PLANNER ANUAL

MOVA 2027

PLANEJAR

01 **Planejamento anual**
Calendário, metas, áreas da vida e trimestres →

02 **Mova Mês**
Visão, calendário, metas e revisão →

03 **Mova Semana**
Foco, agenda ou livre →

04 **Mova Dia**
Prioridades, agenda e notas →

ORGANIZAR

PRJ **Projetos**
CARDS E PÁGINAS

FIN **Finanças**
ANUAL E MENSAL

HAB **Hábitos**
TRACKER MENSAL

NOT **Notas**
TEMPLATES E SEÇÕES

EXT **Extras**
11 LISTAS

FER **Ferramentas**
ATALHOS E LINKS

MESES

JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

2027 · PLANEJAMENTO ANUAL

Ano 2027

Janeiro 01

S	T	Q	Q	S	S	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

Fevereiro 02

S	T	Q	Q	S	S	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

Março 03

S	T	Q	Q	S	S	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				

Abril 04

S	T	Q	Q	S	S	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		

Maio 05

S	T	Q	Q	S	S	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						

Junho 06

S	T	Q	Q	S	S	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				

Julho 07

S	T	Q	Q	S	S	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	

Agosto 08

S	T	Q	Q	S	S	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					

Setembro 09

S	T	Q	Q	S	S	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			

Outubro 10

S	T	Q	Q	S	S	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

Novembro 11

S	T	Q	Q	S	S	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					

Dezembro 12

S	T	Q	Q	S	S	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		

FERIADOS 2027

FERIADO NACIONAL · PONTO FACULTATIVO

01 JAN	Confraternização Universal	21 ABR	Tiradentes	07 SET	Independência do Brasil	15 NOV	Proclamação da República
08-09 FEV	Carnaval	01 MAI	Dia do Trabalho	12 OUT	Nossa Sra. Aparecida	20 NOV	Consciência Negra
26 MAR	Paixão de Cristo	27 MAI	Corpus Christi	02 NOV	Finados	25 DEZ	Natal

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 · PLANEJAMENTO ANUAL

Ano 2027

Janeiro →
FOCO

Fevereiro →
FOCO

Março →
FOCO

Abril →
FOCO

Maio →
FOCO

Junho →
FOCO

Julho →
FOCO

Agosto →
FOCO

Setembro →
FOCO

Outubro →
FOCO

Novembro →
FOCO

Dezembro →
FOCO

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 · PLANEJAMENTO ANUAL

Ano 2027

Janeiro 01	Fevereiro 02	Março 03	Abril 04
__/01	__/02	__/03	__/04
__/01	__/02	__/03	__/04
__/01	__/02	__/03	__/04
__/01	__/02	__/03	__/04
__/01	__/02	__/03	__/04

Maio 05	Junho 06	Julho 07	Agosto 08
__/05	__/06	__/07	__/08
__/05	__/06	__/07	__/08
__/05	__/06	__/07	__/08
__/05	__/06	__/07	__/08
__/05	__/06	__/07	__/08

Setembro 09	Outubro 10	Novembro 11	Dezembro 12
__/09	__/10	__/11	__/12
__/09	__/10	__/11	__/12
__/09	__/10	__/11	__/12
__/09	__/10	__/11	__/12
__/09	__/10	__/11	__/12

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 · PLANEJAMENTO ANUAL

Ano 2027

FOCO DO ANO

PALAVRA DO ANO

Metas do ano

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11

Por que essas metas importam

Recompensas

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

2027 · PLANEJAMENTO ANUAL

Ano 2027

01 PRAZO __/__/2027

Objetivo

Por quê

Como vou medir

Primeiros passos

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

02 PRAZO __/__/2027

Objetivo

Por quê

Como vou medir

Primeiros passos

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

03 PRAZO __/__/2027

Objetivo

Por quê

Como vou medir

Primeiros passos

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 · PLANEJAMENTO ANUAL

Ano 2027

01 Saúde e energia

HOJE ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Onde quero chegar

Ações

- [ ]
- [ ]

02 Carreira e trabalho

HOJE ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Onde quero chegar

Ações

- [ ]
- [ ]

03 Finanças

HOJE ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Onde quero chegar

Ações

- [ ]
- [ ]

04 Relacionamentos

HOJE ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Onde quero chegar

Ações

- [ ]
- [ ]

05 Lazer e descanso

HOJE ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Onde quero chegar

Ações

- [ ]
- [ ]

06 Crescimento pessoal

HOJE ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Onde quero chegar

Ações

- [ ]
- [ ]

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / TRIMESTRES · JAN — MAR

1º trimestre

2º TRI >

1º TRIMESTRE 2º TRIMESTRE 3º TRIMESTRE 4º TRIMESTRE

FOCO PRINCIPAL

Metas

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Projetos

Revisão do ciclo

MESES DO TRIMESTRE

Janeiro →

Fevereiro →

Março →

Prioridades

01

02

03

Datas importantes

__/__

__/__

__/__

__/__

__/__

__/__

__/__

__/__

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 · PLANEJAMENTO ANUAL

Ano 2027

Conquistas de 2027

Aprendizados

PALAVRA PARA 2028

Nota do ano

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Para 2028

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11

Janeiro

FEV >

FOCO DO MÊS

Objetivos principais

01

02

03

Prioridades

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Eventos

Datas importantes

__/01

__/01

__/01

__/01

__/01

__/01

__/01

__/01

__/01

__/01

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

Janeiro

FEV >

VISÃO CALENDÁRIO METAS PROJETOS FINANÇAS HÁBITOS REVISÃO NOTAS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
S53 >	28	29	30	31	1	2	3
S1 >	4	5	6	7	8	9	10
S2 >	11	12	13	14	15	16	17
S3 >	18	19	20	21	22	23	24
S4 >	25	26	27	28	29	30	31

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

Janeiro

FEV >

META PRINCIPAL DO MÊS

Metas do mês

01

02

03

04

05

06

Por que importam

PASSOS POR SEMANA

S53 · 28 DEZ – 03 JAN →

S1 · 04 JAN – 10 JAN →

S2 · 11 JAN – 17 JAN →

S3 · 18 JAN – 24 JAN →

S4 · 25 JAN – 31 JAN →

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Janeiro

FEV >

PROJETO	PRÓXIMA AÇÃO	PRAZO	PRIORIDADE	PROGRESSO
		__/__	○ ○ ○	
		__/__	○ ○ ○	
		__/__	○ ○ ○	
		__/__	○ ○ ○	
		__/__	○ ○ ○	
		__/__	○ ○ ○	
		__/__	○ ○ ○	
		__/__	○ ○ ○	
		__/__	○ ○ ○	

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

Finanças · Janeiro

FEV ›

RECEITAS	DESPESAS	ECONOMIA	INVESTIMENTOS	SALDO
R$	R$	R$	R$	R$

Receitas

FONTE	VALOR

Despesas fixas

ITEM	VALOR

Despesas variáveis

ITEM	VALOR

Contas

NOME	VENC.	PAGO
		☐
		☐
		☐
		☐
		☐

Assinaturas

SERVIÇO	VALOR	RENOV.

Gastos extras

DATA	ITEM	VALOR

Resumo do mês

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

Janeiro

FEV ›

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

Bem-estar · opcional

SONO	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
ÁGUA	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
EXERCÍCIO	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
LEITURA	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·
AUTOCUIDADO	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

Janeiro

FEV >

O que funcionou

O que pode melhorar

Nota do mês

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ENERGIA

FOCO

HUMOR

Para o próximo mês

01

02

03

Gratidão

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

Janeiro

FEV >

2026 / DEZEMBRO · 28 DEZ — 03 JAN

Semana 53

FOCO AGENDA LIVRE

S1 >

28 SEG **29** TER **30** QUA **31** QUI **01** SEX **02** SÁB **03** DOM

FOCO DA SEMANA

Prioridades

01

02

03

Compromissos

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

Profissional

Pessoal

Hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Notas rápidas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2026 / DEZEMBRO · 28 DEZ — 03 JAN

Semana 53

FOCO AGENDA LIVRE

S1 >

	28 SEG	29 TER	30 QUA	31 QUI	01 SEX	02 SÁB	03 DOM
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
TAREFAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NOTAS							

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

2026 / DEZEMBRO · 28 DEZ — 03 JAN

Semana 53

FOCO AGENDA LIVRE S1 >

28 SEG 29 TER 30 QUA 31 QUI 01 SEX 02 SÁB 03 DOM

Foco

Prioridades

- [ ]
- [ ]
- [ ]

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 04 JAN — 10 JAN

Semana 1

FOCO AGENDA LIVRE

< S53 S2 >

04 SEG 05 TER 06 QUA 07 QUI 08 SEX 09 SÁB 10 DOM

FOCO DA SEMANA

Prioridades

01

02

03

Compromissos

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Notas rápidas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 04 JAN — 10 JAN

Semana 1

FOCO AGENDA LIVRE

S53 S2

	04 SEG	05 TER	06 QUA	07 QUI	08 SEX	09 SÁB	10 DOM
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
TAREFAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NOTAS							

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 04 JAN — 10 JAN

Semana 1

FOCO AGENDA LIVRE < S53 S2 >

04 SEG 05 TER 06 QUA 07 QUI 08 SEX 09 SÁB 10 DOM

Foco

Prioridades

- [ ]
- [ ]
- [ ]

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 11 JAN — 17 JAN

Semana 2

FOCO AGENDA LIVRE

< S1 S3 >

11 SEG 12 TER 13 QUA 14 QUI 15 SEX 16 SÁB 17 DOM

FOCO DA SEMANA

Prioridades

01

02

03

Compromissos

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Notas rápidas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 11 JAN — 17 JAN

Semana 2

FOCO AGENDA LIVRE

S1 S3

	11 SEG	12 TER	13 QUA	14 QUI	15 SEX	16 SÁB	17 DOM
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
TAREFAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NOTAS							

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 11 JAN — 17 JAN

Semana 2

FOCO AGENDA LIVRE S1 S3

11 SEG 12 TER 13 QUA 14 QUI 15 SEX 16 SÁB 17 DOM

Foco

Prioridades

- [ ]
- [ ]
- [ ]

2027 / JANEIRO · 18 JAN — 24 JAN

Semana 3

FOCO AGENDA LIVRE

S2 S4

18 SEG 19 TER 20 QUA 21 QUI 22 SEX 23 SÁB 24 DOM

FOCO DA SEMANA

Prioridades

01

02

03

Compromissos

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Notas rápidas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 18 JAN — 24 JAN

Semana 3

FOCO AGENDA LIVRE

S2 S4

	18 SEG	19 TER	20 QUA	21 QUI	22 SEX	23 SÁB	24 DOM
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
TAREFAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NOTAS							

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 18 JAN — 24 JAN

Semana 3

FOCO AGENDA LIVRE S2 S4

18 SEG 19 TER 20 QUA 21 QUI 22 SEX 23 SÁB 24 DOM

Foco

Prioridades

- [ ]
- [ ]
- [ ]

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 25 JAN — 31 JAN

Semana 4

FOCO AGENDA LIVRE

S3 S5

25 SEG 26 TER 27 QUA 28 QUI 29 SEX 30 SÁB 31 DOM

FOCO DA SEMANA

Prioridades

01

02

03

Compromissos

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

Profissional

Pessoal

Hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	○	○	○	○

Notas rápidas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 25 JAN — 31 JAN

Semana 4

FOCO AGENDA LIVRE

S3 S5

	25 SEG	26 TER	27 QUA	28 QUI	29 SEX	30 SÁB	31 DOM
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
TAREFAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NOTAS							

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO · 25 JAN — 31 JAN

Semana 4

FOCO AGENDA LIVRE S3 S5

25 SEG 26 TER 27 QUA 28 QUI 29 SEX 30 SÁB 31 DOM

Foco

Prioridades

- [ ]
- [ ]
- [ ]

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 53

01 · Sexta-feira

02 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 53

02 · Sábado

‹ 01 03 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

Pessoal

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

Produtividade

ENERGIA

FOCO

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 53

03 · Domingo

‹ 02 04 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

Pessoal

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

Produtividade

ENERGIA

FOCO

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 1

04 · Segunda-feira

‹ 03 05 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 1

05 · Terça-feira

‹ 04 06 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 1

06 · Quarta-feira

‹ 05 07 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 1

07 · Quinta-feira

‹ 06 08 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 1

08 · Sexta-feira

‹ 07 09 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 1

09 · Sábado

< 08 10 >

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 1

10 · Domingo

‹ 09 11 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

Pessoal

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

Produtividade

ENERGIA

FOCO

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 2

11 · Segunda-feira

‹ 10 12 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 2

12 · Terça-feira

‹ 11 13 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 2

13 · Quarta-feira

‹ 12 14 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 2

14 · Quinta-feira

‹ 13 15 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 2

15 · Sexta-feira

‹ 14 16 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 2

16 · Sábado

‹ 15 17 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 2

17 · Domingo

‹ 16 18 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 3

18 · Segunda-feira

‹ 17 19 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 3

19 · Terça-feira

‹ 18 20 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 3

20 · Quarta-feira

‹ 19 21 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 3

21 · Quinta-feira

‹ 20 22 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 3

22 · Sexta-feira

‹ 21 23 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 3

23 · Sábado

22 24

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

Pessoal

Agenda

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

Hábitos do dia

Produtividade

ENERGIA

FOCO

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 3

24 · Domingo

‹ 23 25 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 4

25 · Segunda-feira

‹ 24 26 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 4

26 · Terça-feira

‹ 25 27 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 4

27 · Quarta-feira

‹ 26 28 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 4

28 · Quinta-feira

‹ 27 29 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 4

29 · Sexta-feira

‹ 28 30 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 4

30 · Sábado

‹ 29 31 ›

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Pessoal

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Produtividade

ENERGIA ○ ○ ○ ○ ○

FOCO ○ ○ ○ ○ ○

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

2027 / JANEIRO / SEMANA 4

31 · Domingo

< 30 01 >

PRIORIDADE PRINCIPAL

3 tarefas importantes

01

02

03

Profissional

Pessoal

Agenda

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Hábitos do dia

Produtividade

ENERGIA

FOCO

Notas

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

PROJETOS · 2027

Mova Projetos

ESCOLHA UMA FICHA LIVRE

P01 — P10 P11 — P20

ID	PROJETO	CATEGORIA	PRIORIDADE	PRAZO	PROGRESSO
P01				__/__	
P02				__/__	
P03				__/__	
P04				__/__	
P05				__/__	
P06				__/__	
P07				__/__	
P08				__/__	
P09				__/__	
P10				__/__	

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

PROJETOS · 2027

Mova Projetos

ESCOLHA UMA FICHA LIVRE

P01 – P10 P11 – P20

ID	PROJETO	CATEGORIA	PRIORIDADE	PRAZO	PROGRESSO
P11			○ ○ ○	__/__	
P12			○ ○ ○	__/__	
P13			○ ○ ○	__/__	
P14			○ ○ ○	__/__	
P15			○ ○ ○	__/__	
P16			○ ○ ○	__/__	
P17			○ ○ ○	__/__	
P18			○ ○ ○	__/__	
P19			○ ○ ○	__/__	
P20			○ ○ ○	__/__	

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

Projeto 01

P02 >

CATEGORIA

PRIORIDADE

ALTA MÉDIA BAIXA

PRAZO

__ / __ / 2027

PROGRESSO

OBJETIVO

Próximos passos

01

02

03

04

05

06

Tarefas

Recursos

Notas

FINANÇAS · 2027

Mova Finanças

RECEITAS	DESPESAS	SALDO	ECONOMIA
R$	R$	R$	R$

MÊS	RECEITAS	DESPESAS	SALDO	ECONOMIA
Janeiro				
Fevereiro				
Março				
Abril				
Maio				
Junho				
Julho				
Agosto				
Setembro				
Outubro				
Novembro				
Dezembro				

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Contas fixas

CONTA	VENC.	VALOR	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		R$	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Assinaturas

SERVIÇO	CATEGORIA	VALOR	RENOVAÇÃO	PAGAMENTO	ATIVA
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐
		R$	__/__		☐

Controle de despesas

DATA	DESCRIÇÃO	CATEGORIA	FORMA	VALOR
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$
__/__				R$

FINANÇAS / METAS

Metas financeiras

01 PRAZO __/__
Objetivo
DESEJADO R$
ATUAL R$
0 25 50 75 100

02 PRAZO __/__
Objetivo
DESEJADO R$
ATUAL R$
0 25 50 75 100

03 PRAZO __/__
Objetivo
DESEJADO R$
ATUAL R$
0 25 50 75 100

04 PRAZO __/__
Objetivo
DESEJADO R$
ATUAL R$
0 25 50 75 100

05 PRAZO __/__
Objetivo
DESEJADO R$
ATUAL R$
0 25 50 75 100

06 PRAZO __/__
Objetivo
DESEJADO R$
ATUAL R$
0 25 50 75 100

07 PRAZO __/__
Objetivo
DESEJADO R$
ATUAL R$
0 25 50 75 100

08 PRAZO __/__
Objetivo
DESEJADO R$
ATUAL R$
0 25 50 75 100

09 PRAZO __/__
Objetivo
DESEJADO R$
ATUAL R$
0 25 50 75 100

Lista de desejos

ITEM	ONDE	PRIORIDADE	VALOR	GUARDADO	COMPREI
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐
		○ ○ ○	R$	R$	☐

NOTAS · TEMPLATES E SEÇÕES

Mova Notas

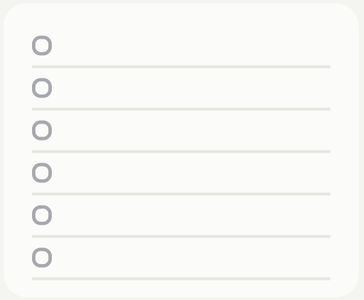
Templates

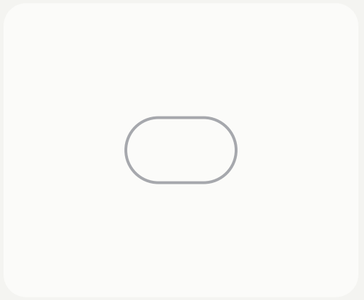
Branca

Pautada


Pontilhada

Quadriculada


Checklist


Brainstorming

Seções

ESCOLHA UMA SEÇÃO

- Seção 01 — 5 PÁGS →
- Seção 02 — 5 PÁGS →
- Seção 03 — 5 PÁGS →
- Seção 04 — 5 PÁGS →
- Seção 05 — 5 PÁGS →
- Seção 06 — 5 PÁGS →
- Seção 07 — 5 PÁGS →
- Seção 08 — 5 PÁGS →
- Seção 09 — 5 PÁGS →
- Seção 10 — 5 PÁGS →

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

Branca

PAUTADA >

Pautada

BRANCA PONTILHADA

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

NOTAS / TEMPLATES

Pontilhada

PAUTADA QUADRICULADA

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Quadriculada

PONTILHADA CHECKLIST

Checklist

QUADRICULADA BRAINSTORMING

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Brainstorming

CHECKLIST



Seção 01

S02 >

NOME DA SEÇÃO

Sobre esta seção

PÁGINAS

01 Página 1 →

02 Página 2 →

03 Página 3 →

04 Página 4 →

05 Página 5 →

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Seção 01 · Página 1

Seção 01 · Página 2

PÁG 1 PÁG 3

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Seção 01 · Página 3

PÁG 2 PÁG 4

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Seção 01 · Página 4

PÁG 3 PÁG 5

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

Seção 01 · Página 5

PÁG 4

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

EXTRAS · 11 PÁGINAS

Extras

E01 Lista de tarefas →

E02 Lista de compras →

E03 Wishlist →

E04 Livros →

E05 Filmes e séries →

E06 Ideias →

E07 Brainstorming →

E08 Reuniões →

E09 Planejamento de viagens →

E10 Planejamento de eventos →

E11 Contatos importantes →

PARA MAIS PÁGINAS, DUPLIQUE UMA NO SEU APP DE NOTAS

EXTRAS / E01

Lista de tarefas

E02 >

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

EXTRAS / E02

Lista de compras

E01 E03

Mercado

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Casa

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Outros

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

EXTRAS / E03

Wishlist

E02 E04

ITEM	ONDE / LINK	VALOR	PRIORIDADE	TENHO
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐
		R$	○ ○ ○	☐

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

EXTRAS / E04

Livros

E03 E05

TÍTULO	AUTOR	INÍCIO	FIM	NOTA
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○
		__/__	__/__	○○○○○

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

EXTRAS / E05

Filmes e séries

E04 E06

TÍTULO	FILME / SÉRIE	ONDE ASSISTIR	NOTA	VI
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐
			○○○○○	☐

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

EXTRAS / E06

Ideias

E05 E07

IDEIA 01

IDEIA 02

IDEIA 03

IDEIA 04

IDEIA 05

IDEIA 06

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

EXTRAS / E07

Brainstorming

E06 E08

TEMA



EXTRAS / E08

Reuniões

E07 E09

DATA __ / __ / 2027

HORÁRIO __ : __

LOCAL / LINK

PARTICIPANTES

Pauta	Decisões	Próximos passos
01		☐
02		☐
03		☐
04		☐
05		☐
06		☐
07		☐
08		☐
09		☐
10		☐
11		☐
12		☐
13		☐
14		☐
15		☐
16		☐

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

EXTRAS / E09

Planejamento de viagens

‹ E08 E10 ›

DESTINO

DATAS __/__ – __/__

ORÇAMENTO R$

HOSPEDAGEM

Roteiro

DIA 01
DIA 02
DIA 03
DIA 04
DIA 05
DIA 06
DIA 07
DIA 08
DIA 09
DIA 10
DIA 11
DIA 12
DIA 13
DIA 14
DIA 15
DIA 16

Mala

Reservas

ITEM	DATA	OK

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

EXTRAS / E10

Planejamento de eventos

E09 E11

EVENTO

DATA __ / __ / 2027

LOCAL

ORÇAMENTO R$

Convidados

01
02
03
04
05
06
07
08
09
10
11
12
13
14
15
16

Tarefas

Fornecedores

ITEM	DATA	OK

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

EXTRAS / E11

Contatos importantes

E10

NOME	TELEFONE	E-MAIL	OBSERVAÇÃO

JAN
FEV
MAR
ABR
MAI
JUN
JUL
AGO
SET
OUT
NOV
DEZ

ATALHOS E LINKS

Ferramentas

+ **Adicionar compromisso**
Abre o Google Agenda com um novo evento →

S **Planejar minha semana**
Escolha a semana · abre no modo Foco →

! **Criar lembrete**
Abre o Google Tarefas →

T **Organizar tarefas**
Vai para a lista de tarefas em Extras →

31 **Abrir Google Agenda**
Agenda completa no navegador ou app →

1·2 **Lista de prioridades**
Escolha o mês na visão geral do ano →

? **Perguntar ao ChatGPT**
Abre o ChatGPT em uma nova janela →

Meus links

LINKS WEB E PÁGINAS INTERNAS · FUNCIONAM EM ANDROID, iPAD E COMPUTADOR

2027 / SEMANAS

Semanas 2027

1º TRIMESTRE		2º TRIMESTRE		3º TRIMESTRE		4º TRIMESTRE	
S53	28 DEZ — 03 JAN	S14	05 ABR — 11 ABR	S27	05 JUL — 11 JUL	S40	04 OUT — 10 OUT
S01	04 JAN — 10 JAN	S15	12 ABR — 18 ABR	S28	12 JUL — 18 JUL	S41	11 OUT — 17 OUT
S02	11 JAN — 17 JAN	S16	19 ABR — 25 ABR	S29	19 JUL — 25 JUL	S42	18 OUT — 24 OUT
S03	18 JAN — 24 JAN	S17	26 ABR — 02 MAI	S30	26 JUL — 01 AGO	S43	25 OUT — 31 OUT
S04	25 JAN — 31 JAN	S18	03 MAI — 09 MAI	S31	02 AGO — 08 AGO	S44	01 NOV — 07 NOV
S05	01 FEV — 07 FEV	S19	10 MAI — 16 MAI	S32	09 AGO — 15 AGO	S45	08 NOV — 14 NOV
S06	08 FEV — 14 FEV	S20	17 MAI — 23 MAI	S33	16 AGO — 22 AGO	S46	15 NOV — 21 NOV
S07	15 FEV — 21 FEV	S21	24 MAI — 30 MAI	S34	23 AGO — 29 AGO	S47	22 NOV — 28 NOV
S08	22 FEV — 28 FEV	S22	31 MAI — 06 JUN	S35	30 AGO — 05 SET	S48	29 NOV — 05 DEZ
S09	01 MAR — 07 MAR	S23	07 JUN — 13 JUN	S36	06 SET — 12 SET	S49	06 DEZ — 12 DEZ
S10	08 MAR — 14 MAR	S24	14 JUN — 20 JUN	S37	13 SET — 19 SET	S50	13 DEZ — 19 DEZ
S11	15 MAR — 21 MAR	S25	21 JUN — 27 JUN	S38	20 SET — 26 SET	S51	20 DEZ — 26 DEZ
S12	22 MAR — 28 MAR	S26	28 JUN — 04 JUL	S39	27 SET — 03 OUT	S52	27 DEZ — 02 JAN
S13	29 MAR — 04 ABR						

JAN FEV MAR ABR MAI JUN JUL AGO SET OUT NOV DEZ

VERSÃO DE TESTE · JANEIRO

Esta parte está na versão completa

Neste teste você usa janeiro inteiro: o mês, as 5 semanas nos 3 formatos e os 31 dias, além do planejamento do ano, finanças, notas e extras. A versão completa tem as 741 páginas, de janeiro a dezembro, nas versões retrato e paisagem.

Ver o MOVA 2027 completo

Voltar ao início