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

	9. qui	10. sex	11. sáb	12. dom
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★
★	★	★	★	★

nota

hábito
em foco

s t q q s s d

13. seg

14. ter

15. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

Tarefas

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

	16. qui	17. sex	18. sabb	19. dom
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

20. seg

21. ter

22. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

Tarefas

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

23. qui	24. sex	25. sáb	26. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

27. seg

28. ter

29. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

Tarefas

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

--	--	--

30. qui

★

★

★

como foi o primeiro semestre do seu ano?

nota

Como foi o meu neg.:

Inspiração do mês
ou o que eu quero...

livros · filmes · séries

entrées coûtes legais



Roda da vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?



Jul

dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
286	277	268	259	250	1	2
3	24	15	6	2	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6



habito
em foco

s t q q s s d

sen spazio:

Carly

1. sex	2. sálb	3. dom
★	★	★
★	★	★
★	★	★

notas

24. seg

25. ter

26. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

7. qui			8. sex			9. sáb			10. dom		
★			★			★			★		
★			★			★			★		
★			★			★			★		



hábitos
em foco

S ☐ t ☐ q ☐ q ☐ s ☐ s ☐ d ☐

11. seg

★

★

★

12. ter

★

★

★

13. qua

★

★

★

Tarefas

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

--	--	--

	12. qui	13. sex	16. sáb	17. dom
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*

nota



hábitos
em foco

S ☐ t ☐ q ☐ q ☐ s ☐ s ☐ d ☐

18. seg

★

★

★

19. ter

★

★

★

20. qua

★

★

★

Tarefas

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

[illegible]

hábitos
em foco

s t q q s s d

25. seg

26. ter

27. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

[illegible]

Inspiração do Neg
ou o que eu quero...

livros • filmes • séries

entrage coiffage legging

[illegible]

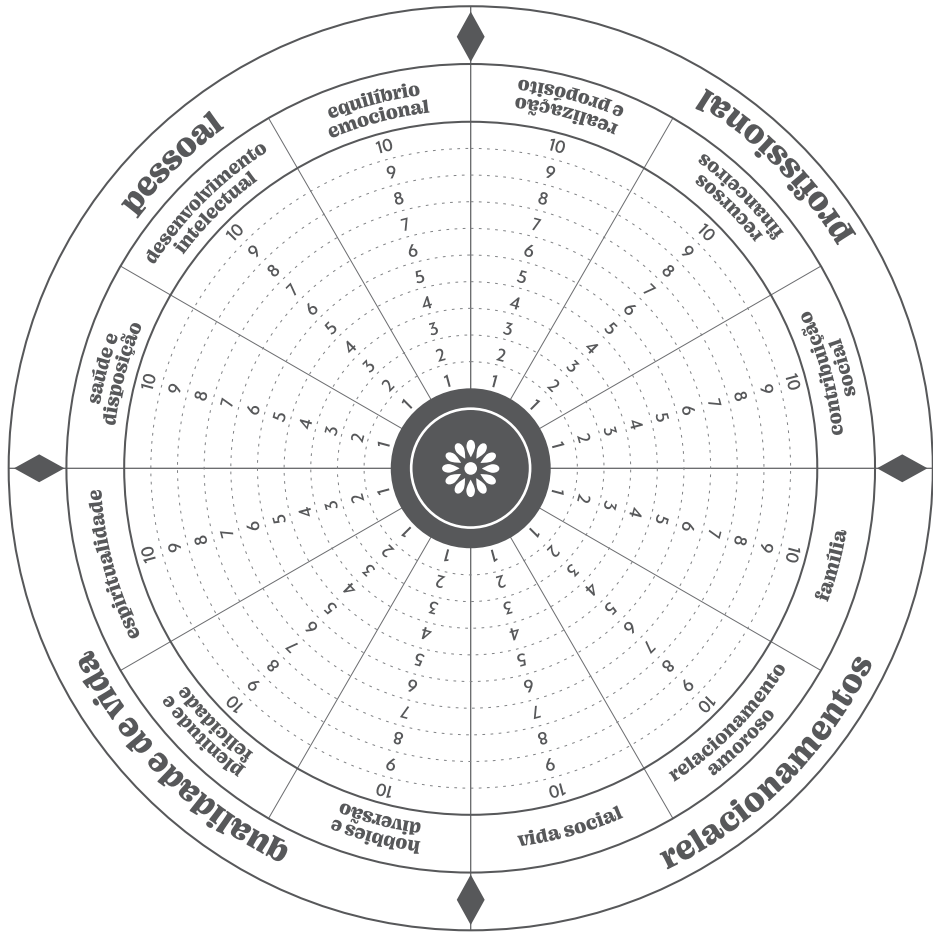
Roda da vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?



Registo financeiro do mês

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

entradas

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

saídas

ago
meta da semana

hábito
em foco

s t q q s s d

1. seg

2. ter

3. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

24. qui	5. sex	6. sáb	% dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota

ago
meta da semana

hábito
em foco

s t q q s s d

8. seg

9. ter

10. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

11. qui	12. sex	13. sabb	14. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota.



meta da semana

hábito
em foco

15. seg.

16. ter

17. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Carole

18. qui	19. sex	20. sáb	21. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*
nota			

ago

meta da semana

hábito
em foco

s

t

q

q

s

s

d

22. seg

23. ter

24. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

25. qui	26. sex	27. sabb	28. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

notes



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

29. seg

★

★

★

30. ter

★

★

★

31. qua

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

agradeco por:

nota



Como foi o meu neg:

Ten vertical gray bars of equal height and width, arranged horizontally, providing a template for writing ten lines of text.

Inspiração do mês
ou o que eu quero...

livros • filmes • séries

entrage coiffage legging

[illegible]

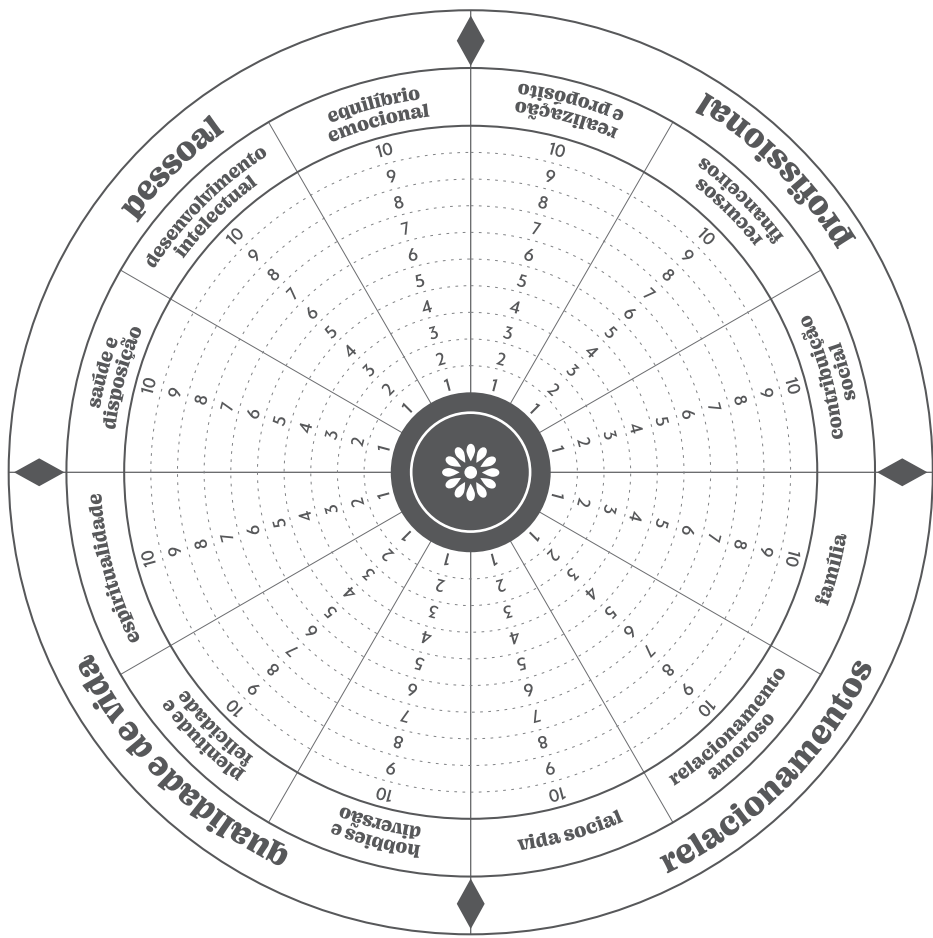
Roda da vida

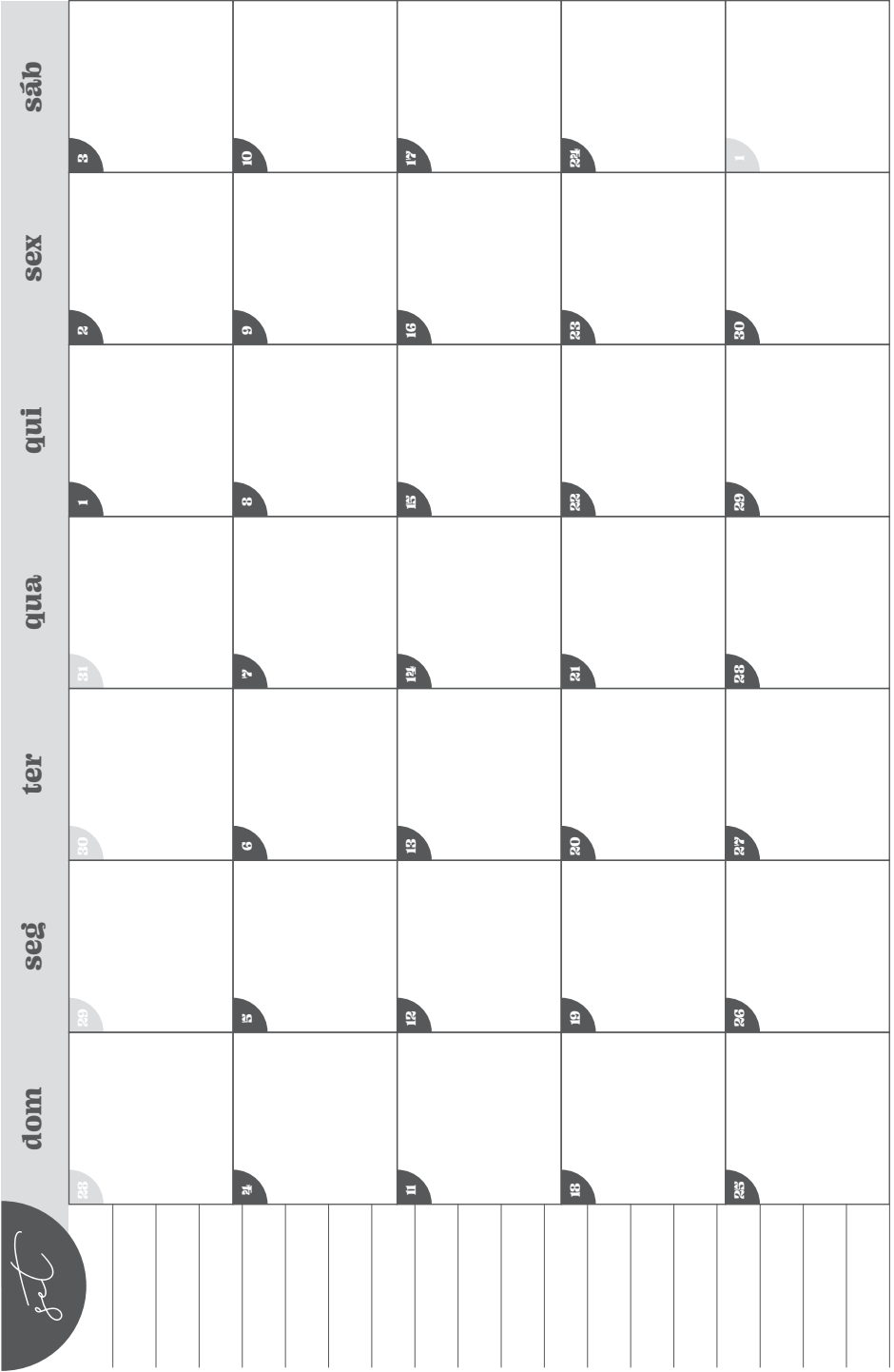
Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?





Registo Financeiro do Mês

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

entradas

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

saídas



hábito
em foco

[illegible]

sen spazio:

Carly



○

CCC

C

CCC

1. qui	2. sex	3. sáb	4. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. seg

★

★

★

6. ter

★

★

★

7. qua

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

	8. qui	9. sex	10. sabb	11. dom
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

12. seg

★

★

★

13. ter

★

★

★

14. qua

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

	13. qui	16. sex	17. sáb	18. dom
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

19. seg

20. ter

21. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

22. qui	23. sex	24. sálb	25. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

notas



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

26. seg

27. ter

28. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

29. qui		30. sex		nota
★	★	★	★	
★	★	★	★	
★	★	★	★	

Como foi o meu neg.:

Inspiração do mês
ou o que eu quero...

livros • filmes • séries

entrage coiffage legging



A blank 12-column grid. The top-left cell contains a small black star. The bottom of each of the 12 columns is capped with a gray square. The grid is otherwise empty, with no text or other markings.

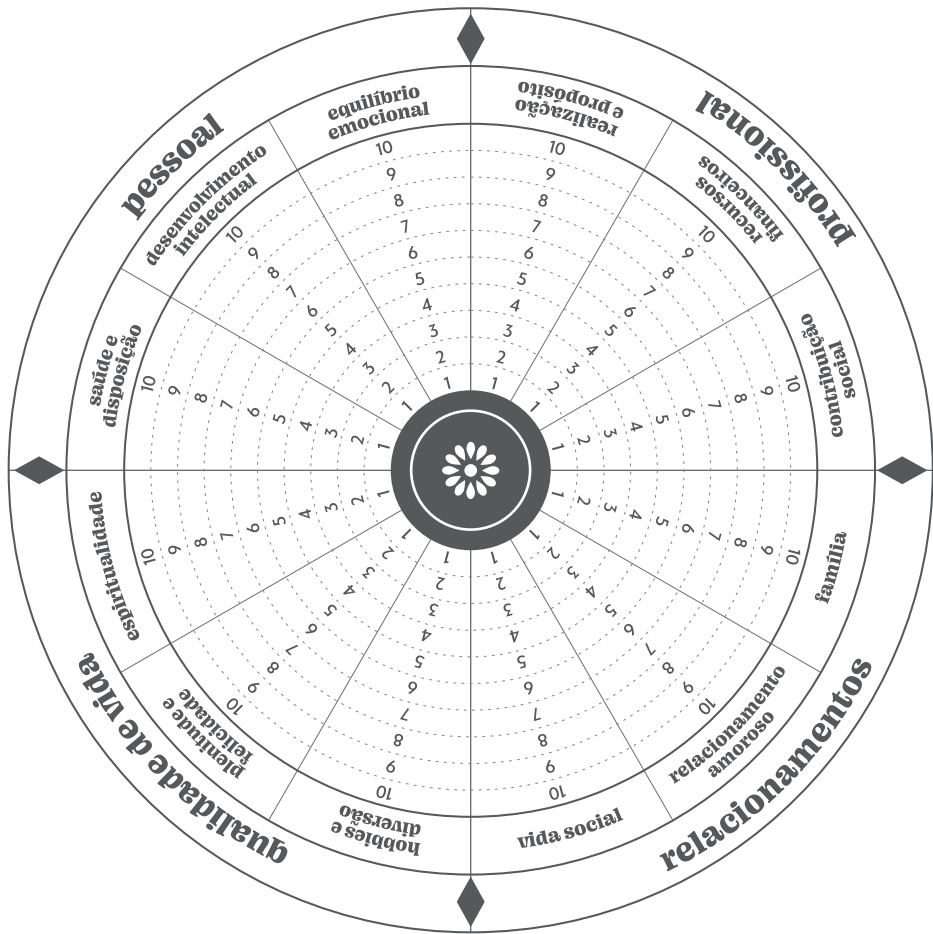
Roda da vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?





245		246	247		248		249	30	1
2	3	24	15		6		7	8	
9	10	11	12		13		14	15	
16	17	18	19		20		21	22	
23	24	25	26		27		28	29	
30	31	1	2		3		4	5	

Registo Financeiro do mês

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

entradas

fixas	variáveis
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

saídas



hábito
em foco

s	t	q	q	s	s	d

meus planos:

Carol

nota

L. Sáb

2. dom





hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. seg

24. ter

25. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

	6. qui	% sex	8. sáb	9. dom
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

10. seg

★

★

★

11. ter

★

★

★

12. qua

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

13. qui	14. sex	15. sabb	16. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

17. seg

18. ter

19. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

20. qui	21. sex	22. sãb	23. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★
nota			



hábito
em foco

s t q q s s d

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

24. seg

25. ter

26. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

2º qui	28. sex	29. sáb	30. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota



hábito em foco

s	t	q	q	s	s	d

31. seq

★

★

★

Carol

notes



Como foi o meu Meg:

Ten vertical gray bars of equal height and width, arranged horizontally, intended for writing the details of the experience.

Inspiração do mês

livros · filmes · séries

entrées coiffées Legairs



A blank 12-column grid with a star icon in the top-left cell.

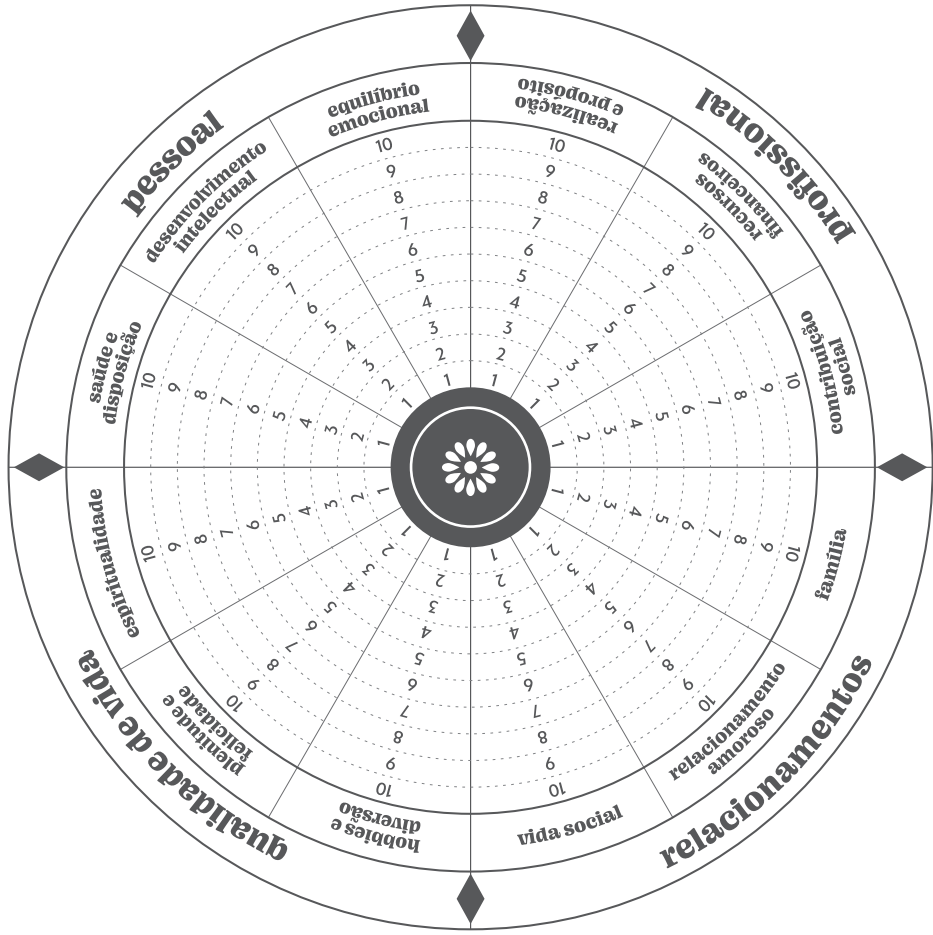
Roda da vida

Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?



Nov

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

Registo Financeiro do mês

fixas		variáveis	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

entradas

fixas		variáveis	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

saídas

Red

meta da semana

hábito
em foco

1. ter

2. qua

★

★

★

★

★

Cardiac

3. qui	21. sex	5. sáb	6. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

nota

Nov

meta da semana

hábito em foco

s t q q s s d

7. seg	8. ter	9. qua
★	★	★
★	★	★
★	★	★

tarefas

10. qui	11. sex	12. sabb	13. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★
nota			

Red

meta da semana

habita
em foco

12. seg

15. ter

16. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

Carol

[illegible]

1º. qui	18. sex	19. sãb	20. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

nota

Nov

meta da semana

hábito
em foco

s t q q s s d

21. seg

22. ter

23. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

tarefas

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

24. qui	25. sex	26. sáb	27. dom
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★
notas			

Nov
meta da semana

hábito
em foco

s t q q s s d

28. seg

29. ter

30. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

notes

livros · filmes · séries

★

A blank 12-column grid. The first column contains a star in the top cell and a horizontal line below it. The remaining 11 columns are empty. The grid is composed of 12 vertical lines and 1 horizontal line, creating 12 columns and 2 rows.

Roda da vida

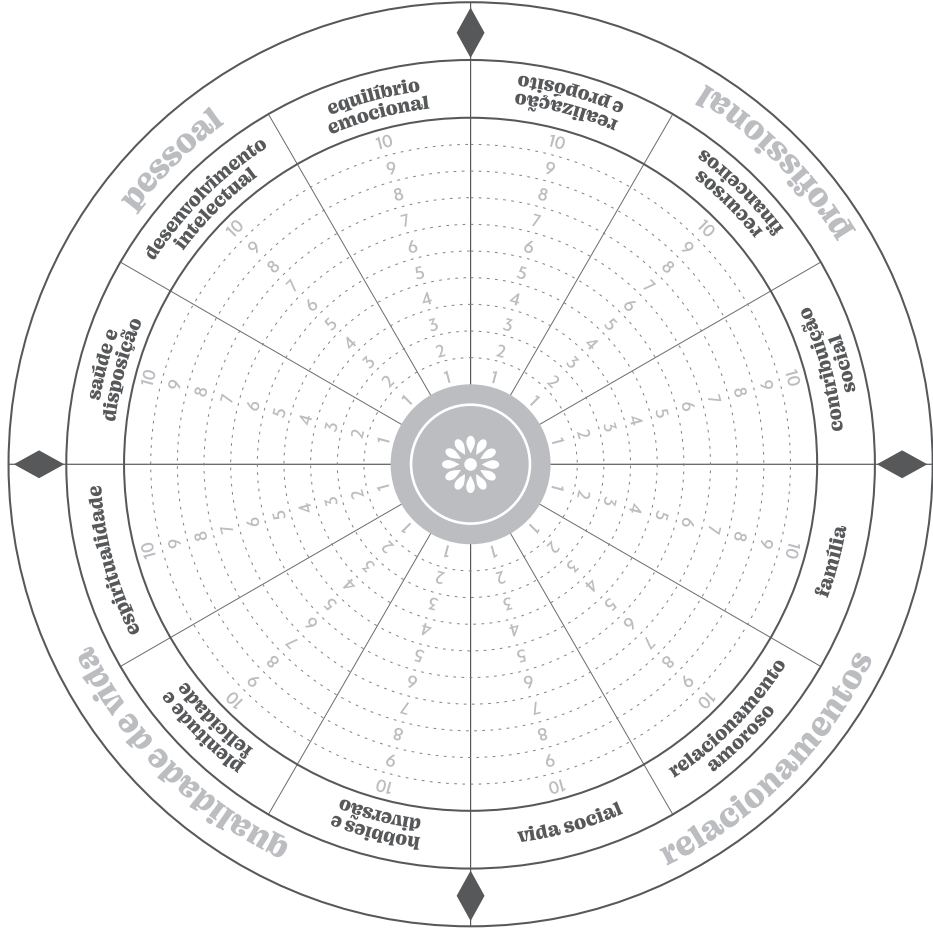
Esta é a roda da vida, um instrumento para avaliação pessoal que vai te fazer refletir sobre as áreas da vida e pontuar seu nível de satisfação em uma escala de 0 a 10.

Após pontuar, analise: por que estou com esse resultado? Onde posso melhorar? Como posso servir melhor e contribuir mais com o meio que vivo? Faça o máximo de perguntas, as respostas estão dentro de você.

Escolha uma área para trabalhar este mês:

O que você vai fazer?

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



dez	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb
	27	28	29	30	1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	1

Regulamento Financeiro do MEF

fixas		variáveis	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

entradas

fixas		variáveis	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

saídas

hábito
em foco

	s	t	q	q	s	s	d

refletindo sobre o ato...

Carolyn

	1. qui	2. sex	3. sabb	4. dom
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*
*	*	*	*	*

hábito
em foco

s t q q s s d

5. seg

6. ter

7. qua

★

★

★

★

★

★

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

8. qui		9. sex		10. sãb		11. dom	
★	★	★	★	★	★	★	
★		★		★		★	
★		★		★		★	

hábito
em foco

s t q q s s d

12. seg

★

★

★

13. ter

★

★

★

14. qua

★

★

★

Tarefas

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

[illegible]



hábito em foco

s

t

q

q

s

s

d

19. seg

20. ter

21. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

tarefas

22. qui	23. sex	24. sáb	25. dom
*	*	*	*
*	*	*	*
*	*	*	*

hábito
em foco

s ☐ t ☐ q ☐ q ☐ s ☐ s ☐ d ☐

26. seg

27. ter

28. qua

★	★	★
★	★	★
★	★	★

Tarefas

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

	29. qui	30. sex	31. sáb
★	★	★	★
★	★	★	★
★	★	★	★

notes

Como foi o meu neg.: