

**SP**  
**PREVCOM**  
Qual o seu projeto de vida?

**2018**

Em 2018,  
faça planos.  
E realize.

O início de um novo ano  
é sempre um bom momento para sonhar.  
E que tal aproveitar 2018 para transformar  
alguns desses sonhos em realidade?

Esta é a resolução  
de ano-novo da SP-PREVCOM:  
ajudar você a criar metas alcançáveis,  
acompanhar as suas ações  
e tornar os seus sonhos reais!

É por isso que a nossa agenda para os próximos 365 dias está diferente.  
Como em todos os anos, ela pode ser apenas o local de anotações  
cotidianas, uma ferramenta de organização.

Mas... se você quiser arriscar e topiar o desafio, ela pode ser o espaço  
para arquitetar um 2018 com realizações especiais e inesquecíveis.

A nossa proposta é que os seus desejos para este novo período da vida  
sejam planejados de forma divertida, simples e eficiente.

Acredite em nós. É possível!

Vire a página para um ano melhor.

---

**DICA:** ao imprimir, escolha a opção *ajustar ao tamanho da página*

---

# 2018

## 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  
25 - Aniversário da cidade de São Paulo

## 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			

13 - Carnaval  
14 - Cinzas

## 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

8 - Dia Internacional da Mulher  
30 - Sexta-feira Santa

## 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					

1 - Páscoa  
19 - Dia do Índio  
21 - Tiradentes

## Mai

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  
13 - Dia das Mães  
31 - Corpus Christi

## 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

12 - Dia dos Namorados

## 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				

9 - Revolução Constitucionalista

## 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	

12 - Dia dos Pais

## 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  
15 - Dia dos Professores  
28 - Dia do Servidor Público

## 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  
20 - Dia da Consciência Negra

## 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

# 2019

## 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  
25 - Aniversário da cidade de São Paulo

## 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				

19 - Sexta-feira Santa; Dia do Índio  
21 - Páscoa; 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		

## Mai

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  
12 - Dia das Mães

## 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						

5 - Carnaval  
6 - Cinzas  
8 - Dia Internacional da Mulher

## 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						

12 - Dia dos Namorados  
20 - 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			

9 - Revolução Constitucionalista

## 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						

11 - Dia dos Pais

## 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  
15 - Dia dos Professores  
28 - Dia do Servidor Público

## 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  
20 - Dia da Consciência Negra

## 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

# Seus sonhos

Se você pudesse ter ou fazer qualquer coisa, o que seria?

Liste os seus sonhos de maneira específica, do jeito que quiser.

Não precisa ser realista!

**DICA:** Em toda a agenda, é bom fazer suas anotações **a lápis**, caso você queira mudar alguma coisa mais tarde.

Hoje é dia \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Sonhos para daqui a **6 meses**

---

---

---

---

---

---

---

---

Sonhos para daqui a **1 ano**

---

---

---

---

---

---

---

---

*SEJA QUAL FOR  
o seu sonho, comece. Ousadia  
tem genialidade, poder e magia.*

Johann Goethe

Sonhos para daqui a **5 anos**

---

---

---

---

---

---

---

---

Sonhos para a **vida**

---

---

---

---

---

---

---

---

# COMPROMISSO

é o que transforma  
uma promessa em realidade.

Abraham Lincoln

# Quais são os sonhos mais importantes e quanto vão custar?

Deste momento em diante, vamos focar nos sonhos que podem ser realizados em 2018: o de **6 meses** e o de **1 ano**.

Volte na página anterior e escolha dentro de cada grupo o sonho que vai causar mais impacto na sua vida quando for realizado. Anote nos espaços abaixo, para não esquecer. Em seguida, sem pensar muito, indique quanto você acha que vai ter de gastar para realizar cada um deles, de acordo com esta escala:

**\$:** Até R\$ 1 mil • **\$\$:** R\$ 1 mil - R\$ 10 mil • **\$\$\$:** R\$ 10 mil - R\$ 50 mil  
**\$\$\$\$:** R\$ 50 mil - R\$ 500 mil • **\$\$\$\$\$:** Acima de R\$ 500 mil

Sonho de **6 meses** escolhido

( )\$ ( )\$\$ ( )\$\$\$ ( )\$\$\$\$ ( )\$\$\$\$\$

Sonho de **1 ano** escolhido

( )\$ ( )\$\$ ( )\$\$\$ ( )\$\$\$\$ ( )\$\$\$\$\$

# Como transformar sonhos em realidade?

O que você acha que precisa para realizar o seu sonho de 6 meses? E o de 1 ano?

Liste **pelos menos 3 tarefas** imprescindíveis para você alcançar o seu objetivo. É muito importante que o efeito delas possa ser sentido em um intervalo de tempo.

## EXEMPLO

### Sonho de 6 meses:

Correr a meia maratona

### Tarefas:

- Melhorar minha saúde
- Cuidar da preparação física
- Adquirir equipamento adequado

## Sonho de **6 meses**

---

### Tarefas

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

## Sonho de **1 ano**

---

### Tarefas

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

# O primeiro passo

Agora, vamos nos aprofundar um pouquinho. Pense nas tarefas que você elencou como necessárias para conseguir seus objetivos da seguinte forma:

**1. O que você pode fazer já**, de início imediato?

**2. O que você já deveria ter feito** e está postergando?

Procure responder a essas perguntas em cada uma das tarefas que você listou. Depois, **separe as que geram custos das gratuitas** (assim você para de dar desculpas para começar) e crie uma ordem de prioridade nos dois grupos.

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_

Sem custo

Com custo

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tarefa 2 \_\_\_\_\_

Sem custo

Com custo

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tarefa 3 \_\_\_\_\_

Sem custo

Com custo

_____	_____
_____	_____
_____	_____

## EXEMPLO

**Sonho de 6 meses:** meia maratona

**Tarefa:** cuidar da preparação física

**Sem custo:**

- Voltar a pé do trabalho  
1 vez por semana

**Com custo:**

- Pesquisar preços e fazer matrícula numa academia
- Entrar num grupo de corrida

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_

Sem custo

Com custo

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tarefa 2 \_\_\_\_\_

Sem custo

Com custo

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tarefa 3 \_\_\_\_\_

Sem custo

Com custo

_____	_____
_____	_____
_____	_____

# Visão global do seu sonho

Para você ter uma ideia melhor do que precisa para realizar o seu projeto, **crie um mapa** para alcançá-lo. Você verá que poderá dividir suas metas em blocos que facilitarão a sua organização.

**Use lápis e borracha.** Leve o tempo que precisar até que se sinta satisfeito com o resultado. E, caso lembre de algo depois, volte e ajuste o seu mapa. Ele é fundamental para o seu planejamento ser bem sucedido.

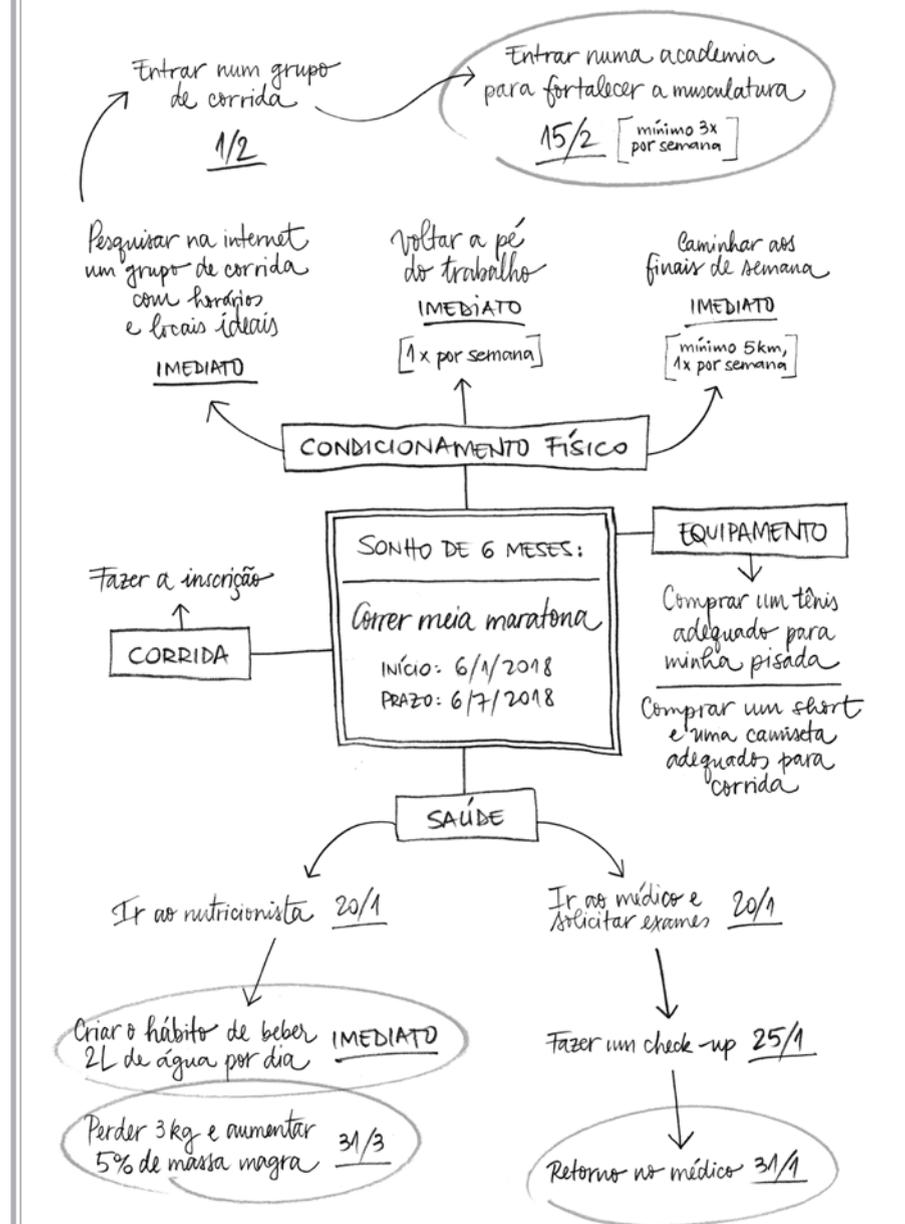
## 1. Coloque o seu sonho no centro

**2. Escreva quais são os passos** necessários para concretizá-lo

**3. Em seguida, detalhe** minuciosamente quais ações você terá que tomar para cada passo

**IMPORTANTE:** Seja o mais específico possível (Com quem? Onde? Quando? Quantas vezes? Com que frequência? Quanto?) e coloque prazo para cada ação.

## EXEMPLO



Note que as atividades circuladas no exemplo foram inseridas após o cumprimento de outras

Visão global do seu sonho

Visão global do seu sonho

Sonho de **6 meses**

\_\_\_\_\_

Início \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Prazo \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sonho de **1 ano**

\_\_\_\_\_

Início \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Prazo \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

# Planeje o futuro de acordo com seus sonhos

Você completou seus mapas de sonhos? **Parabéns!**

Agora liste **todas as atitudes que você tem que tomar** para alcançar seus objetivos de acordo com os prazos que estipulou.

Em seguida, **estime quanto dinheiro você vai precisar** para realizar cada uma dessas ações e coloque o valor total de gasto previsto ao lado de cada mês.

## **DICA: trabalhe com prioridades.**

É mais provável que as ações para realizar o sonho de 6 meses sejam mais urgentes do que as necessárias para o sonho de 1 ano. Dê mais ênfase a elas no começo.

Lembre-se que tudo é uma questão de escolha. Você pode adiar um pouco os seus planos com o objetivo de realizar outros. Ver um sonho concretizado vai te deixar mais feliz e motivado. É melhor do que ficar equilibrando vários objetivos ao mesmo tempo e não finalizar nenhum.

Não adianta querer fazer tudo de uma vez. O legal é ver o sonho se concretizando aos pouquinhos, mediante o seu esforço.

## **Janeiro**

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

## **Fevereiro**

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

## **Março**

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

## Planeje o futuro

### Abril

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

### Maio

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

### Junho

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

## Planeje o futuro

### Julho

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

### Agosto

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

### Setembro

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

## Planeje o futuro

### Outubro

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

### Novembro

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

### Dezembro

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Ação 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Ação 3 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

# Seus sonhos no dia a dia

O planejamento está pronto. Agora, é hora de pôr suas resoluções em prática.

Esta agenda vai ajudar você a organizar o tempo de acordo com os seus prazos e usar bem o dinheiro, priorizando as suas metas. Como?

### A cada mês:

1. Defina qual será o seu foco pessoal e profissional no mês. Em que você poderá se aperfeiçoar para melhor alcançar seus objetivos?
2. Refresque sua memória e verifique nos seus mapas (seção "visão global do seu sonho") quais são as ações previstas para aquele mês e qual será a despesa envolvida.
3. Compare com a sua disponibilidade financeira. É a hora de ajustar o planejamento à realidade e verificar o que pode ser adaptado em outras áreas para não interferir na realização das suas metas.
4. Escolha qual é a ação prioridade do mês - aquela que mais vai causar impacto no seu futuro. Use o espaço em branco reservado no calendário mensal para fazer um planejamento mais detalhado, passo a passo, para a sua realização. Anote cada passo, com prazos, nas semanas daquele mês.
5. Responda ao questionário localizado ao final de cada mês e faça uma reflexão sobre suas realizações.

### Toda semana:

1. Reserve um tempinho, de preferência no domingo ou na segunda-feira logo cedo, para você se preparar para a semana.
2. Verifique se já tem algo previamente marcado. Essas são suas prioridades. Coloque-as em ordem de importância da maior para a menor.
3. Reflita como foi a semana anterior e decida qual será o foco da sua nova semana. Lembre-se: cada amanhecer traz uma nova oportunidade de realização.
4. Anote sempre que acontecer uma coisa boa para você. Concentrar-se em coisas positivas contribui para o bem estar físico e mental.
5. Separe as prioridades pessoais daquelas ligadas ao trabalho. Lembre-se do quanto você é importante para você mesmo e da responsabilidade que tem com o seu futuro.
6. Verifique como anda a sua previsão de despesa para o próximo mês. Ajuste as despesas da semana com foco na realização dos seus sonhos.

# Janeiro

**Benigno Rodrigues**, do Centro Paula Souza em Santos, participa da SP-PREVCOM desde 2015 e gosta de refletir sobre a vida navegando por horas em sua canoa havaiana.



# Janeiro

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____		1 Confraternização Universal	2
Profissional _____ _____	7	8	9
<b>Metas do mês</b> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	14	15	16
	21	22	23
	28	29	30

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25 Aniversário da cidade de São Paulo	26	27
31			

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 31/dezembro - 6/janeiro

Foco da semana	31 • Domingo	1 • Segunda	2 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____		Confraternização Universal	
_____	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
<b>Coisas legais da semana</b>	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo janeiro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

3 • Quarta	4 • Quinta	5 • Sexta	6 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 7-13/janeiro

<b>Foco da semana</b>	<b>7 • Domingo</b>	<b>8 • Segunda</b>	<b>9 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo janeiro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>10 • Quarta</b>	<b>11 • Quinta</b>	<b>12 • Sexta</b>	<b>13 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 14-20/janeiro

Foco da semana	14 • Domingo	15 • Segunda	16 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
	9h	9h	9h
	10h	10h	10h
	11h	11h	11h
	12h	12h	12h
	13h	13h	13h
	14h	14h	14h
	15h	15h	15h
	16h	16h	16h
	17h	17h	17h
Custo janeiro R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal R\$ _____	19h	19h	19h
	20h	20h	20h

17 • Quarta	18 • Quinta	19 • Sexta	20 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 21-27/janeiro

Foco da semana	21 • Domingo	22 • Segunda	23 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo janeiro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

24 • Quarta	25 • Quinta	26 • Sexta	27 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia Aniversário da cidade de São Paulo	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 28/janeiro - 3/fevereiro

<b>Foco da semana</b>	<b>28 • Domingo</b>	<b>29 • Segunda</b>	<b>30 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo janeiro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>31 • Quarta</b>	<b>1 • Quinta</b>	<b>2 • Sexta</b>	<b>3 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# Reflexões do mês

**Qual nota** você dá para o mês de janeiro?

---

O que foi **mais importante** para você no mês que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ao comparar o seu planejamento e metas com a forma com a qual você gastou o tempo durante o mês passado, **você ficaria satisfeito?** Em caso contrário, **o que mudaria** para o mês seguinte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você fez **diferente** no mês passado e no anterior a ele?

---

---

---

---

---

---

---

---

De tudo que aconteceu no mês passado, o que deixou você **realmente grato?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha **3 coisas nas quais você pode melhorar** no próximo mês.

E defina **3 ações concretas** que demonstrem essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Fevereiro

**Taís Turatto**, ex-Fundap, é participante autopatrocinada e está na SP-PREVCOM desde 2013. Descobriu no *fit ballet* o equilíbrio perfeito entre prazer e esporte: “é uma atividade muito gostosa, que faz bem para a cabeça”.



# Fevereiro

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____			
Profissional _____ _____	4	5	6
Metas do mês	11	12	13 Carnaval
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	18	19	20
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	25	26	27

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	1	2	3
7	8	9	10
14 Cinzas	15	16	17 Fim do horário de verão
21	22	23	24
28			

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 4-10/fevereiro

Foco da semana	4 • Domingo	5 • Segunda	6 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo fevereiro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

7 • Quarta	8 • Quinta	9 • Sexta	10 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 11-17/fevereiro

Foco da semana	11 • Domingo	12 • Segunda	13 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____			Carnaval
_____	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
	9h	9h	9h
	10h	10h	10h
	11h	11h	11h
	12h	12h	12h
	13h	13h	13h
	14h	14h	14h
	15h	15h	15h
	16h	16h	16h
	17h	17h	17h
	18h	18h	18h
	19h	19h	19h
	20h	20h	20h
Custo fevereiro R\$ _____			
Reserva semanal R\$ _____			

14 • Quarta	15 • Quinta	16 • Sexta	17 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
Cinzas			Fim do horário de verão
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 18-24/fevereiro

<b>Foco da semana</b>	<b>18 • Domingo</b>	<b>19 • Segunda</b>	<b>20 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo fevereiro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>21 • Quarta</b>	<b>22 • Quinta</b>	<b>23 • Sexta</b>	<b>24 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 25/fevereiro - 3/março

<b>Foco da semana</b>	<b>25 • Domingo</b>	<b>26 • Segunda</b>	<b>27 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo fevereiro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>28 • Quarta</b>	<b>1 • Quinta</b>	<b>2 • Sexta</b>	<b>3 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# Reflexões do mês

**Qual nota** você dá para o mês de fevereiro?

---

O que foi **mais importante** para você no mês que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ao comparar o seu planejamento e metas com a forma com a qual você gastou o tempo durante o mês passado, **você ficaria satisfeito?** Em caso contrário, **o que mudaria** para o mês seguinte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você fez **diferente** no mês passado e no anterior a ele?

---

---

---

---

---

---

---

---

De tudo que aconteceu no mês passado, o que deixou você **realmente grato?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha **3 coisas nas quais você pode melhorar** no próximo mês.

E defina **3 ações concretas** que demonstrem essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Março

**Gabriel Höfig**, servidor da Unesp, participa da SP-PREVCOM desde 2014, é apaixonado pela possibilidade de aprender e não hesita em botar a mão na massa para um dia também ensinar.



# Março

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____			
Profissional _____ _____	4	5	6
Metas do mês	11	12	13
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	18	19	20 <small>Início do outono</small>
_____ _____ _____ _____ _____ _____	25	26	27

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	1	2	3
7	8 <small>Dia Internacional da Mulher</small>	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30 <small>Sexta-feira Santa</small>	31

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 4-10/março

<b>Foco da semana</b>	<b>4 • Domingo</b>	<b>5 • Segunda</b>	<b>6 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo março	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>7 • Quarta</b>	<b>8 • Quinta</b>	<b>9 • Sexta</b>	<b>10 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia Dia Internacional da Mulher	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 11-17/março

<b>Foco da semana</b>	<b>11 • Domingo</b>	<b>12 • Segunda</b>	<b>13 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo março	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>14 • Quarta</b>	<b>15 • Quinta</b>	<b>16 • Sexta</b>	<b>17 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 18-24/março

<b>Foco da semana</b>	<b>18 • Domingo</b>	<b>19 • Segunda</b>	<b>20 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____			Início do outono
_____	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
	9h	9h	9h
	10h	10h	10h
	11h	11h	11h
	12h	12h	12h
	13h	13h	13h
	14h	14h	14h
	15h	15h	15h
	16h	16h	16h
Custo março	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>21 • Quarta</b>	<b>22 • Quinta</b>	<b>23 • Sexta</b>	<b>24 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 25-31/março

<b>Foco da semana</b>	<b>25 • Domingo</b>	<b>26 • Segunda</b>	<b>27 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo março	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>28 • Quarta</b>	<b>29 • Quinta</b>	<b>30 • Sexta</b>	<b>31 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# Reflexões do mês

**Qual nota** você dá para o mês de março?

---

O que foi **mais importante** para você no mês que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ao comparar o seu planejamento e metas com a forma com a qual você gastou o tempo durante o mês passado, **você ficaria satisfeito?** Em caso contrário, **o que mudaria** para o mês seguinte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você fez **diferente** no mês passado e no anterior a ele?

---

---

---

---

---

---

---

---

De tudo que aconteceu no mês passado, o que deixou você **realmente grato?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha **3 coisas nas quais você pode melhorar** no próximo mês.

E defina **3 ações concretas** que demonstrem essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Abril

**Karina Spechoto,**  
da SP-PREVCOM, tem um plano  
desde 2013 e trabalha por um  
sistema de previdência que  
seja mais justo para todo mundo:  
“acredito que o projeto vai ser  
muito bom para as pessoas  
a longo prazo”.



# Abril

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____	1 Páscoa	2	3
	8	9	10
Profissional _____ _____	15	16	17
	22	23	24
Metas do mês _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	29	30	

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19 Dia do Índio	20	21 Tiradentes
25	26	27	28

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



Foco da semana	1 • Domingo	2 • Segunda	3 • Terça
	Foco do dia Páscoa	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
_____	8h	8h	8h
<b>Coisas legais da semana</b>	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo abril	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

4 • Quarta	5 • Quinta	6 • Sexta	7 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

<b>Foco da semana</b>	<b>8 • Domingo</b>	<b>9 • Segunda</b>	<b>10 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo abril	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>11 • Quarta</b>	<b>12 • Quinta</b>	<b>13 • Sexta</b>	<b>14 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

<b>Foco da semana</b>	<b>15 • Domingo</b>	<b>16 • Segunda</b>	<b>17 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo abril	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>18 • Quarta</b>	<b>19 • Quinta</b>	<b>20 • Sexta</b>	<b>21 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
	Dia do Índio		Tiradentes
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

<b>Foco da semana</b>	<b>22 • Domingo</b>	<b>23 • Segunda</b>	<b>24 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo abril	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>25 • Quarta</b>	<b>26 • Quinta</b>	<b>27 • Sexta</b>	<b>28 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 29/abril - 5/maio

Foco da semana	29 • Domingo	30 • Segunda	1 • Terça
	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____			Dia do Trabalho
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
	9h	9h	9h
	10h	10h	10h
	11h	11h	11h
	12h	12h	12h
	13h	13h	13h
	14h	14h	14h
	15h	15h	15h
	16h	16h	16h
	17h	17h	17h
	18h	18h	18h
	19h	19h	19h
	20h	20h	20h

Coisas legais da semana

Custo abril  
R\$ \_\_\_\_\_

Reserva semanal  
R\$ \_\_\_\_\_

2 • Quarta	3 • Quinta	4 • Sexta	5 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você



# Maio

**Luciano Piccoli**, da USP, está na SP-PREVCOM desde 2014 e tudo que quer é uma aposentadoria ao lado de Alecsandra, Jade e Safira, com saúde, renda e tempo para se dedicar a outras paixões, como a gastronomia.



# Maio

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____			1 Dia do Trabalho
	6	7	8
Profissional _____ _____			
	13 Dia das Mães	14	15
	20	21	22
	27	28	29

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31 Corpus Christi		

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

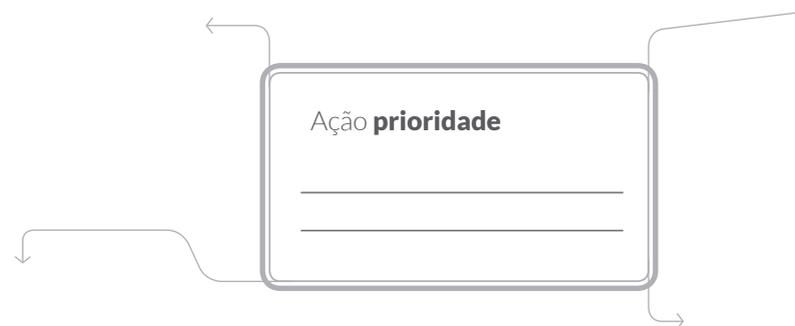
Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



<b>Foco da semana</b>	<b>6 • Domingo</b>	<b>7 • Segunda</b>	<b>8 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo maio	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>9 • Quarta</b>	<b>10 • Quinta</b>	<b>11 • Sexta</b>	<b>12 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 13-19/maio

<b>Foco da semana</b>	<b>13 • Domingo</b>	<b>14 • Segunda</b>	<b>15 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	Dia das Mães		
_____	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
<b>Coisas legais da semana</b>	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo maio	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>16 • Quarta</b>	<b>17 • Quinta</b>	<b>18 • Sexta</b>	<b>19 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

Foco da semana	20 • Domingo	21 • Segunda	22 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo maio	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

23 • Quarta	24 • Quinta	25 • Sexta	26 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 27/maio - 2/junho

Foco da semana	27 • Domingo	28 • Segunda	29 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo maio	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

30 • Quarta	31 • Quinta	1 • Sexta	2 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
	Corpus Christi		
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você



# Junho

**Yeda Silveira**, do Centro Paula Souza, participante desde 2015, se planeja para envelhecer com saúde, conhecer o maior número de lugares possíveis e ter uma boa dose de aventura, de preferência com o Fabiano.



# Junho

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____			
Profissional _____ _____	3	4	5
Metas do mês	10	11	12 Dia dos Namorados
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	17	18	19
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	24	25	26

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21 Início do inverno	22	23
27	28	29	30

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

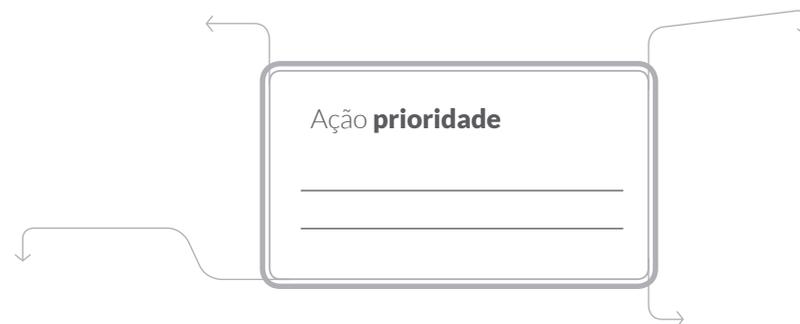
Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 3-9/junho

<b>Foco da semana</b>	<b>3 • Domingo</b>	<b>4 • Segunda</b>	<b>5 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo junho	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>6 • Quarta</b>	<b>7 • Quinta</b>	<b>8 • Sexta</b>	<b>9 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 10-16/junho

<b>Foco da semana</b>	<b>10 • Domingo</b>	<b>11 • Segunda</b>	<b>12 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____			Dia dos Namorados
_____	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo junho	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>13 • Quarta</b>	<b>14 • Quinta</b>	<b>15 • Sexta</b>	<b>16 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 17-23/junho

<b>Foco da semana</b>	<b>17 • Domingo</b>	<b>18 • Segunda</b>	<b>19 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo junho	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>20 • Quarta</b>	<b>21 • Quinta</b>	<b>22 • Sexta</b>	<b>23 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
	Início do inverno		
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 24-30/junho

<b>Foco da semana</b>	<b>24 • Domingo</b>	<b>25 • Segunda</b>	<b>26 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo junho	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>27 • Quarta</b>	<b>28 • Quinta</b>	<b>29 • Sexta</b>	<b>30 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# Reflexões do mês

**Qual nota** você dá para o mês de junho?

---

O que foi **mais importante** para você no mês que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ao comparar o seu planejamento e metas com a forma com a qual você gastou o tempo durante o mês passado, **você ficaria satisfeito?** Em caso contrário, **o que mudaria** para o mês seguinte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você fez **diferente** no mês passado e no anterior a ele?

---

---

---

---

---

---

---

---

De tudo que aconteceu no mês passado, o que deixou você **realmente grato?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha **3 coisas nas quais você pode melhorar** no próximo mês.

E defina **3 ações concretas** que demonstrem essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Julho

Taís prepara sua especialidade: bolo de maçã. “Estou focada em saúde e bem-estar. Cuido da casa, dos bichos, da horta. Gosto de cozinhar e receber amigos. Sonho em morar fora de São Paulo, talvez na praia. Só não pode ser numa cidade muito pequena, pois não gosto de ficar muito sossegada”.



# Julho

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____	1	2	3
Profissional _____ _____	8	9 Revolução Constitucionalista	10
Metas do mês	15	16	17
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	22	23	24
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	29	30	31

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 1-7/julho

<b>Foco da semana</b>	<b>1 • Domingo</b>	<b>2 • Segunda</b>	<b>3 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo julho	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>4 • Quarta</b>	<b>5 • Quinta</b>	<b>6 • Sexta</b>	<b>7 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 8-14/julho

Foco da semana	8 • Domingo	9 • Segunda	10 • Terça
	Foco do dia	Foco do dia Revolução Constitucionalista	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
_____	8h	8h	8h
<b>Coisas legais da semana</b>	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo julho	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

11 • Quarta	12 • Quinta	13 • Sexta	14 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 15-21/julho

<b>Foco da semana</b>	<b>15 • Domingo</b>	<b>16 • Segunda</b>	<b>17 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo julho	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>18 • Quarta</b>	<b>19 • Quinta</b>	<b>20 • Sexta</b>	<b>21 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 22-28/julho

<b>Foco da semana</b>	<b>22 • Domingo</b>	<b>23 • Segunda</b>	<b>24 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo julho	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>25 • Quarta</b>	<b>26 • Quinta</b>	<b>27 • Sexta</b>	<b>28 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 29/julho - 4/agosto

Foco da semana	29 • Domingo	30 • Segunda	31 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo julho	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

1 • Quarta	2 • Quinta	3 • Sexta	4 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# Reflexões do mês

Qual **nota** você dá para o mês de julho?

---

O que foi **mais importante** para você no mês que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ao comparar o seu planejamento e metas com a forma com a qual você gastou o tempo durante o mês passado, **você ficaria satisfeito?** Em caso contrário, **o que mudaria** para o mês seguinte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você fez **diferente** no mês passado e no anterior a ele?

---

---

---

---

---

---

---

---

De tudo que aconteceu no mês passado, o que deixou você **realmente grato?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha **3 coisas nas quais você pode melhorar** no próximo mês.

E defina **3 ações concretas** que demonstrem essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Agosto

Luciano pratica jiu-jitsu há 22 anos e dá aulas em São Paulo. Na foto, ele e Safira ensaiam um golpe. “Falo para os alunos: aqui, você precisa esvaziar a cabeça e focar no treinamento.

No fim, a gente sai com a mente um pouco mais leve e preparada para enfrentar os desafios”.

# Agosto

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____			
Profissional _____ _____	5	6	7
<b>Metas do mês</b> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	12 Dia dos Pais	13	14
	19	20	21
	26	27	28

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

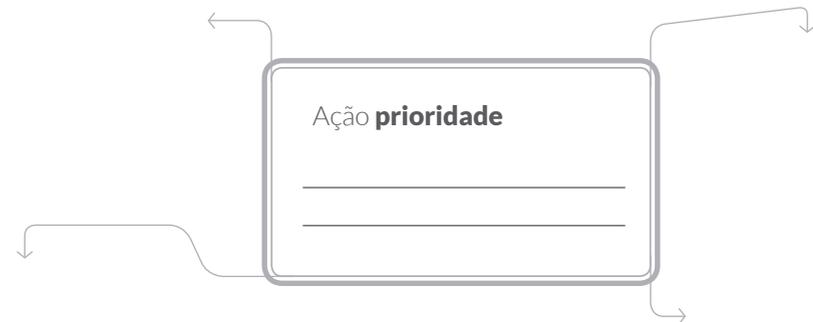
Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 5-11/agosto

<b>Foco da semana</b>	<b>5 • Domingo</b>	<b>6 • Segunda</b>	<b>7 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo agosto	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>8 • Quarta</b>	<b>9 • Quinta</b>	<b>10 • Sexta</b>	<b>11 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 12-18/agosto

<b>Foco da semana</b>	<b>12 • Domingo</b>	<b>13 • Segunda</b>	<b>14 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	Dia dos Pais		
_____	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
<b>Coisas legais da semana</b>	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo agosto	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>15 • Quarta</b>	<b>16 • Quinta</b>	<b>17 • Sexta</b>	<b>18 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 19-25/agosto

<b>Foco da semana</b>	<b>19 • Domingo</b>	<b>20 • Segunda</b>	<b>21 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo agosto	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>22 • Quarta</b>	<b>23 • Quinta</b>	<b>24 • Sexta</b>	<b>25 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 26/agosto - 1/setembro

Foco da semana	26 • Domingo	27 • Segunda	28 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo agosto	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

29 • Quarta	30 • Quinta	31 • Sexta	1 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# Reflexões do mês

**Qual nota** você dá para o mês de agosto?

---

O que foi **mais importante** para você no mês que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ao comparar o seu planejamento e metas com a forma com a qual você gastou o tempo durante o mês passado, **você ficaria satisfeito?** Em caso contrário, **o que mudaria** para o mês seguinte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você fez **diferente** no mês passado e no anterior a ele?

---

---

---

---

---

---

---

De tudo que aconteceu no mês passado, o que deixou você **realmente grato?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha **3 coisas nas quais você pode melhorar** no próximo mês.

E defina **3 ações concretas** que demonstrem essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Setembro

Com seus colegas de graduação na EEL-USP, em Lorena, Gabriel projeta e monta um carro de corrida. “A dedicação e a força de vontade fazem muita diferença. Gosto de estar com a equipe, trabalhar em equipe. Me faz bem”.



# Setembro

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____			
Profissional _____ _____	2	3	4
Metas do mês	9	10	11
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	16	17	18
	23	24	25
		30	

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
			1
5	6	7 Independência do Brasil	8
12	13	14	15
19	20	21	22 Início da primavera
26	27	28	29

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 2-8/setembro

<b>Foco da semana</b>	<b>2 • Domingo</b>	<b>3 • Segunda</b>	<b>4 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo setembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>5 • Quarta</b>	<b>6 • Quinta</b>	<b>7 • Sexta</b>	<b>8 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia Independência do Brasil	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 9-15/setembro

<b>Foco da semana</b>	<b>9 • Domingo</b>	<b>10 • Segunda</b>	<b>11 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo setembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>12 • Quarta</b>	<b>13 • Quinta</b>	<b>14 • Sexta</b>	<b>15 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 16-22/setembro

<b>Foco da semana</b>	<b>16 • Domingo</b>	<b>17 • Segunda</b>	<b>18 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo setembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>19 • Quarta</b>	<b>20 • Quinta</b>	<b>21 • Sexta</b>	<b>22 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
			Início da primavera
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 23-29/setembro

<b>Foco da semana</b>	<b>23 • Domingo</b>	<b>24 • Segunda</b>	<b>25 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo setembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>26 • Quarta</b>	<b>27 • Quinta</b>	<b>28 • Sexta</b>	<b>29 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 30/setembro - 6/outubro

<b>Foco da semana</b>	<b>30 • Domingo</b>	<b>1 • Segunda</b>	<b>2 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo setembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>3 • Quarta</b>	<b>4 • Quinta</b>	<b>5 • Sexta</b>	<b>6 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você



# Outubro

Karina se diverte com Gabriela no Parque do Povo, em São Paulo.

“Eu gosto de tudo que é livre.

Quero coisas simples: conhecer lugares, curtir a família, continuar trabalhando”.



# Outubro

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____		1	2
Profissional _____ _____	7	8	9
<b>Metas do mês</b> _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	14	15 Dia dos Professores	16
	21 Início do horário de verão	22	23
	28 Dia do Servidor Público	29	30

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
3	4	5	6
10	11	12 Nossa Senhora Aparecida	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 7-13/outubro

Foco da semana	7 • Domingo	8 • Segunda	9 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo outubro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

10 • Quarta	11 • Quinta	12 • Sexta	13 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia Nossa Senhora Aparecida	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 14-20/outubro

Foco da semana	14 • Domingo	15 • Segunda	16 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____		Dia dos Professores	
_____	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
<b>Coisas legais da semana</b>	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo outubro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

17 • Quarta	18 • Quinta	19 • Sexta	20 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 21-27/outubro

Foco da semana	21 • Domingo	22 • Segunda	23 • Terça
	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
	Início do horário de verão		
	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
	9h	9h	9h
	10h	10h	10h
	11h	11h	11h
	12h	12h	12h
	13h	13h	13h
	14h	14h	14h
	15h	15h	15h
	16h	16h	16h
	17h	17h	17h
	18h	18h	18h
	19h	19h	19h
	20h	20h	20h

Custo outubro  
R\$ \_\_\_\_\_

Reserva semanal  
R\$ \_\_\_\_\_

24 • Quarta	25 • Quinta	26 • Sexta	27 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 28/outubro - 3/novembro

Foco da semana	28 • Domingo	29 • Segunda	30 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	Dia do Servidor Público		
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
_____	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
_____	17h	17h	17h
_____	18h	18h	18h
_____	19h	19h	19h
_____	20h	20h	20h

**Coisas legais da semana**

Custo outubro  
R\$ \_\_\_\_\_

Reserva semanal  
R\$ \_\_\_\_\_

31 • Quarta	1 • Quinta	2 • Sexta	3 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
		Finados	
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# Reflexões do mês

**Qual nota** você dá para o mês de outubro?

---

O que foi **mais importante** para você no mês que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ao comparar o seu planejamento e metas com a forma com a qual você gastou o tempo durante o mês passado, **você ficaria satisfeito?** Em caso contrário, **o que mudaria** para o mês seguinte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você fez **diferente** no mês passado e no anterior a ele?

---

---

---

---

---

---

---

---

De tudo que aconteceu no mês passado, o que deixou você **realmente grato?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha **3 coisas nas quais você pode melhorar** no próximo mês.

E defina **3 ações concretas** que demonstrem essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Novembro

Yeda pratica vôlei desde os 12 anos: "é um esporte que exige muita disciplina. Alguns têm facilidade, outros precisam se aprimorar por insistência, repetição. São vários fundamentos e a coletividade também é um exercício".



# Novembro

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____			
Profissional _____ _____	4	5	6
Metas do mês	11	12	13
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	18	19	20 Dia da Consciência Negra
_____ _____ _____ _____ _____ _____	25	26	27

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
	1	2 Finados	3
7	8	9	10
14	15 Proclamação da República	16	17
21	22	23	24
28	29	30	

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 4-10/novembro

Foco da semana	4 • Domingo	5 • Segunda	6 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo novembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

7 • Quarta	8 • Quinta	9 • Sexta	10 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 11-17/novembro

<b>Foco da semana</b>	<b>11 • Domingo</b>	<b>12 • Segunda</b>	<b>13 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo novembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>14 • Quarta</b>	<b>15 • Quinta</b>	<b>16 • Sexta</b>	<b>17 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia Proclamação da República	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 18-24/novembro

<b>Foco da semana</b>	<b>18 • Domingo</b>	<b>19 • Segunda</b>	<b>20 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____			Dia da Consciência Negra
_____	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
<b>Coisas legais da semana</b>	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo novembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>21 • Quarta</b>	<b>22 • Quinta</b>	<b>23 • Sexta</b>	<b>24 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 25/novembro - 1/dezembro

<b>Foco da semana</b>	<b>25 • Domingo</b>	<b>26 • Segunda</b>	<b>27 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo novembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>28 • Quarta</b>	<b>29 • Quinta</b>	<b>30 • Sexta</b>	<b>1 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# Reflexões do mês

**Qual nota** você dá para o mês de novembro?

---

O que foi **mais importante** para você no mês que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ao comparar o seu planejamento e metas com a forma com a qual você gastou o tempo durante o mês passado, **você ficaria satisfeito?** Em caso contrário, **o que mudaria** para o mês seguinte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você fez **diferente** no mês passado e no anterior a ele?

---

---

---

---

---

---

---

---

De tudo que aconteceu no mês passado, o que deixou você **realmente grato?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha **3 coisas nas quais você pode melhorar** no próximo mês.

E defina **3 ações concretas** que demonstrem essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---



# Dezembro

Na praia com a esposa Rosana, Benigno faz planos: “para daqui a um ano, penso em visitar Portugal. Meus avós vieram de lá. Na aposentadoria, gostaria de me mudar para o Guarujá e ter um lugar onde possa receber pessoas, como uma pousada”.

# Dezembro

Foco do mês	Domingo	Segunda	Terça
Pessoal _____ _____			
Profissional _____ _____	2	3	4
Metas do mês	9	10	11
_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	16	17	18
	23	24	25 Natal
	30	31	

Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21 Início do verão	22
26	27	28	29

## Ações previstas

Sonho de **6 meses** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

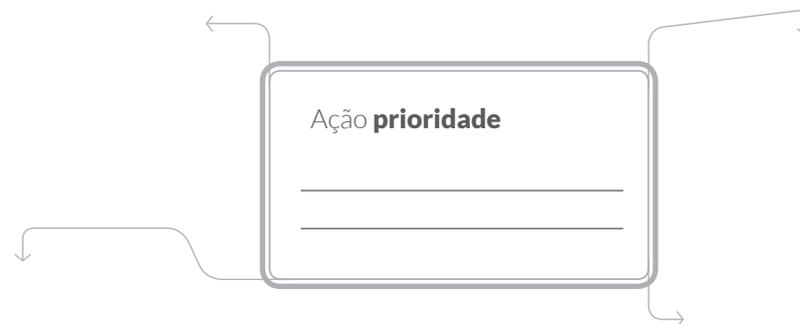
Sonho de **1 ano** \_\_\_\_\_

Tarefa 1 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Tarefa 2 \_\_\_\_\_ R\$ \_\_\_\_\_

Custo total R\$ \_\_\_\_\_

Valor disponível R\$ \_\_\_\_\_



# 2-8/dezembro

Foco da semana	2 • Domingo	3 • Segunda	4 • Terça
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo dezembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

5 • Quarta	6 • Quinta	7 • Sexta	8 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 9-15/dezembro

<b>Foco da semana</b>	<b>9 • Domingo</b>	<b>10 • Segunda</b>	<b>11 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo dezembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>12 • Quarta</b>	<b>13 • Quinta</b>	<b>14 • Sexta</b>	<b>15 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 16-22/dezembro

<b>Foco da semana</b>	<b>16 • Domingo</b>	<b>17 • Segunda</b>	<b>18 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____	6h	6h	6h
_____	7h	7h	7h
<b>Coisas legais da semana</b>	8h	8h	8h
_____	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo dezembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>19 • Quarta</b>	<b>20 • Quinta</b>	<b>21 • Sexta</b>	<b>22 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
		Início do verão	
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 23-29/dezembro

Foco da semana	23 • Domingo	24 • Segunda	25 • Terça
	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
			Natal
	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
	9h	9h	9h
	10h	10h	10h
	11h	11h	11h
	12h	12h	12h
	13h	13h	13h
	14h	14h	14h
	15h	15h	15h
	16h	16h	16h
	17h	17h	17h
	18h	18h	18h
	19h	19h	19h
	20h	20h	20h

Custo dezembro  
R\$ \_\_\_\_\_

Reserva semanal  
R\$ \_\_\_\_\_

26 • Quarta	27 • Quinta	28 • Sexta	29 • Sábado
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# 30/dezembro - 5/janeiro

<b>Foco da semana</b>	<b>30 • Domingo</b>	<b>31 • Segunda</b>	<b>1 • Terça</b>
_____	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
_____			Confraternização Universal
_____	6h	6h	6h
	7h	7h	7h
	8h	8h	8h
<b>Coisas legais da semana</b>	9h	9h	9h
_____	10h	10h	10h
_____	11h	11h	11h
_____	12h	12h	12h
_____	13h	13h	13h
_____	14h	14h	14h
_____	15h	15h	15h
_____	16h	16h	16h
Custo dezembro	17h	17h	17h
R\$ _____	18h	18h	18h
Reserva semanal	19h	19h	19h
R\$ _____	20h	20h	20h

<b>2 • Quarta</b>	<b>3 • Quinta</b>	<b>4 • Sexta</b>	<b>5 • Sábado</b>
Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia	Foco do dia
6h	6h	6h	6h
7h	7h	7h	7h
8h	8h	8h	8h
9h	9h	9h	9h
10h	10h	10h	10h
11h	11h	11h	11h
12h	12h	12h	12h
13h	13h	13h	13h
14h	14h	14h	14h
15h	15h	15h	15h
16h	16h	16h	16h
17h	17h	17h	17h
18h	18h	18h	18h
19h	19h	19h	19h
20h	20h	20h	20h

## Ações previstas

### Pessoal

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

### Trabalho

Prioridade \_\_\_\_\_

Outras \_\_\_\_\_

## Espaço reservado para você

# Reflexões do mês

**Qual nota** você dá para o mês de dezembro?

---

O que foi **mais importante** para você no mês que passou?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ao comparar o seu planejamento e metas com a forma com a qual você gastou o tempo durante o mês passado, **você ficaria satisfeito?** Em caso contrário, **o que mudaria** para o mês seguinte?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O que você fez **diferente** no mês passado e no anterior a ele?

---

---

---

---

---

---

---

---

De tudo que aconteceu no mês passado, o que deixou você **realmente grato?**

---

---

---

---

---

---

---

---

Escolha **3 coisas nas quais você pode melhorar** no próximo mês.

E defina **3 ações concretas** que demonstrem essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Reflexão anual

**Qual nota** você dá para o ano de 2018?

---

**Qual conselho** você dá a você mesmo para o início do novo ano?

---

---

---

---

---

Quais foram as **3 maiores lições** que você aprendeu no ano que terminou?  
E de qual forma você vai **incorporar essas lições** na sua vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Você está feliz** com a forma como cumpriu o seu planejamento anual?

Em caso contrário, o que você fará **diferente** no próximo ano?

---

---

---

---

---

---

---

---

Em que você **se sente diferente** no final deste ano em comparação com 2017?

---

---

---

---

---

---

Qual foi a coisa **mais gratificante** que aconteceu para você este ano?

---

---

---

---

---

---

Escolha **5 coisas** nas quais você pode melhorar no próximo ano. Para cada uma delas, defina pelo menos **1 ação concreta** que demonstre essa melhoria.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Continue sonhando

Agora que o ano acabou e você viu que é possível cumprir seus objetivos, que tal pensar nos seus sonhos de longo prazo?

Nesta página e nas seguintes, escolha um sonho de 5 anos e outro para a vida. Estipule tarefas, desenhe a visão global e mãos à obra!

## Sonho de **5 anos**

---

Tarefas

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## Sonho de **5 anos**

---

Início \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Prazo \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

# Continue sonhando

Sonho para a **vida**

---

Tarefas

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Sonho para a **vida**

---

Início \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Prazo \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_



Avenida Brigadeiro Luís Antônio, 2701 - São Paulo/SP

(11) 3150-1943 • (11) 3150-1944 [participante@spprevcom.com.br](mailto:participante@spprevcom.com.br)

[spprevcom.com.br](http://spprevcom.com.br) [facebook.com/spprevcom](https://facebook.com/spprevcom) [twitter.com/spprevcom](https://twitter.com/spprevcom)