



Mente Preparada

Planner



----- pessoal -----

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



----- relacionamento -----

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



----- qualidade de vida -----

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



----- profissional -----

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

metas e objetivos do ano



plano mensal

1.

2.

3.

4.

5.

☐

☐

☐

☐

☐

quero

6.

7.

8.

9.

10.

☐

☐

☐

☐

☐

preciso

[illegible]

metas

20% 40% 60% 80% 100%

20% 40% 60% 80% 100%

20% 40% 60% 80% 100%

20% 40% 60% 80% 100%

20% 40% 60% 80% 100%

anotações importantes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



segunda



____/____/____

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



Meditação Autocuidado Família Social Planejamento Leitura Exercício Alimentação Recompensa

terça



____/____/____

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



Meditação Autocuidado Família Social Planejamento Leitura Exercício Alimentação Recompensa

quarta



____/____/____

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



Meditação Autocuidado Família Social Planejamento Leitura Exercício Alimentação Recompensa

Entradas	Valor	Entradas	Valor
.....	\$		\$
.....	\$		\$
.....	\$	TOTAL	

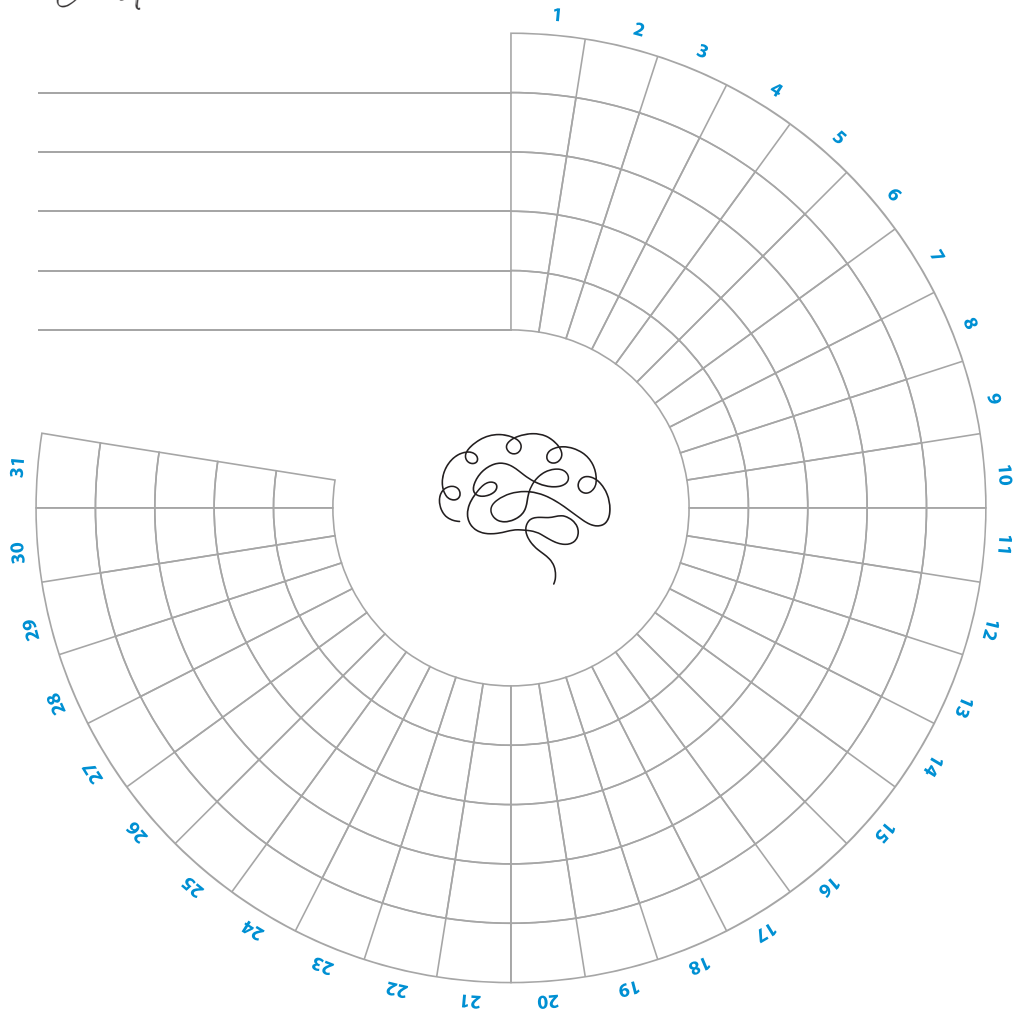
Gastos essenciais	Valor	Gastos essenciais	Valor
<i>moradia</i>	\$	<i>transporte</i>	\$
<i>água / luz / gás</i>	\$		\$
<i>alimentação</i>	\$		\$
<i>saúde</i>	\$		\$
<i>impostos</i>	\$	TOTAL	

Gastos variáveis	Valor	Gastos variáveis	Valor
<i>lazer</i>	\$	<i>compras</i>	\$
<i>cuidados pessoais</i>	\$		\$
<i>academia</i>	\$		\$
<i>vestuário</i>	\$		\$
<i>viagens</i>	\$	TOTAL	

Invest./Dívidas	Valor	Invest./Dívidas	Valor
<i>previdência</i>	\$		\$
<i>dívidas</i>	\$		\$
<i>investimento</i>	\$	TOTAL	

RESULTADO DO MÊS

Constância



Onde

Fui

Nota

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*



Livros

Li

☐ *sim*
☐ *não*

Nota

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

Filmes e séries

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*

☐ *sim*
☐ *não*



sou grato...

1

6

2

7

3

8

4

9

5

10

“

Handwriting practice area with 10 horizontal dotted lines for writing.

gratidões do mês

