

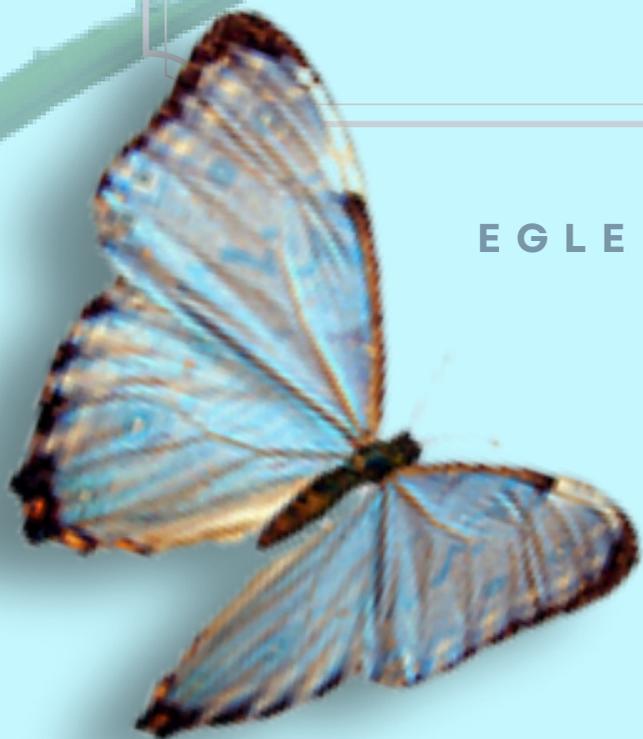
2025

PLANNER

ANTIPROCRASTINAÇÃO

ORGANIZE . FOCUE . REALIZE

EGLE RIBEIRO



BEM-VINDA AO SEU 2025!

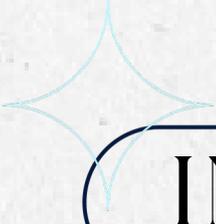
Este Planner não é só sobre organizar tarefas, é sobre retomar o controle da sua vida.

Cada página é um convite para agir, superar e se aproximar do que realmente importa. Ele é uma ferramenta criada para transformar sonhos em planos, e planos em conquistas. Aqui, você encontrará espaço para refletir, metas para perseguir e estratégias para vencer a procrastinação que tantas vezes nos paralisa.

Você não precisa esperar pelo momento perfeito, porque ele começa agora, com a decisão de mudar. Este é o seu momento de dizer "sim" para você mesma, para suas ambições e para a vida que você merece.

A cada dia, ao abrir este planner, lembre-se: você está no comando. Use estas páginas para criar a sua realidade, para enfrentar o que te desafia e para celebrar cada pequeno passo dado.

Faça valer! Você tem tudo o que precisa para transformar sua vida – e isso começa aqui, agora.



INSTRUÇÕES DE USO:

1. Reserve um momento do dia para planejar e refletir.
 2. Use o Planner para organizar, acompanhar e celebrar suas conquistas.
 3. Mantenha-o como um aliado para sua produtividade e bem-estar.
 4. Ele está formatado como um documento tamanho A4, portanto para salvar e imprimir tem que ser salvo como arquivo PDF.
 5. Todas as páginas podem ser editadas, cores, elementos;
 6. Para que tenha controle e fique bem bonito, o encaderne, assim sempre ficará à mão e bonito. Ou se preferir colocar em uma pasta preta com plásticos.
- 

CALENDÁRIO

2025

janeiro 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

fevereiro 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

março 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

abril 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

maio 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

junho 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

julho 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

agosto 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

setembro 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

outubro 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

novembro 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

dezembro 2025						
Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
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				

DIAGNÓSTICO



IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA



O que me impede de agir?

Quais tarefas estou adiando e por quê?





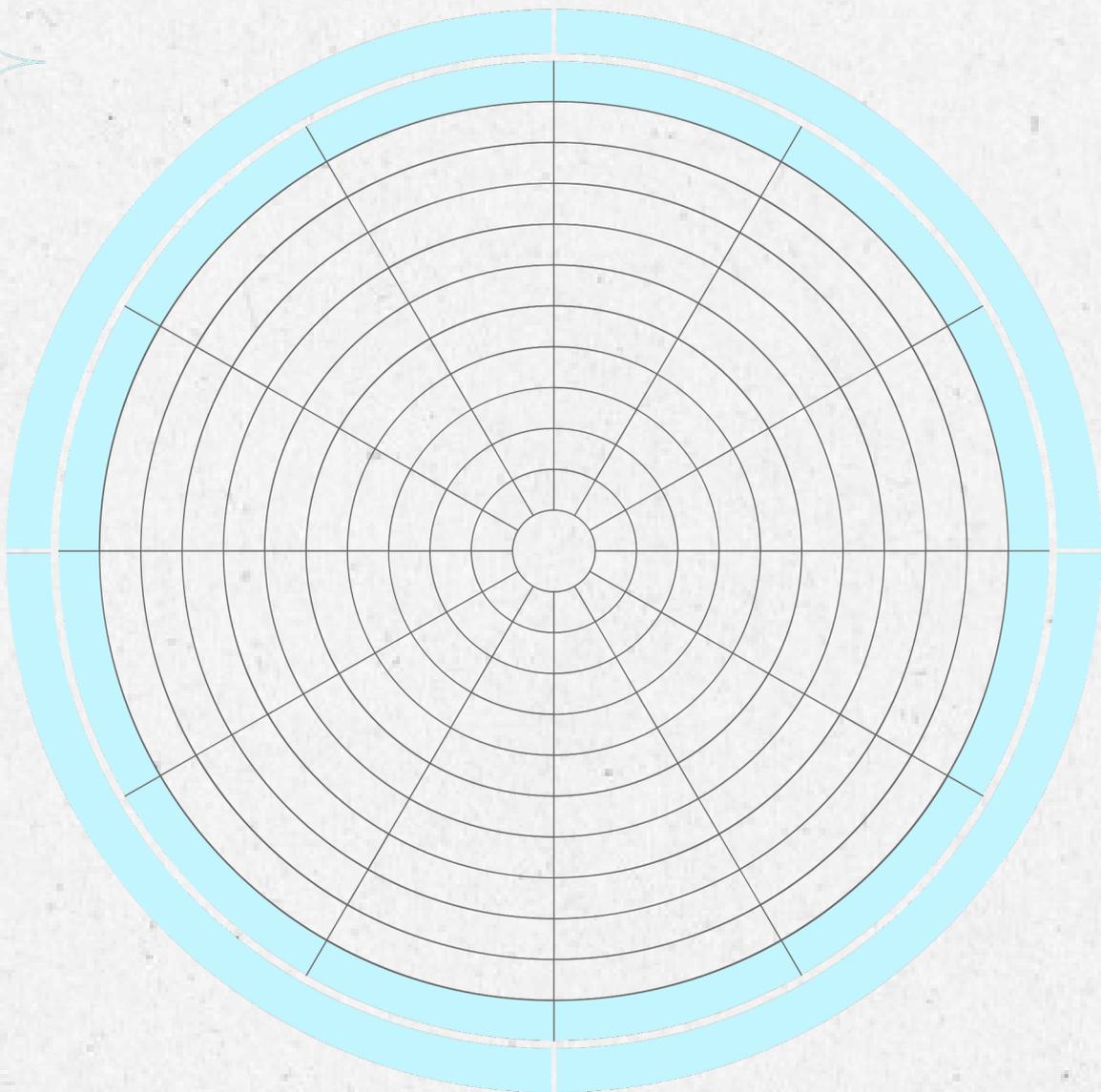
Como me sinto quando procrastino?

O que posso ganhar ao agir?



Como Utilizar a Roda da Produtividade

Escreva em cada parte da roda uma área importante da sua vida em que você precise melhorar sua produtividade. Exemplo: trabalho, estudos, saúde.



Como Utilizar a Roda da Produtividade

- Escreva em cada parte da roda as áreas principais da sua vida onde você deseja avaliar sua produtividade (ex.: Trabalho, Estudos, Saúde, etc.).
- Dê uma nota de 0 a 10 para cada área, onde 0 significa baixa produtividade e 10 significa alta produtividade.
- Marque as notas na roda, começando do centro (0) e avançando até a borda (10). Você pode colorir cada área com cores diferentes para facilitar a visualização.
- Conecte os pontos para visualizar seu equilíbrio geral e identifique áreas que precisam de mais atenção.

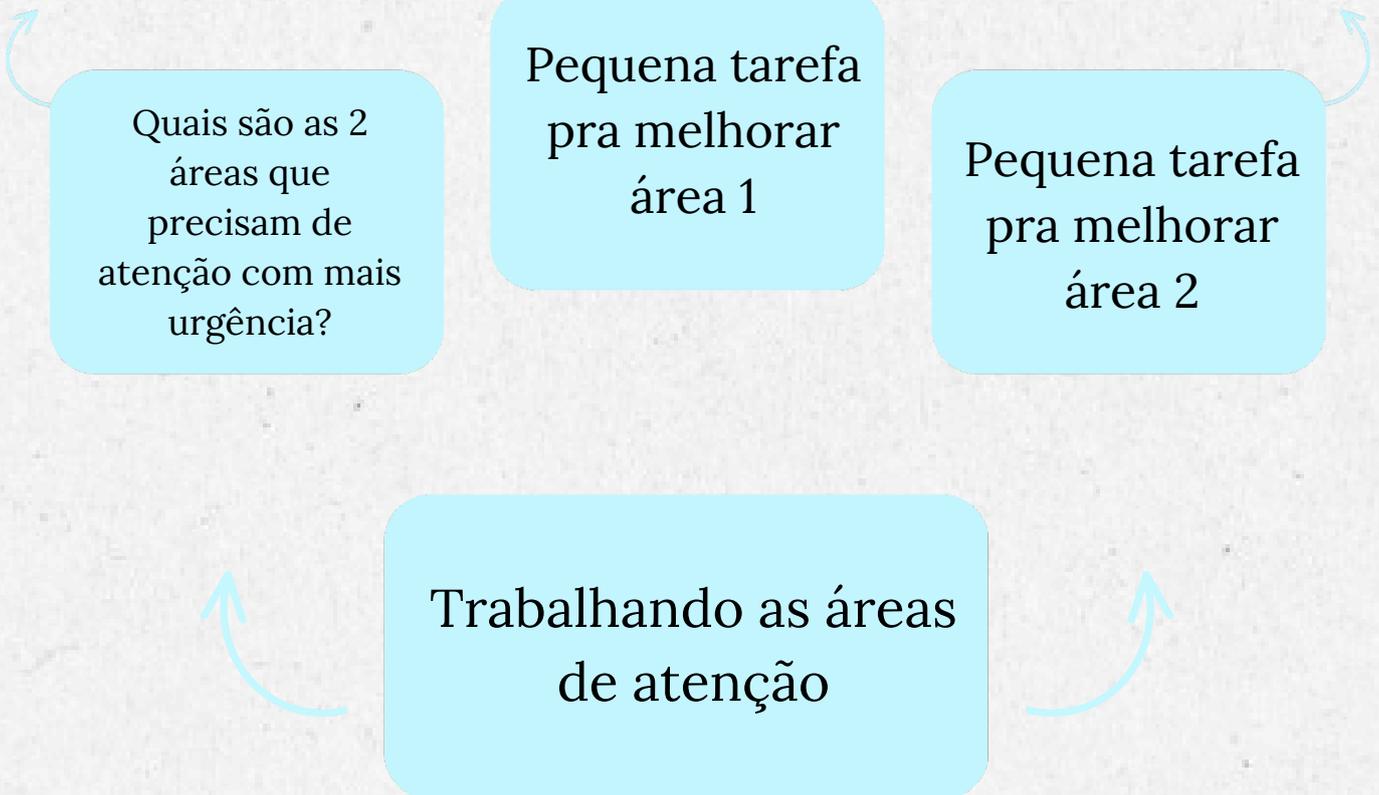
Lembre-se:

A Roda da Produtividade não é sobre perfeição, mas sobre entender onde você está hoje e decidir onde quer chegar.

Ação e Melhoria

Analise sua respostas na roda da Produtividade e responda as perguntas abaixo de forma simples e objetiva.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____





Comemore pequenas vitórias



Reconheça cada avanço como um passo importante no equilíbrio e na realização pessoal. Isso mantém a motivação em alta!

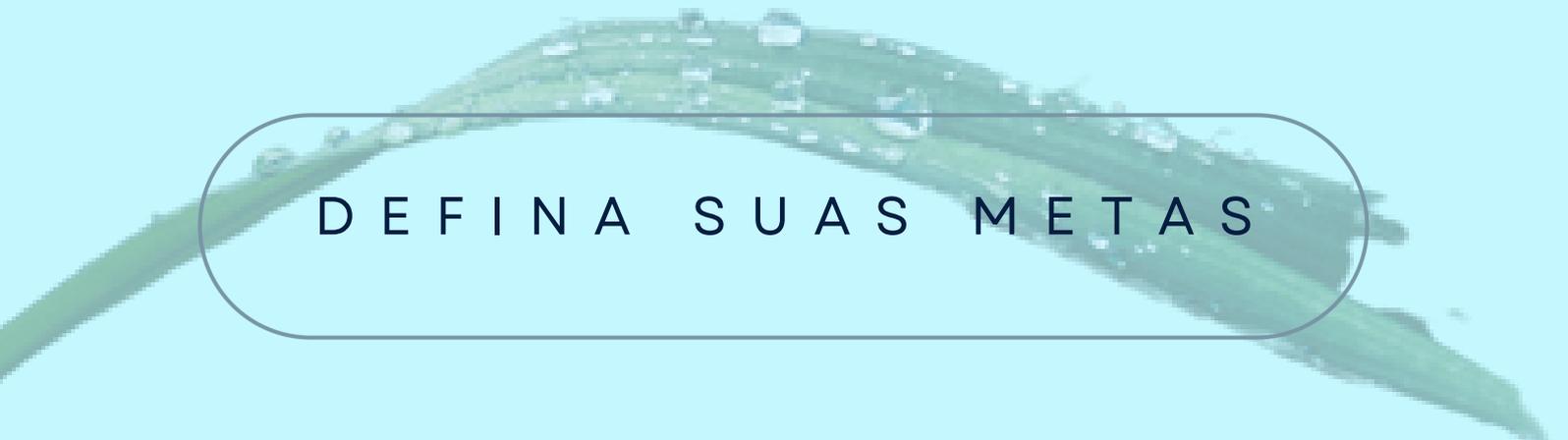


Monitore o Progresso

Reavalie regularmente sua produtividade nessas áreas, ajustando as ações conforme necessário.



METAS



DEFINA SUAS METAS

Mapa de Metas SMART

O Mapa SMART é uma ferramenta para definir metas de forma clara e estratégica. A sigla SMART representa os critérios que tornam uma meta mais efetiva:

S

(Específico): Define exatamente o que você quer alcançar.

M

(Mensurável): Permite medir o progresso e saber quando a meta foi atingida.

A

(Alcançável): Garante que a meta é realista dentro das suas possibilidades.

R

(Relevante): Conecta a meta com seus objetivos maiores ou valores.

T

(Temporal): Estabelece um prazo claro para conclusão.



USAR O MAPA SMART VAI TE AJUDAR A TER:

Clareza: Ajuda a transformar desejos vagos em metas concretas e compreensíveis.

Foco: Direciona sua atenção para ações específicas, evitando dispersão.

Motivação: Saber o que fazer e por que fazer mantém o engajamento.

Trabalhando as áreas de atenção

Eficiência: Garante que você está usando seu tempo e esforço de forma produtiva. Inclua mais um benefício.

Disciplina: Promove hábitos consistentes, ajudando a manter um ritmo contínuo de ações em direção às suas metas.

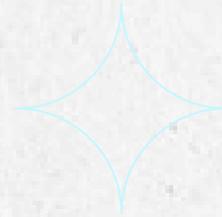
Acompanhamento: Facilita o monitoramento do progresso e ajustes necessários.

Quebra de Metas em Micro-Tarefas:

Passos pequenos e gerenciáveis

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Meta Principal:



Passos pequenos e gerenciáveis

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

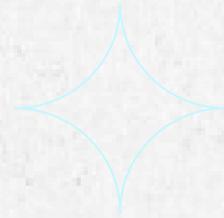
Meta Principal:



Passos pequenos e gerenciáveis

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

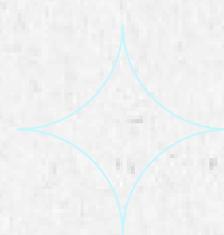
Meta Principal:



Passos pequenos e gerenciáveis

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Meta Principal:



Passos pequenos e gerenciáveis

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Meta Principal:

JANEIRO



PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



JANEIRO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Minha consistência é minha arma mais poderosa. Cada ação que faço me aproxima de quem eu quero ser.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Eu carrego em mim a força para começar, mesmo sem o cenário perfeito. Meu momento é agora.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Eu escolho acreditar em mim, porque cada decisão corajosa que tomo me aproxima da vida que mereço.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Eu sou maior do que qualquer obstáculo. Acreditei, lutei e escolhi me mover, porque minha vida merece isso.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Hoje é mais do que um dia comum; é a oportunidade de me reinventar e me aproximar daquilo que meu coração deseja.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

FEVEREIRO



PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



F E V E R E I R O 2 0 2 5

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Este é o momento de retomar o controle. Eu não estou aqui para esperar, estou aqui para agir.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Eu sou mais forte que qualquer dúvida.
Hoje, escolho acreditar em mim.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Cada passo que dou, mesmo pequeno, é um ato de coragem e amor por mim mesma.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Superar é mais do que vencer desafios; é provar para mim mesma que sou capaz.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Dentro de mim há uma força que supera qualquer obstáculo. Hoje, eu confio nela.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

MARÇO

PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



MARÇO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

.....

.....

.....

.....

.....

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

.....

.....

.....

.....

.....

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Cada pequeno passo que dou me lembra
que sou capaz de alcançar o que almejo.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Eu sou suficiente. Não porque preciso provar algo,
mas porque acredito em mim.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Mesmo quando tudo parece difícil, eu sei que tenho o poder de recomeçar.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Minha coragem de hoje é o que constrói os sonhos de amanhã.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Eu abraço meus erros porque sei que eles me ensinam e me fortalecem.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

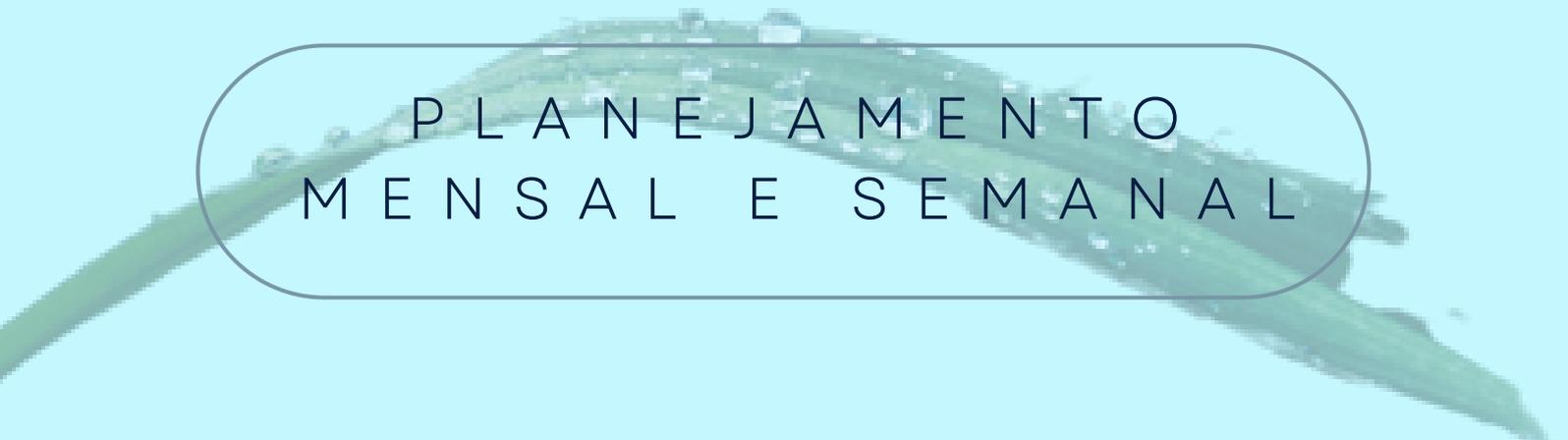
Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

ABRIL



PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



ABRIL 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Hoje é o dia de dizer 'sim' para mim, para os meus sonhos e para a minha vida.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Eu sou a prova viva de que a mudança começa de dentro para fora.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

A força que eu preciso já existe em mim. Hoje, eu a abraço.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

MAIO

PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



MAIO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Mesmo nas adversidades, eu encontro
um motivo para continuar.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER
AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

A vida que eu quero começa com a coragem de ser quem eu realmente sou.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Em cada desafio há uma lição, e eu escolho aprender em vez de resistir.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

JUNHO



PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



JUNHO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Não preciso estar pronta para começar;
preciso apenas dar o primeiro passo.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Eu me permito desacelerar para ouvir a sabedoria que só o silêncio pode trazer.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Minha história é única, e cada capítulo reflete minha coragem de reescrevê-la.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____



JULHO

PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

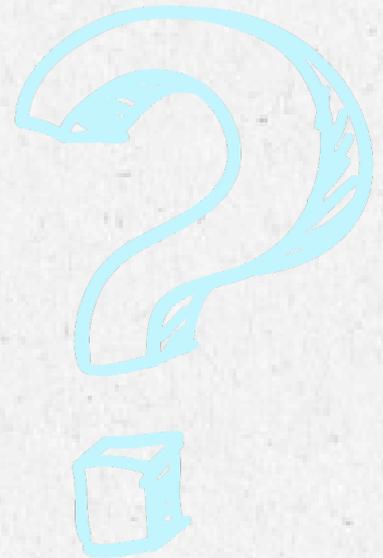
Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



JULHO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Eu confio no tempo da minha jornada,
pois ela é feita sob medida para mim.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Hoje, eu escolho abraçar a mulher que estou me tornando.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

O medo pode me acompanhar, mas nunca será maior que minha vontade de vencer.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____



AGOSTO

PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

AGOSTO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

A vida floresce quando eu paro de tentar controlar e começo a confiar.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Eu mereço o mesmo amor e dedicação que dou aos outros.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Quando eu abraço minha vulnerabilidade,
descubro minha verdadeira força.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER
AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Tudo o que busco lá fora, já está dentro de mim,
esperando para ser descoberto.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

SETEMBRO



PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



SETEMBRO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Não sou definida pelo que deixei de fazer, mas pela coragem de tentar novamente.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Minha essência é suficiente, e meu ritmo é perfeito para a minha jornada.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

A cada página escrita, descubro mais sobre a mulher que sou e a que quero ser.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

OUTUBRO



PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

OUTUBRO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*A força que preciso não vem de fora,
mas da confiança que cultivo em mim.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Eu mereço uma vida que reflete o amor
e o respeito que sinto por mim.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

O tempo que dedico a mim nunca é perdido, é um investimento em quem estou me tornando.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Hoje, eu me comprometo a ser a minha maior aliada,
não minha crítica.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

NOVEMBRO

PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



NOVEMBRO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*A vida começa a florescer quando
escolho nutrir meus sonhos.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER
AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

É nos passos pequenos e consistentes que os grandes caminhos são feitos.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Hoje é o dia de dizer 'não' ao que me limita e 'sim' ao que me liberta.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

DEZEMBRO



PLANEJAMENTO
MENSAL E SEMANAL

Controle de Distrações



DISTRAÇÃO

POR QUE ME DISTRAI?

ESTRATÉGIA PARA EVITAR



DEZEMBRO 2025

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MINHAS 3 PRINCIPAIS
METAS DO MÊS

TAREFAS QUE NÃO
PODEM SER ADIADAS

RECOMPENSA QUE DAREI A MIM MESMA POR
CUMPRIR AS METAS DO MÊS:

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Cada dia é um presente, e eu escolho vivê-lo com intenção.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Não estou buscando perfeição, estou buscando ser fiel a mim mesma.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Eu me liberto da comparação,
porque minha jornada é única.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

*Sou capaz de criar uma vida que me inspire,
um dia de cada vez.*

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

MINHA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ							
TARDE							
NOITE							

Minha história é um reflexo de minha força, e hoje eu escrevo um capítulo novo.

PRIORIDADES DA SEMANA

O QUE PRECISA SER AJUSTADO?

PENDÊNCIAS PARA PRÓXIMA SEMANA

Revisão Mensal

A Revisão Mensal permite refletir sobre suas conquistas, desafios e oportunidades de melhoria. Tendo uma visão mais clara sobre seus erros e acertos, fica mais fácil criar um plano mais eficiente para o próximo mês.

Responda às perguntas abaixo:

Minha maior conquista este mês foi:

Os obstáculos que enfrentei foram:

Como posso melhorar no próximo mês:

PERCENTUAL (+OU-) DE TAREFAS PLANEJADAS PARA
O MÊS QUE CONSEGUI CONCLUIR: _____

ANOTAÇÕES



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

ANOTAÇÕES



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.

EXTRAS

M O T I V A Ç ã O B I E T O S



Rastreador de Hábitos

O rastreador de hábitos é uma ferramenta simples para monitorar suas ações diárias e construir consistência. Ele ajuda a visualizar seu progresso e manter o foco nos hábitos que deseja consolidar, como acordar cedo, meditar ou ler por 15 minutos.

COMO USAR

- Escolha até 3 hábitos que deseja monitorar esta semana.
- Preencha o gráfico diariamente, marcando um para cada hábito cumprido.
- Ao final da semana, observe seu progresso e ajuste suas metas para a próxima.

Dica: Celebre as pequenas vitórias ao completar uma semana consistente. Pequenos passos levam a grandes mudanças!



Rastreador de Hábitos

Hábito	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom



Prática de Gratidão

A prática de gratidão é uma maneira poderosa de manter o foco nas coisas boas da sua vida, promovendo bem-estar emocional e uma mentalidade positiva. Reservar alguns minutos do seu dia para refletir sobre o que você é grata ajuda a criar equilíbrio e satisfação no presente.

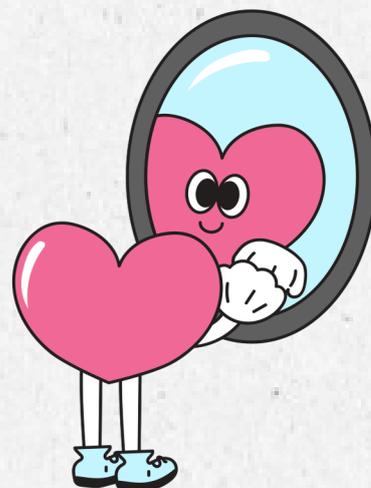
- Todos os dias, reserve um momento para listar 3 coisas pelas quais você é grata.
- Podem ser acontecimentos, pessoas, conquistas ou até pequenos detalhes que trouxeram alegria.

LISTE 3 COISAS PELAS QUAIS
SOU GRATA HOJE:

1.

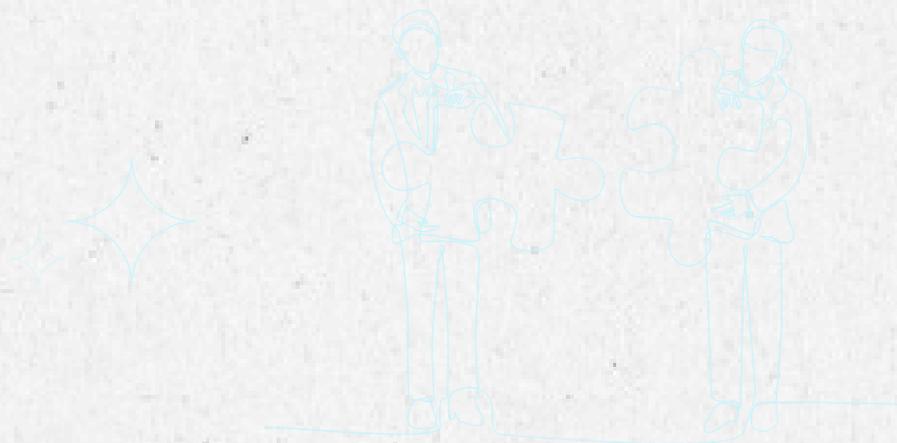
2.

3.



Desafios Antiprocrastinação

- ✓ Complete uma tarefa em 10 minutos.
- ✓ Evite redes sociais por um dia inteiro.
- ✓ Enfrente a tarefa mais desconfortável primeiro.
- ✓ Organize sua área de trabalho em 5 minutos.
- ✓ Planeje o dia seguinte antes de dormir.



ANOTAÇÕES



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing notes.

Lista de Inspirações

Livros

- Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes – Stephen Covey
- Mindset: A Nova Psicologia do Sucesso – Carol S. Dweck
- Trabalhe 4 Horas por Semana – Timothy Ferriss
- Hábitos Atômicos – James Clear
- O Milagre da Manhã – Hal Elrod
-

Podcasts

- Nerdcast Produtividade – Jovem Nerd
- Flow Talks sobre Foco e Resultados – Flow Podcast
- Seja Uma Pessoa Melhor – André Buric
- Autoconsciente – Regina Gianetti
- The Tim Ferriss Show – Tim Ferriss

Vídeos

- Como Se Tornar Mais Produtivo Hoje – TEDx Talk (Chris Bailey)
- Por Que Procrastinamos? – TED-Ed (Tim Urban)
- A Ciência da Motivação – Mel Robbins
- Como Construir Hábitos Poderosos – James Clear (YouTube)
- Os Segredos do Foco – Matt D'Avella

Aplicativos e Ferramentas

- Trello: Organização de tarefas e projetos.
- Notion: Ferramenta completa para planejamento e produtividade.
- Focus@Will: Música para melhorar a concentração.
- Forest: App para evitar distrações e manter o foco.
- Habitica: Transforma seus hábitos em um jogo motivador.



VOCÊ VENCEU, VOCÊ TRANSFORMOU!

Você chegou até aqui porque decidiu mudar. Ao longo destas páginas, enfrentou medos, superou bloqueios e provou a si mesma que é mais forte do que qualquer dificuldade. Sei que, muitas vezes, parece que não estamos dando o suficiente ou que os dias são pesados demais, mas lembre-se: você é suficiente.

Cada passo que deu, mesmo que pequeno, é um lembrete da sua força e determinação. Você está construindo a vida que merece, uma escolha de cada vez. Este planner é apenas uma ferramenta, mas a verdadeira transformação vem de dentro de você.

Quando surgir a dúvida, volte a essas páginas. Relembre suas conquistas, as lições aprendidas e a mulher incrível que você está se tornando. O que você plantou aqui será colhido nos dias que virão. Confie em si mesma. Você é capaz!

Com admiração e carinho, a parceira da sua jornada.



SOBRE A AUTORA



EGLE RIBEIRO

Psicanalista e Mentora de Mulheres

Casada, 50 anos. Mãe da Stephany. Meu prazer é ajudar e acolher Mulheres, direcionando-as para uma vida plena e feliz.

