



KÉDINA MIRANDA SÁ

PSICÓLOGA - CRP 11/04740

PLANNER ANUAL

Nome:

Email:

Telefone:

REDES SOCIAIS

 Instagram:

 Facebook:

 Twitter:

 LinkedIn:

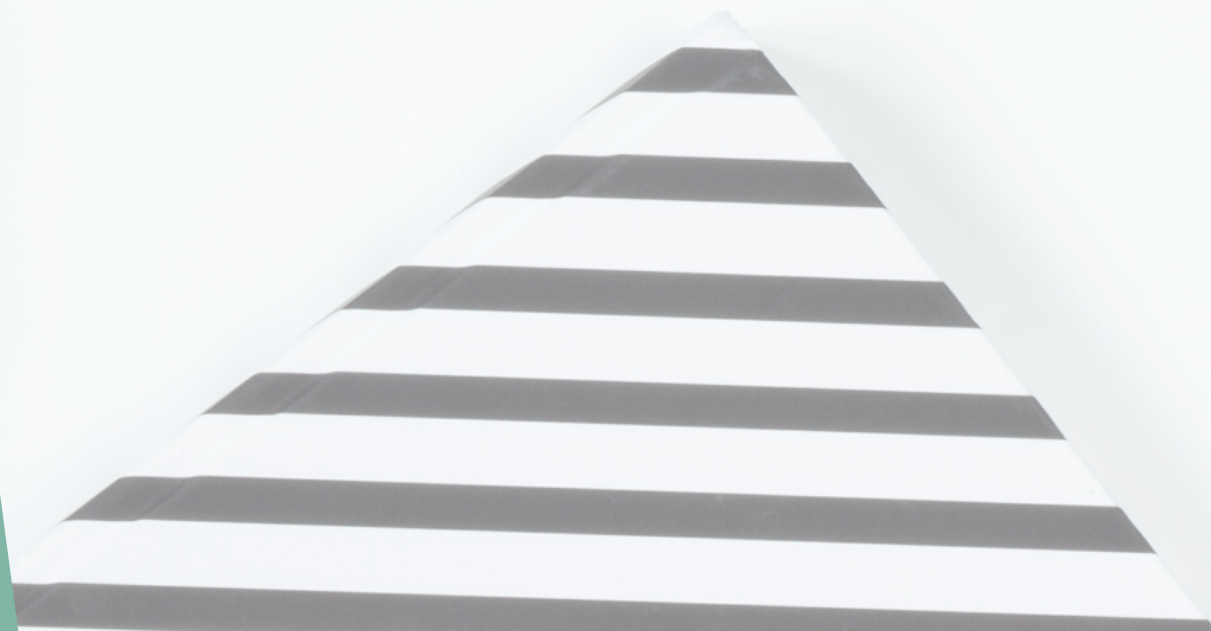


- ➔ Planejamento
- ➔ Organização
- ➔ Motivação
- ➔ Execução



KÉDINA MIRANDA SÁ

PSICÓLOGA - CRP 11/04740





CONTROLE FINANCEIRO

ENTRADAS

Data	Descrição	Valor

SAIDAS

Data	Descrição	Valor



CONTROLE FINANCEIRO

ENTRADAS

Data	Descrição	Valor

SAIDAS

Data	Descrição	Valor

Data	Descrição	Valor

Investimentos

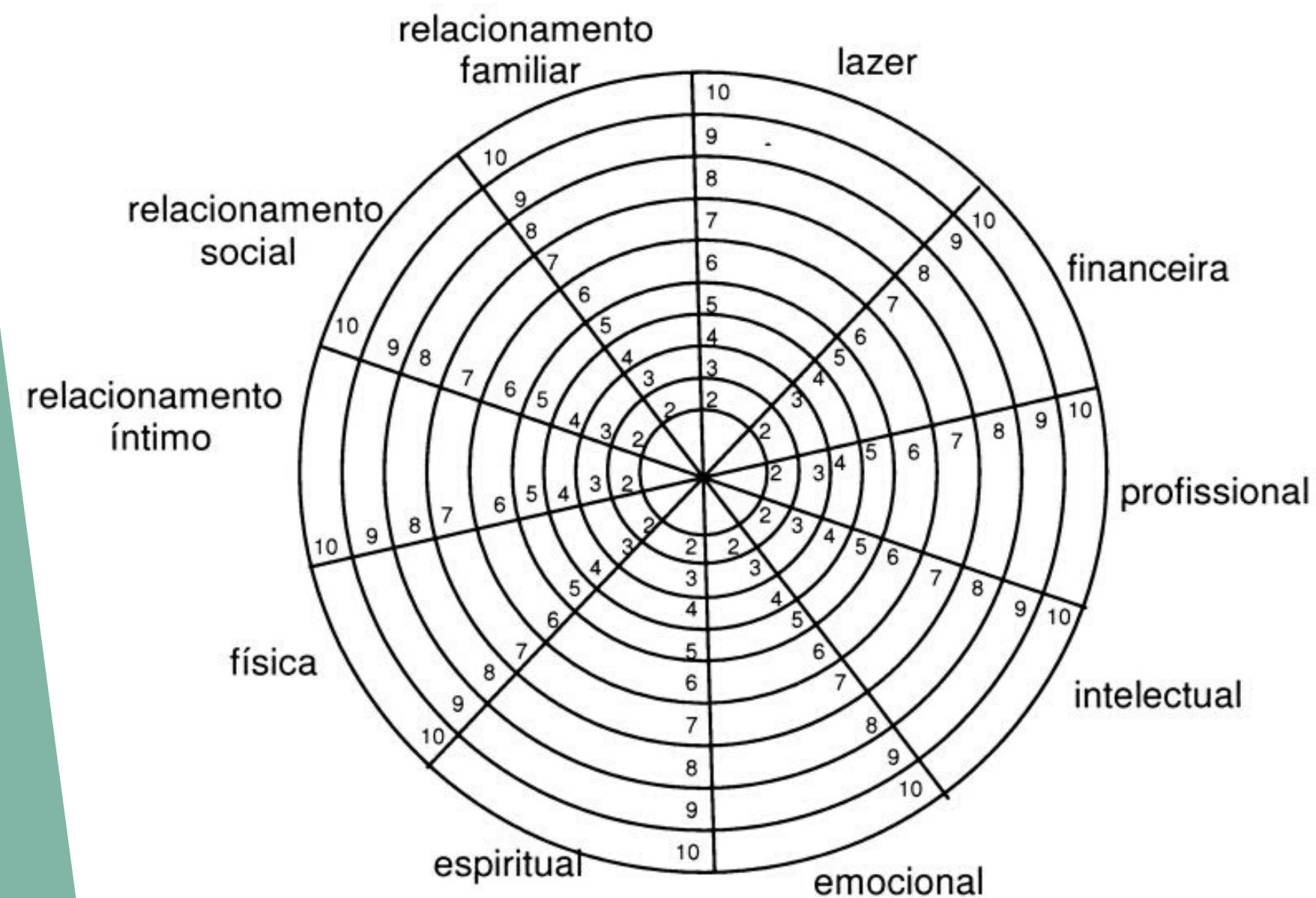
Data	Descrição	Valor

SALDO DO MÊS		
TOTAL RECEBIDO:	TOTAL GASTO:	SALDO:

RODA DA VIDA

A Roda da vida é uma ferramenta simples, muito eficaz de avaliação pessoal que vai te ajudar a alcançar seus objetivos. Identifique qual área merece mais atenção e faça esses exercícios:

- Avalie cada área da sua vida e coloque uma pontuação de 1 a 10, por exemplo, no item "Vida familiar" como está sua vida familiar?.
- Faça isso com todos os itens: ao final avalie quais itens estão com uma pontuação menor. Com este resultado, você vai definir quais áreas precisarão de mais atenção. Vamos lá.



ÁREA FINANCEIRA

ÁREA FAMILIAR

ÁREA PESSOAL

ÁREA ESPIRITUAL

ÁREA PROFISSIONAL

ÁREA INTELECTUAL



1- Como você se sente ao olhar a roda da vida?

2- Quais áreas gostaria de melhorar?

3 - O que é necessário para melhorar a sua pontuação?



HÁBITO

O que é um hábito?

Comportamento que se repete frequentemente e com regularidade, você faz aquela ação no automático exemplo: acordar, lavar o rosto e escovar os dentes é um hábito.

Sempre tem aquele hábito que nos incomoda e queremos mudar, ao invés de elimina-lo aprenda a substituir por um novo. Esse planner irá te ajudar, faça anotações a seguir e comece a criar um novo hábito.



CRIANDO UM NOVO HÁBITO

Novo hábito:

Motivo:

Recompensa:

Observação:

Data:

Motivação:

ANOTAÇÕES:



CRIANDO UM NOVO HÁBITO

Novo hábito:

Motivo:

Recompensa:

Observação:

Data:

Motivação:

ANOTAÇÕES:



CONTROLE DO NOVO HÁBITO

SEMANA UM:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEMANA DOIS:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEMANA TRÊS:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEMANA QUATRO:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHEGHEI ATÉ O FINAL

Como me sinto:

O que melhorar:

CONTROLE DO NOVO HÁBITO

SEMANA UM:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEMANA DOIS:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEMANA TRÊS:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SEMANA QUATRO:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHEGHEI ATÉ O FINAL

Como me sinto:

O que melhorar:

ROTEIRO DE ESTUDOS

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

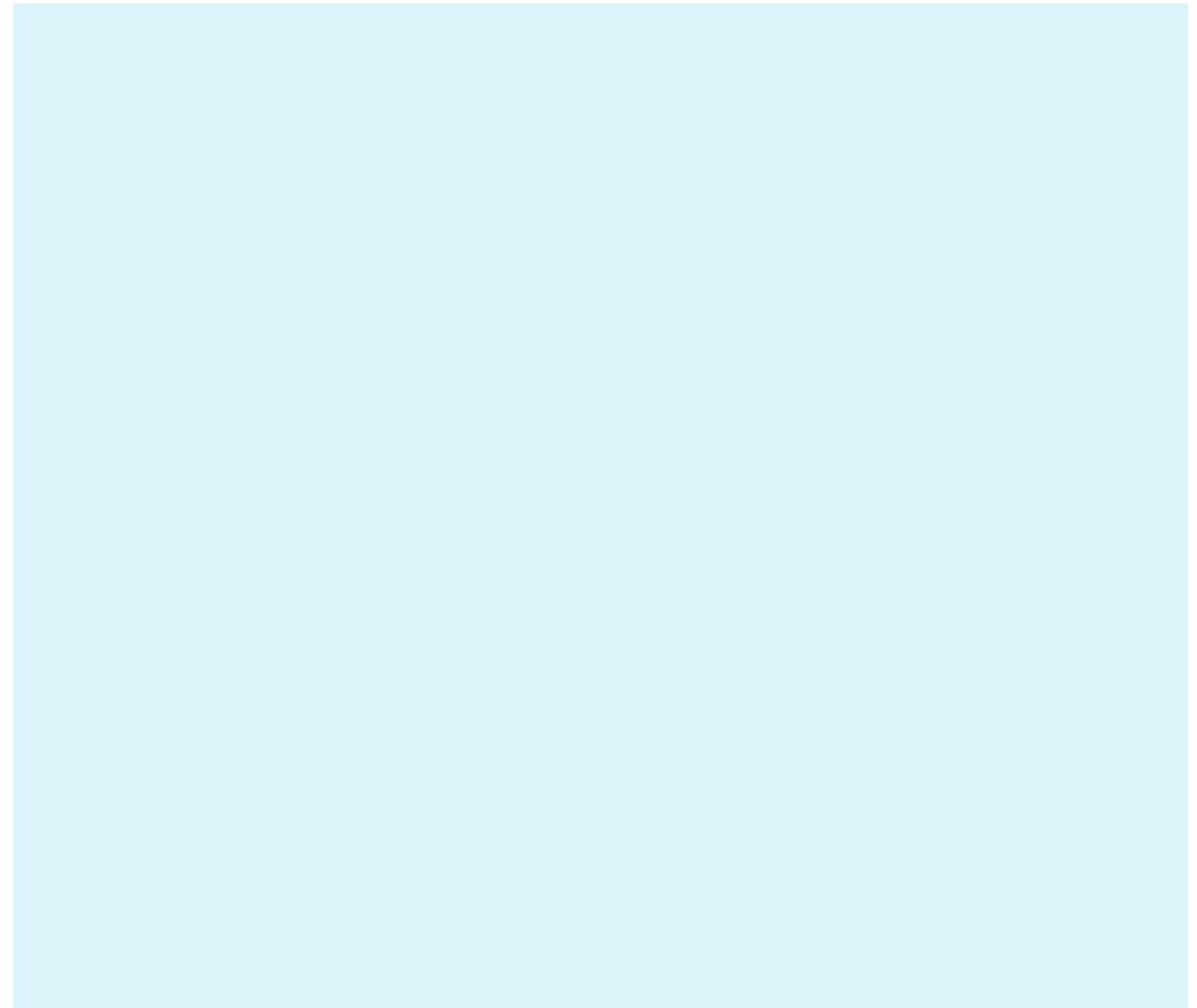
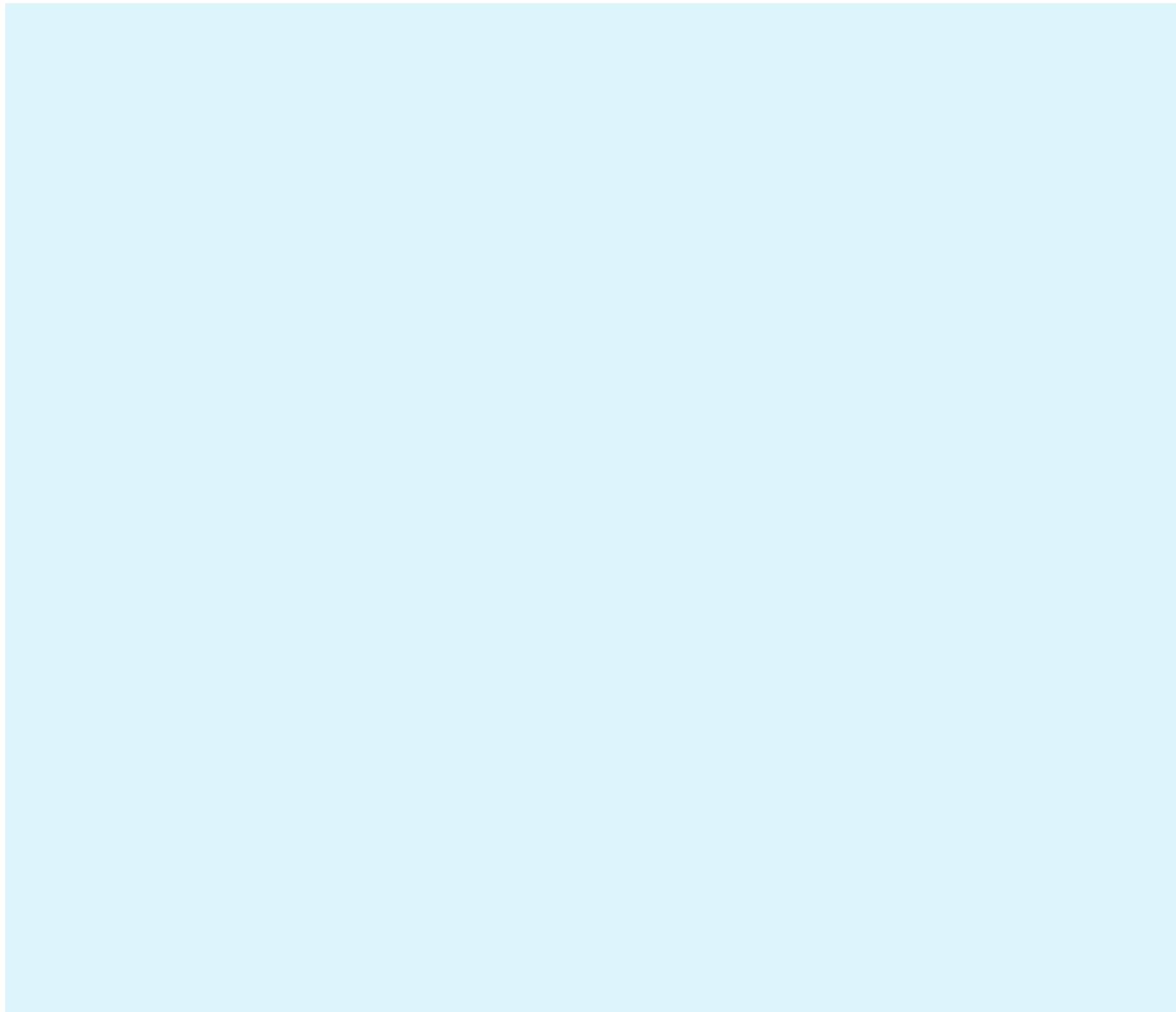
Sexta

Sábado

Domingo



ANOTAÇÕES



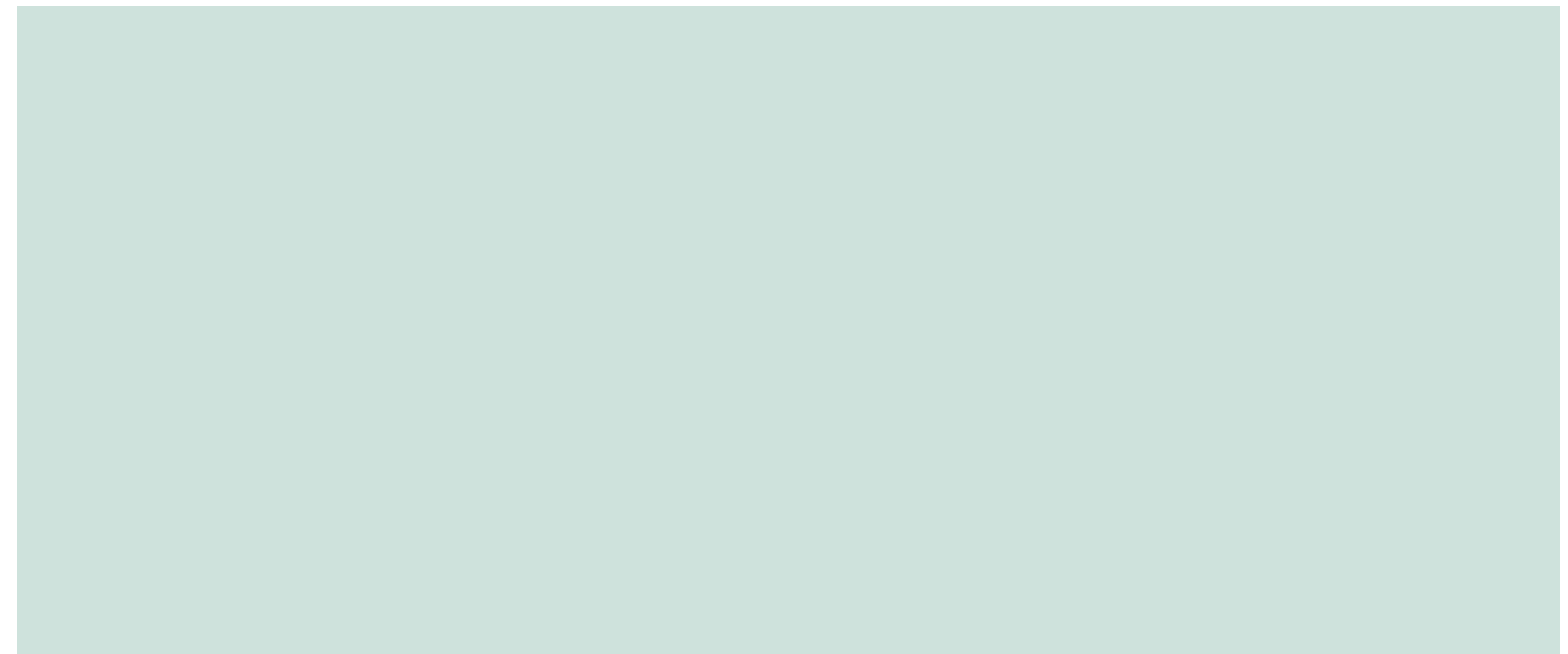
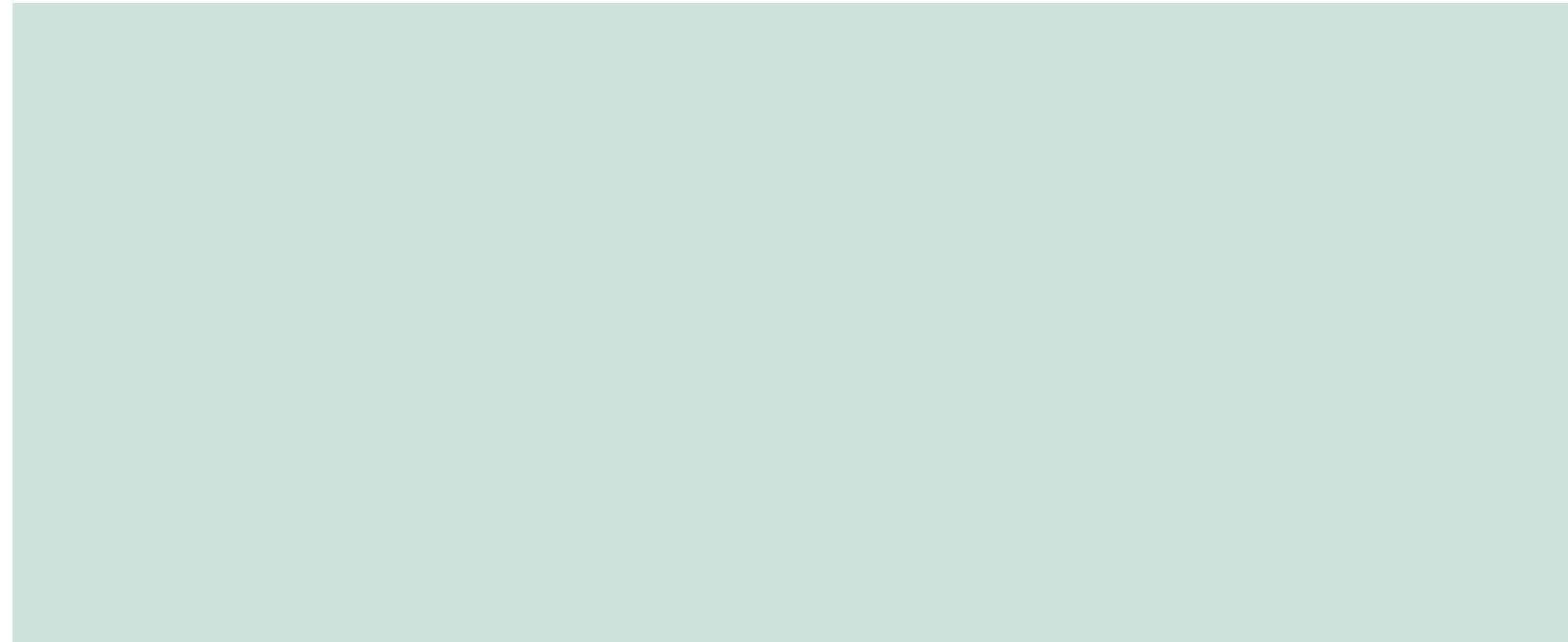
Metas e objetivos

Sonhos que desejo realizar

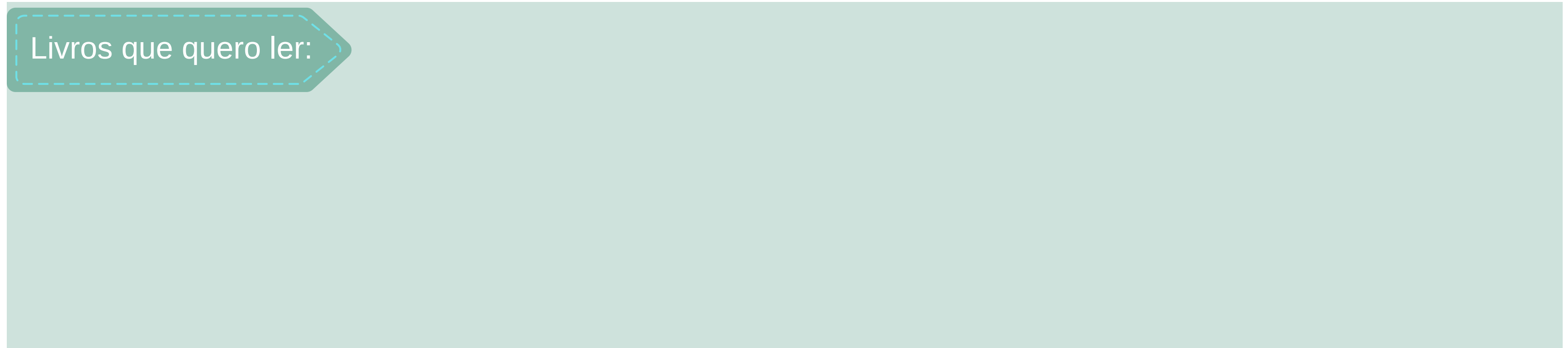
Anotações



LIVROS PARA LER 



Livros que quero ler:



PROVAS

Matéria:

Data:

Estudo:

TAREFAS DA SEMANA

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo



Séries

Filmes



PLANNER SEMANAL

Segunda

Quinta

Domingo

Terça

Sexta

ANOTAÇÕES

Quarta

Sábado



PLANNER SEMANAL

Segunda

Quinta

Domingo

Terça

Sexta

ANOTAÇÕES

Quarta

Sábado



PLANNER MENSAL

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

Junho



PLANNER MENSAL

Julho

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro



PSICÓLOGA



KÉDINA MIRANDA SÁ

PSICÓLOGA - CRP 11/04740

www.kedinamiranda.com

E-mail: psicologa@kedinamiranda.com